

# Le coccole? Non bastano mai Toccarsi fa bene a nervi e cuore

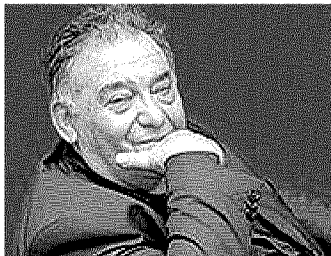
*La scienza conferma: le effusioni attivano reazioni chimiche positive*

**Loredana Del Ninno**

**ALZI** la mano chi, dopo essere stato accarezzato, non ha mai sperimentato uno stato di benefica 'trance'. Tutto vero, anzi la scienza ha chiarito di recente che non è soltanto una questione psicologica. I ricercatori del California Institute of Technology (Caltech) di Pasadena hanno individuato infatti i 'neuroni delle coccole', circuiti nervosi che trasmettono al cervello sensazioni di rilassamento e benessere, distribuiti su tutto il corpo e maggiormente concentrati sul viso e sulle braccia.

«Toccarsi fa bene al cuore e distende i nervi — conferma Edoardo Boncinelli, neuroscienziato e autore del libro *Quel che resta dell'anima* —; tra gli animali è molto importante perché stabilizza le relazioni sociali e favorisce la coesione. Si pensi, ad esempio, al *grooming*, lo spidocchiamento, una pratica comune tra gli scimpanzé, necessaria a togliere i parassiti, ma fondamentale a creare una relazione affettiva stabile tra i membri della stessa comunità».

Coccole e carezze sono essenziali anche a fini evolutivi. «Il contatto fisico favorisce una crescita sana — prosegue Boncinelli —. Studi noti da tempo dimostrano che una percentuale di bambini allevati in orfanotrofio ha sviluppato deficit emotivi proprio perché carente di un'affettività che passa attraverso lo scambio di effusioni».



**Il neuroscienziato Edoardo Boncinelli; la sua ultima fatica è *Quel che resta dell'anima***

Le mani che sfiorano la pelle provocano nel cervello il rilascio di dopamina, un neurotrasmettitore che, se scarsamente presente, sembra favorire la depressione. Essere coccolati tiene quindi alla larga l'umor nero e quando ciò non si verifica, per non rischiare l'astinenza, si può ricorrere a un bel massaggio. «Certo non è la stessa cosa che ricevere affettuosità da chi si ama — conclude Boncinelli —, ma il

piacere legato all'essere sfiorati è indipendente da chi ci massaggia».

**MA** perché alcune carezze piacciono e altre no? Tutto dipende, sempre secondo la ricerca condotta dal Caltech, dal modo in cui il cervello registra le emozioni trasmesse dal tatto. L'esperimento ha coinvolto 18 uomini eterosessuali: è stato chiesto a una donna di lasciare con il palmo della mano le loro gambe. I partecipanti non potevano vedere chi li accarezzava: in una prima fase dell'esperimento, a tutti è stato comunicato che a toccarli era una donna molto attraente, in una seconda che si trattava di un uomo. Dai risultati, rilevati grazie alla risonanza magnetica funzionale (lo strumento che evidenzia le zone del cervello attive in un determinato momento), è emerso che l'area cerebrale della corteccia somatosensoriale primaria diventava più attiva quando i volontari credevano che ad accarezzarli fosse una donna.

Esistono però anche persone che sembrano non subire il fascino delle carezze. «Secondo una ricerca condotta in Svezia — spiega Nicoletta Berardi, docente di psicobiologia all'Università di Firenze — i

## TERAPIA

**Il contatto fisico migliora anche la relazione tra medico e paziente**

soggetti che non percepiscono come piacevole la stimolazione tattile legata a una carezza sono privi di una popolazione specifica di cellule nervose deputate al riconoscimento dello stimolo».

Essere toccati sembra migliorare anche la relazione terapeutica tra medico e paziente. Racconta Luigi Catizone, specialista in nefrologia: «Ricordo l'esperienza di un giovane medico impegnato in una casa di riposo. Una sua paziente quasi ogni giorno gli chiedeva insistentemente di controllare il battito cardiaco, anche in assenza di particolari sintomi da riferire. A un certo punto il medico domandò alla signora il motivo della richiesta e la paziente rispose candidamente: 'Quando lei, dottore, mi tocca, mi sento ancora meglio'. 'Toccare' il paziente è una necessità per il medico e per il paziente stesso, che si sente rassicurato. In questo modo si realizza quindi un'empatia indispensabile alla relazione».

