

VANITY FAIR

ITALIA ▾

NEWSLETTER



PEOPLE SHOW NEWS BEAUTY & HEALTH FASHION LIFESTYLE FOOD & TRAVEL NEXT VIDEO PODCAST VANITY SCELTI PER

PSICOLOGIA

«Abbracciami. Ma non più di 3 minuti». In un aeroporto della Nuova Zelanda stop ai saluti troppo lunghi

Un cartello fuori dal terminale di Dunedin limita le effusioni di addio per evitare ingorghi e file alle partenze. Secondo la scienza bastano venti secondi per scatenare l'ormone dell'ossitocina e tutto il benessere che ne consegue (inclusa la protezione dal raffreddore)



DI MARIA GRAZIA FILIPPI

5 NOVEMBRE 2024

«**I**l tempo massimo per un **abbraccio** è di tre minuti». Il cartello fuori dall'aeroporto di **Dunedin**, 135 mila abitanti nell'isola del sud della **Nuova Zelanda**, parla chiarissimo: per gli abbracci, i saluti o gli addii pre-partenza l'amministrazione del terminal concede non più di tre minuti. Per chi desidera effusioni più durature, sempre secondo quanto recita il cartello, è a disposizione il parcheggio dell'aeroporto.

Stop agli ingorghi per gli addii della partenza

L'obiettivo è limitare gli **ingorghi** causati dalla sosta troppo prolungata di chi sta per partire e si intrattiene a salutare affettuosamente chi lo ha accompagnato senza preoccuparsi troppo di coloro che attendono per servirsi della medesima area di sosta temporanea appena fuori dall'entrata del terminal. «Era il modo dell'aeroporto di ricordare alle persone che la zona era riservata solo a **saluti veloci**» ha spiegato infatti all'Associated Press il Ceo dell'aeroporto **Dan De Bono**, anche per rispondere alle molte critiche arrivate soprattutto via social. «Siamo stati addirittura accusati di aver violato i **diritti umani fondamentali**, chiedendoci come osiamo limitare la durata di un abbraccio», ha infatti raccontato aggiungendo che, però, altri avevano invece accolto con favore il suggerimento offerto per velocizzare i saluti e, quindi, le soste.

Basta un abbraccio di venti secondi per liberare l'ossitocina

De Bono ha comunque sottolineato che la scelta di imporre un tempo limite per gli abbracci non era casuale ma sostenuta dalla teoria che un'effusione di **20 secondi** «è abbastanza lunga da rilasciare gli ormoni che aumentano il **benessere**, ossitocina e serotonina». Sostenendo anche di aver testato personalmente la tempistica dell'abbraccio constatando che «qualsiasi cosa più lunga era davvero imbarazzante». E, in effetti, secondo quanto testimoniato da uno studio di Karen Grewen e Kathleen Light, professoressa dell'**Università della Carolina del Nord**, negli Stati Uniti, basterebbero 20 secondi per scatenare l'ormone dell'ossitocina e tutto il benessere che porta con sé. Quindi, i tempi imposti in Nuova Zelanda non avrebbero alcun effetto negativo sulle ripercussioni positive che una sosta di tre minuti dedicata all'addio potrebbe suscitare.

Un abbraccio previene anche il raffreddore

E che l'abbraccio riesca a scatenare l'ormone dell'ossitocina, e quindi sensazione di benessere, è certamente ormai una conoscenza acquisita e testimoniata da un gran numero di studi. Lo psicologo Francesco Bruno e la biologa Sonia Canterini hanno scritto a riguardo anche il saggio **La scienza degli abbracci** (**Franco Angeli**) per resocontare sui risultati dei maggiori studi internazionali e le scoperte fatte sull'argomento. «Una delle cose più sorprendenti – **avevano spiegato a Vanity Fair i due ricercatori** – è la quantità di ossitocina, che viene rilasciato durante l'abbraccio, superiore persino a quella prodotta da baci e carezze. Produrre ossitocina attraverso gli abbracci, come mostrano diversi studi, **rafforza i legami tra le persone**, rende più **fedeli**, sinceri ed empatici. In più, gli abbracci stimolano lo sviluppo fisico, cognitivo, sociale ed emotivo del bambino». A completare quanto affermava già uno studio del 2014, pubblicato sulla rivista internazionale *Psychological Science*: con gli abbracci si possono prevenire molte **malattie immuno-depressive**, come il **raffreddore** grazie all'interconnessione tra le sfere fisica e mentale di cui è dotato ogni individuo.