

**DANIELA MASTROMATTEI**

«C'è un posto nel mondo dove il cuore batte forte, dove rimani senza fiato, per quanta emozione provi, dove il tempo si ferma e non hai più l'età; quel posto è tra le tue braccia in cui non invecchia il cuore, mentre la mente non smette mai di sognare...». L'abbraccio secondo Alda Merini. Quell'abbraccio che fa bene al corpo e alla mente, rivelandosi un potente antistress naturale.

Non c'è bisogno di scomodare la scienza per sapere quanto faccia bene all'anima, eppure studiosi e ricercatori fanno a gara per scoprire i più nascosti poteri di un abbraccio. E dunque: stimola nell'ipotalamo la produzione di ossitocina (l'ormone del benessere e dell'amore), aiuta il cervello a ridurre il livello di cortisolo (l'ormone del logorio della vita moderna), fa diminuire la pressione sanguigna e il battito cardiaco. E rafforza il sistema immunitario. Altro che vitamine, cure omeopatiche o erbe miracolose contro i mali di stagione, un abbraccio e addio raffreddore.

Secondo uno studio della Ohio State University, sono soprattutto le persone anziane ad avere bisogno di dimostrazioni di affetto. Col passare dell'età, infatti, si diventa più fragili non solo fisicamente ma anche emotivamente e una carezza fatta col cuore può regalare nuova energia.

Le ricerche lo confermano: la mancanza di abbracci durante la prima infanzia, spesso porta a uno sviluppo cognitivo più lento, cosa che accade spesso ai bambini senza famiglia e meno coccolati. Problema questo che tende a rientrare se, una volta adottati, riescono a ottenere una buona fetta di affetto e attenzioni.

**LE SCIMMIE**

E se molti animali sfruttano l'abbraccio per sopravvivere al freddo e alle intemperie dell'inverno trasmettendosi a vicenda calore (così fanno soprattutto i lemuri, mentre i koala si aggrappano agli

alberi e se li tengono stretti), per le scimmie africane è un atto di saluto, una parte fondamentale del rituale durante gli incontri amichevoli. Un repertorio comportamentale molto simile a quello della nostra specie, che coincide talvolta con manifestazioni di affetto. Presente fin nelle prime civiltà. Inanna, dea sumera dell'amore, viene raffigurata spesso serrata al suo compagno Domuzi, dio della fertilità, in reperti archeologici risalenti al 3000 avanti Cristo, come ricordano il neuroscienziato Francesco Bruno e la biologa Sonia Canterini nel loro recentissimo libro "La scienza degli abbracci" (Franco Angeli). I due ricercatori della



La copertina del libro

**Il libro di due docenti della Sapienza****ABBRACCIARSI FA SOLO BENE**

La scienza lo conferma: tenersi stretti ha effetti positivi sul cervello Perché il gesto stimola il rilascio di ossitocina, l'ormone dell'amore

Sapienza di Roma hanno raccolto le più significative indagini che provano quanto importante sia per la nostra vita questa «forma intima, non verbale e non sessuale, di contatto fisico, attraverso la quale siamo in grado di esprimere e comunicare le nostre emozioni e decifrare quelle altrui».

**GIORNATA MONDIALE**

Un volume che esce alla vigilia della Giornata mondiale dell'abbraccio (21 gennaio) e che mira ad approfondire i complessi effetti del contatto fisico sul nostro cervello. L'abbraccio è forse il comportamento principale per esprimere affetto attraverso il tatto. La pelle, al pari di fegato o polmoni, è un organo. E per certi versi, un organo emotivo e sociale: possiede diversi tipi di recettori, che Bruno e Canterini definiscono «ricevitori

del segnale» che si attivano a seconda del tipo di stimolazione tattile. Per esempio, i nocicettori in risposta a una sollecitazione dolorosa e i termocettori al variare della temperatura. I meccanocettori invece sono sollecitati quando viene esercitata una pressione leggera, delicata, sulla pelle, come le carezze e gli abbracci. E dai recettori, attraverso le fibre nervose, le informazioni raggiungono il cervello. «Ma l'abbraccio oltre al tatto, coinvolge altri sensi: l'udito, se la persona coinvolta dice qualcosa, l'olfatto, la vista. E tutte queste percezioni si sommano e aggiungono sfaccettature diverse al gesto che diamo e riceviamo. Magari suscitano un pensiero o risvegliano un ricordo...».

Di sicuro un abbraccio è certamente il luogo più bello in cui perdersi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA