

## Un cavallino per amico scioglie ansia e stress

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Molto interessante l'articolo sulla solitudine dei nostri ragazzi iperconnessi e sull'ossitocina. Mi sembra però che anche gli animali, e non solo i coetanei, aiutino a combattere solitudine e stress: è un effetto mediato dall'ossitocina? Mia figlia, 8 anni, ansiosa e aggressiva (ha sofferto molto la separazione da mia moglie), da quando monta "il suo ponino" è un'altra bambina...».

Renato C. (Padova)

Ottimo spunto di riflessione, gentile lettore, grazie mille. Ho approfondito la questione sul fronte scientifico, come sempre faccio prima di rispondere, in questo caso sull'effetto dei cavalli sull'ossitocina e sulla loro capacità antistress. Gli animali ben addestrati ("Animal Assisted Counseling") possono aiutare bambini e adolescenti a recuperare una maggiore serenità, superare traumi, ridurre stress e sentimenti negativi, al lato di psicoterapeuti o istruttori certificati. Ed è possibile studiare se ci siano cambiamenti nei livelli del cortisolo, ormone dello stress, e dell'ossitocina, ormone dell'affetto, dell'amore e della calma, potente antistress, prima e dopo una sessione con questi animali, dosando questi ormoni nella saliva, sia dei bimbi o degli adolescenti, sia in quella degli animali. Sono quindi valutazioni rigorose, senza alcuna invasività né stress aggiuntivo. Ebbene sì: anche il rapporto con un animale riduce ansia e stress, proprio agendo a livello neurobiologico. Non si tratta solo di emozioni nell'aria, ma di precisi cambiamenti nel comportamento e nel cervello dei piccoli, che si manifestano anche attraverso un aumento dell'ossitocina prodotta da cellule nevole specializzate e riversata nel sangue e nella saliva, e una riduzione del cortisolo.

Lo studio scientifico più recente si chiama proprio "Frenare l'ansia" (Reining in Anxiety, RiA). E' un programma terapeutico per bambini e adolescenti stressati e ansiosi, effettuato in centri di equitazione americani da istruttori specializzati (Kimberly Hoagwood e collaboratori, Animals 2022). I test hanno dimostrato che la riduzione del cortisolo e l'aumento significativo dell'ossitocina correlavano con l'aumentata calma e il maggior benessere degli allievi, valutato dagli istruttori (e dai genitori, come lei stesso ha ben notato con la sua piccola).

Molti sono i fattori antistress e antiansia che intervengono in bambini e adolescenti quando giocano, montano a cavallo e iniziano a prendersene cura: questi animali dolci e sensibili entrano nella vita dei piccoli con un'ondata di novità sorprendenti. Qualcosa di antico si muove dentro il corpo e dentro il cuore dei nostri bambini. Un soffio di vita vera, di gioco diverso, fatto di sensazioni e di equilibri nuovi, di stimoli, di odori, di piccole e grandi sfide, di eccitazione, di risate. E di gioia profonda. Il giocare con il pony può regalare una diversa musica interiore, ancor più se il bambino ha poi con lui, o lei, un rapporto speciale. Sono felice per la sua bambina!

---

Pillole di salute

«Da quando sono in menopausa, il vino alla sera mi aumenta la tachicardia di notte. Perché?»  
E.R.

L'alcol nelle donne aggrava lo squilibrio neurovegetativo causato dalla perdita di estrogeni dopo la menopausa. La tachicardia notturna lo rivela, soprattutto se si dorme sul lato sinistro.

---

---