



Accarezzare un cane ci fa stare bene. Ora c'è anche la prova scientifica

di Daniela Natali

Uno studio porta prove oggettive che il gesto affettuoso è in grado di aumentare in chi lo compie la capacità d'attenzione, oltre a migliorare l'umore

# Accarezzare gli animali fa bene a noi

di Daniela Natali

**F**are qualche carezza a un cane può migliorare non solo l'umore ma anche le capacità d'attenzione. E l'effetto dura anche quando la «relazione» si interrompe. Non ce lo dice un amante dei quattrozampe, ma una ricerca condotta in Svizzera, pubblicata sulla rivista scientifica Plos One. Per arrivare a queste conclusioni i ricercatori non si sono affidati alle impressioni soggettive dei volontari ma hanno analizzato le variazioni dell'attività della corteccia prefrontale, un'area del cervello che è

**Coinvolgere i gatti in queste ricerche è difficile perché hanno una spiccata territorialità**

implicata nella regolazione dei comportamenti sociali e nei processi decisionali.

«Benché si tratti di uno studio pilota, visto il numero ridotto delle persone coinvolte, solo 21, fornisce spunti di riflessione interessanti sui meccanismi che intervengono nell'interazione uomo-animale a conferma di ricerche precedenti» commenta Laura Contalbrigo, dell'Istituto Zooprofilattico Spe-

rimentale delle Venezie, Centro di riferimento nazionale per gli Interventi assistiti con gli animali.

## Lo studio

I partecipanti sono stati coinvolti in 6 sessioni sperimentali: 3 con un cane vero (e sconosciuto) e 3 con un peluche. In tal modo è stato possibile non solo rilevare che l'attivazione della corteccia prefrontale era sensibilmente maggiore nel primo caso, ma che passando da una sessione all'altra, accarezzando il cane vero, l'attività cerebrale era più intensa. Insomma, maggiore era la conoscenza tra l'animale e l'essere umano, maggiore era l'attivazione della corteccia prefrontale. «Il numero delle pubblicazioni sugli "Interventi Assistiti con gli Animali" (Iaa) è aumentato molto, soprattutto negli ultimi anni — precisa l'esperta — e molti si riferiscono all'interazione con i cani. I target di utenti studiati sono diversi, per esempio: pazienti con depressione maggiore o schizofrenia o bambini affetti da disturbi dello spettro autistico. Nella maggior parte degli studi vengono riportati effetti positivi della relazione uomo-animale, tuttavia questo non basta a dare certezze sull'efficacia degli interventi. La medicina basata sulle evidenze necessita di altri studi condotti con maggior rigore e coinvolgendo un numero di pazienti decisamente più elevato. Inoltre gli indicatori utilizzati devono essere oggettivi. È

poi necessario approfondire la comprensione dei meccanismi neurobiologici che regolano la relazione uomo-animale. Solo alcuni di questi sono noti, come nel caso dell'ossitocina, neuropeptide che entra in gioco nella creazione di legami non solo tra esseri umani ma anche tra essere umano e cane e passa attraverso lo scambio di sguardi e il contatto fisico».

## La Pet Therapy in Italia

«Gli Iaa sono regolati nel nostro Paese da un accordo Stato-Regioni che risale al 25 marzo 2015 — riprende Contalbrigo —. L'accordo è stato recepito da tutte le Regioni e Province autonome e quindi vale su tutto il territorio italiano. In questo documento gli Iaa sono classificati in funzione degli obiettivi, si parla di terapia se l'intervento è diretto a persone con patologie organiche o psichiche, come la depressione, o con disabilità mentale o motoria, di "educazione" assistita se invece si punta a valorizzare le potenzialità del soggetto nel suo contesto sociale e infine di "attività" assistite con gli animali se la valenza è ludico-ricreativa. Gli interventi richiedono la presenza di un'équipe multidisciplinare composta da professionisti con diverse competenze in funzione della tipologia di intervento».