## TUTTI I SEGRETI DEL BACIO

**La filematologia analizza scientificamente ogni aspetto del bacio. Si calcola che nell'arco di una vita il tempo trascorso a baciare corrisponda a circa due settimane**



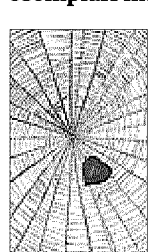
## TRE PUNTI



### Ossitocina, l'ormone che sposa le carezze

L'ossitocina è 'l'ormone delle carezze', sembra che sia coinvolto anche quando ci innamoriamo e quando proviamo empatia e fiducia verso qualcuno.

Secondo un recente studio targato Francia, gli uomini che sfiorano una donna hanno più possibilità di ottenere il numero di telefono.



Un esempio di sana gestione dell'intimità arriva dal regno animale e precisamente dai ragni. Gli esemplari maschili prima dell'accoppiamento passano parecchi minuti ad accarezzare le zampe della compagna.

### A Berkeley nasce la pelle artificiale

Un gruppo di ricercatori dell'Università di Berkeley ha sviluppato la prima pelle artificiale sensibile al tatto, brevettata per essere applicata sui robot, ma in futuro potrebbe essere collegata ai nervi umani e fornire protesi più efficienti.

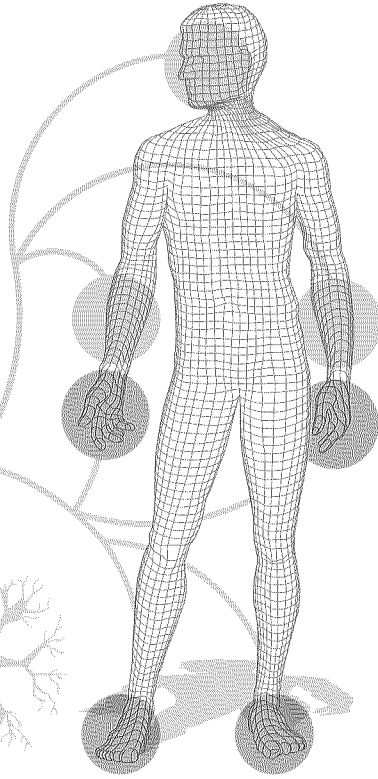
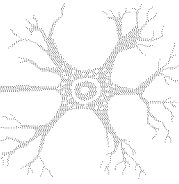
# Il valore della tenerezza

## I neuroni del contatto

Siamo dotati di cellule nervose che si attivano in risposta a carezze affettuose e massaggi producendo un senso di appagamento. Si tratta di un senso diverso da quello del tatto e che ha un circuito nervoso appositamente dedicato

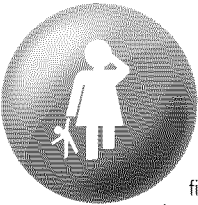
- I sensori delle coccole si trovano su tutta la pelle ad eccezione dei palmi delle mani e delle piante dei piedi
- Sono maggiormente concentrati su avambracci e viso

Si attivano solo con carezze affettuose. Non percepiscono punture, pizzichi o contatti troppo frettolosi



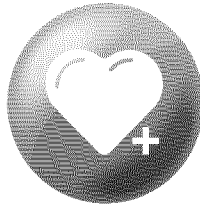
## I benefici del massaggio

- Il contatto fisico sviluppa la naturale produzione di endorfine
- Percezione e consapevolezza del proprio corpo
- Riducono stress e ansia
- Aiutano a diminuire la percezione del dolore
- Un massaggio ben fatto corrisponde a 4-5 ore di sonno profondo che aiuta la produzione di anticorpi



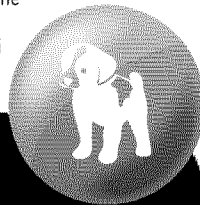
### Bambini

I bambini cresciuti in orfanotrofo che non hanno avuto un contatto fisico continuo con i genitori manifestano carenze emotive



### Animali

Accarezzare il proprio cane o gatto per qualche minuto al giorno riduce i problemi cardiocircolatori

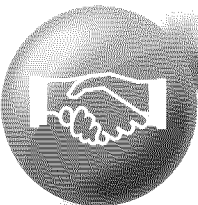


### Sistema nervoso

Il toccarsi e accarezzarsi reciproco distende i nervi e fa bene al cuore

### Amici

Una mano sulla spalla mentre si parla rafforza i rapporti sociali



### Coppia

Lo scambio di coccole tra partner rafforza il legame



INFOGRAFICA A CURA DI CENTIMETRI.IT

