



La terapia dell' abbraccio

mariagrazia, giovedì 03 gennaio 2013 - 18:20:42

Un abbraccio al giorno leva il medico di turno, molto più di quanto possa fare una mela. Possibile? Sembra proprio di sì. Una recente ricerca dimostra che l'abbraccio è in grado di far scaturire tutta una serie di reazioni fisiologiche e biochimiche positive per l'organismo.

Essere stretti fra le braccia di qualcuno comporta tutta una serie di benefici per il nostro organismo, oltre che per la nostra vita sociale. A passare in rassegna tutti i vantaggi di queste «coccole» è stato un articolo pubblicato dalla rivista «Comprehensive Psychology», secondo il quale basta un abbraccio di pochi secondi al giorno per riuscire subito a riscontrare gli effetti «miracolosi» di una così comune forma di affetto (a volte, però, decisamente trascurata).

L'articolo - firmato dai ricercatori svedesi Ian Armstrong dell'Università di Linköping e Lena Forsell dell'Università di Stoccolma - raccoglie tutti gli studi più recenti sull'argomento ed è finito al centro dell'attenzione perché è tessuta una vera e propria «apologia dell'abbraccio».

«L'esperienza emozionale positiva dell'abbraccio - scrivono i due studiosi - dà luogo a tutta una serie di reazioni, sia fisiologiche sia biochimiche». Infatti, crogiolarsi nelle braccia di qualcuno, per almeno 10 secondi al giorno, scatena una serie di reazioni positive per la nostra salute. I ricercatori hanno rilevato che le persone più «coccolate» sono quelle che presentano un minore rischio di sviluppare un problema cardiaco e soffrono anche in misura minore di stress e di fatica. E non basta. Sembra anche che un abbraccio quotidiano sia connesso alla possibilità di potenziare il sistema immunitario, rendendolo più forte nel prevenire e nel combattere le infezioni.

Non meno importante, poi, è l'effetto antidepressivo delle coccole. «Bastano appena 10 secondi di abbraccio - scrivono i due esperti - per abbassare la pressione sanguigna e, contemporaneamente, far alzare il livello degli ormoni del benessere come l'ossitocina. Allo stesso tempo gli ormoni legati allo stress, a cominciare dal cortisolo, tendono a diminuire».

L'ormone-chiave di queste reazioni biochimiche sarebbe proprio l'ossitocina, la sostanza prodotta dal corpo durante il parto e la fase di allattamento al seno. Fino a poco tempo fa si pensava che questo ormone agisse soltanto per stimolare la produzione del latte materno. Ma adesso gli scienziati stanno iniziando a capire che il ruolo dell'ossitocina va ben al di là e favorisce, tra l'altro, una maggiore attenzione verso gli altri e forme più strette di attaccamento nelle relazioni sociali.

Su come gli abbracci riescano a stimolare la produzione del cosiddetto «ormone dell'amore» esiste una teoria molto interessante. Si parte dal fatto che la nostra pelle contiene una rete di piccoli «sensori», chiamati «corpuscoli del Pacini»: si tratta di recettori nervosi, deputati alla ricezione delle vibrazioni, come per esempio le variazioni di pressione che avvengono durante un abbraccio.

Questi corpuscoli sono collegati al cervello attraverso il nervo vago che, a sua volta, mantiene un legame con una serie di organi, tra i quali il cuore. Il nervo vago, inoltre, è strettamente collegato con i recettori dell'ossitocina. Secondo gli studiosi, l'abbraccio



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.767

Pagina 2/2

innescherebbe così una vera e propria reazione a catena: tramite l'«attivazione» dei corpuscoli del Pacini andrebbe a stimolare anche il nervo vago che, a sua volta, indurrebbe un aumento della produzione di ossitocina con tutti i benefici che questa sostanza comporta.

«Adesso sono necessarie ulteriori ricerche su questo aspetto - concludono gli autori -. Ma, se gli effetti positivi per gli individui e anche per la società saranno confermati, si potrebbe pensare all'ideazione di campagne educative per incoraggiare l'abitudine a scambiarsi abbracci».

Fonte: La stampa, pubblicato [qui](#)