## Cinque specie

Sono cinque le specie animali che pos-



sono essere coinvolte nella terapia e nell'educazione assistita ovvero cani, cavalli, asini, gatti e conigli. Sicuramente l'animale che più frequentemente si incontra nei progetti di Iaa è il cane, seguito dal cavallo, dall'asino e poi da gatto e coniglio. «Però non sono gli animali a fare da terapisti — sottolinea la specialista — : sono i terapisti, i professionisti che erogano l'intervento, a ricorrere alla mediazione dell'animale per favorire la loro relazione con il paziente e il raggiungimento degli obiettivi fissati nel progetto».

Perché soltanto cinque specie animali vengono considerate? «Gli interventi sono fondati su un'interazione uomo-animale che deve essere positiva per entrambi ovvero sia per la persona, sia per l'animale e il benessere di entrambi deve essere tutelato. Per quanto riguarda l'animale, viene garantito rispettandone i bisogni etologici e valorizzandone le attitudini. Quindi non avrebbe senso coinvolgere animali selvatici o comunque specie che non hanno subito un processo di domesticazione. Il cane è uno degli animali più adatti perché ha una spiccata attitudine alla collaborazione con la nostra specie. Anche cavallo e asino, rispettandone le esigenze etologiche, instaurano con l'essere umano relazioni "affiliative", anche se sull'asino la ricerca è ancora limitata ed è stato studiato soprattutto in progetti che coinvolgevano bambini affetti da disturbi dello spettro autistico e anziani. Per quanto riguarda i gatti, la loro preparazione in vista degli interventi è più complessa trattandosi di animali con una spiccata territorialità che possono manifestare un profondo disagio nei cambiamenti di ambiente e nel contatto con estranei».

### La scelta dei conigli

E i conigli? «I conigli da compagnia hanno un tipico aspetto "neotenco", cioè hanno caratteristiche da cucciolo che mantengono anche da adulti. Questo porta a sceglierli, ma in realtà sono complessi da gestire. Essendo in natura delle prede hanno reazioni di paura molto spiccate: se messi in condizione di allarme possono cercare di scappare con scatti improvvisi, possono mordere oppure si congelano immobili in quello che viene definito "freezing". È molto importante valutare la sicurezza oltre che dell'utente anche dell'animale coinvolto in quanto l'utente stesso

involontariamente può danneggiare l'animale».

Conta l'ambiente in cui si svolge la relazione? «Certo. L'ambiente soprattutto quando è naturale e accogliente si aggiunge all'interesse suscitato dall'animale (in particolare nei bambini e negli anziani) e ha un effetto positivo anche sui caregiver che possono trovare un contesto in cui rilassarsi. Gli Iaa si caratterizzano quindi anche per il loro potenziale "effetto sistemico"».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**I ricercatori hanno analizzato le variazioni dell'attività della corteccia prefrontale, un'area del cervello che è implicata nel regolare la socialità**



Per saperne di più sugli argomenti di salute è possibile consultare il sito [www.corriere.it/salute](http://www.corriere.it/salute)

### Il primo caso

## Tutto cominciò con un bambino autistico e il suo cucciolo

**L**e origini degli Iaa sono collegate alla storia di un bambino autistico e di un neuropsichiatra, Boris Levinson, che lanciò il termine *pet therapy* pubblicando nel 1961 un lavoro intitolato *The Dog as co-therapist*. Tutto nacque da un caso fortuito: a Levinson era stato affidato un bambino gravemente autistico col quale aveva difficoltà a entrare in contatto. Levinson si accorse però che quando

nello studio in cui lo riceveva era presente il suo cane le cose miglioravano: il bambino inizialmente interagiva solo con il cane, richiedendone la compagnia, ignorando lo psichiatra. A poco a poco però anche Levinson cominciò a relazionarsi col piccolo paziente. Questo lo indusse a pensare a una collaborazione strutturata con animali che facilitino il lavoro del terapeuta.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

075970