Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Beetz A, Uvnäs-Moberg K, Julius H, Kotrschal K.
Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin
Front Psychol. 2012; 3: 234

Negli ultimi decenni è diventato sempre più evidente che **il rapporto con gli animali influenza positivamente la cura e l'educazione degli esseri umani**. La letteratura sull'argomento è abbondante, ma distribuita su un gran numero di riviste scientifiche e ambiti di indagine. Nella loro review Andrea Beetz e collaboratori, del Department of Special Education (Institut für Sonderpädagogische Entwicklungsförderung und Rehabilitation) dell'Università di Rostock in Germania, passano in rassegna 69 studi originali sull'interazione uomo-animale (Human-Animal Interactions, HAI), selezionati in base all'ampiezza del campione, alla revisione peer-to-peer e al rigore scientifico del progetto di ricerca.

Gli studi analizzati indicano chiaramente che l'interazione uomo-animale ha **i seguenti effetti positivi** su persone di età differente, con o senza patologie di carattere generale e, in particolare, mentali:

- miglioramento dell'attitudine sociale, del comportamento, delle interazioni interpersonali e dell'umore;
- riduzione dei seguenti parametri correlati allo stress: cortisolo, frequenza cardiaca, pressione sanguigna;
- riduzione dell'ansia e del senso di apprensione;
- miglioramento della salute fisica e mentale, in particolare a livello cardiovascolare.

Esistono invece limitate evidenze, o insufficienti pubblicazioni, su questi effetti:

- riduzione dei seguenti parametri correlati allo stress: epinefrina, norepinefrina;
- miglioramento della funzionalità del sistema immunitario;
- miglioramento della funzionalità del sistema del dolore;
- aumento della capacità di infondere e avere fiducia negli altri;
- riduzione dell'aggressività;
- rafforzamento della capacità di empatia;
- miglioramento delle capacità di apprendimento.

Gli autori integrano in un modello coerente i diversi effetti osservati a livello endocrinologico, psicofisiologico e psicosociale, e in particolare postulano che, nella maggior parte dei casi, **giochi un ruolo chiave l'attivazione del sistema dell'ossitocina** (OT). Una controprova di questa ipotesi consiste nel fatto che anche elevati livelli di OT promuovono le interazioni sociali, riducono l'ansia e lo stress, e migliorano la salute, e dunque i due pattern psicobiologici presentano ampie sovrapposizioni.

In particolare, **il massimo rilascio di OT sembra essere attivato dal contatto visivo e soprattutto tattile con l'animale**. Gli effetti sono percepibili anche dopo un unico incontro, ma una relazione stabile – in particolare con cani e gatti già inseriti nel nucleo familiare – produce risultati più significativi e duraturi.

Gli autori concludono la review osservando come l'attivazione del sistema dell'ossitocina, pur rappresentando una variabile chiave nel rapporto uomo-animale, **non ne spiega tutti gli effetti:** ad esempio, non sembra essere implicata nell'osservazione degli uccelli e dei pesci, con i quali non si determina pressoché mai un contatto tattile diretto. Esistono quindi sicuramente **altri meccanismi esplicativi**, operanti al livello fisiologico e psicologico, sui quali condurre ulteriori ricerche.