

## La magia segreta del gatto: amore, gioco e cura

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Bello il suo articolo sull'ossitocina, mi ha toccato il cuore», mi dice la signora. «Mi ha fatto pensare tanto. Sono vedova, senza figli. Ho avuto una grande fortuna: mio marito, l'unico uomo della mia vita, mi ha davvero voluto tanto bene. I suoi abbracci mi davano coraggio, anche nei momenti brutti, e ne abbiamo avuti. Ora so che quella sua capacità di calmarmi, di cacciar via le mie paure, di farmi addormentare serena, era amore ed era ossitocina, come dice lei. Mi è mancato due anni fa e sono crollata nella disperazione. Psicofarmaci, psicoterapia, ma restavo disperata. La figlia di una vicina, una ragazza simpatica, un giorno mi ferma e mi dice: "Signora, la vedo sempre triste. La mia gatta ha avuto due gattini, proprio belli. Ho pensato di regalargliene uno, così le fa compagnia. Glielo porto? Poi decida lei". "Non ho mai avuto gatti...", le ho risposto incerta. Detto fatto, mi porta questo gattino, un musetto simpatico, gli occhi dolci. Mi è venuto un sorriso, come un sollievo. Giorno dopo giorno, quella piccola creatura mi ha sciolto la malinconia. Quando lo accarezzo, o lo tengo in braccio, sento che mi calmo. Sorrido. Come se in casa fosse tornata la luce. Pensi che mi è tornata normale anche la pressione. L'ho chiamato Tito, come mio marito, anzi Titino. Le chiedo: tutti i benefici che ci regala un abbraccio, li dà anche un gattino amato? Anche il gattino ti cura con l'ossitocina? Quasi mi sento in colpa verso mio marito, al solo pensarlo».

Ossitocina? Sì, ma è questione di feeling, come fanno gli amanti dei gatti. La domanda interessa gli adulti, che vedono i loro bambini rasserenarsi giocando con un gattino simpatico. E le persone anziane, spesso sole, a cui un gatto regala compagnia, affetto, gioco, tenerezza e benessere. Non è solo una questione "psicologica". Questi animali misteriosi, a torto definiti "egoisti" solo perché sono indipendenti e ci valutano più di quanto noi si pensi, agiscono sul nostro corpo e sulla nostra mente proprio determinando precisi cambiamenti ormonali, nervosi, metabolici e perfino cardiovascolari.

Ho approfondito la questione. Sì, accarezzare un gatto amato ha un potente effetto antistress, ansiolitico e antidepressivo, proprio perché fa aumentare l'amica ossitocina nel sangue e nel cervello di noi umani, quanto più li amiamo e ne abbiamo cura. Interessante: l'ossitocina aumenta anche nei gatti, tanto più quanto più sono frequenti le carezze e le coccole, al punto che ricercatori giapponesi suggeriscono che l'ossitocina, escreta nelle urine, sia un ottimo parametro per studiare anche il benessere del nostro amico gatto (Takumi Nagasawa e collaboratori, "Physiological assessment of the health and welfare of domestic cats: an exploration of factors affecting urinary cortisol and oxytocin", *Animals* 2022).

L'ossitocina sale di più quanto più le coccole con noi umani iniziano nei primi mesi di vita. Quando fanno le fusa, e le fanno tanto più intense quanto più profondo è il rapporto affettivo con chi li ama e li cura, emettono frequenze sonore che ci calmano. Abbassano il cortisolo, fanno aumentare l'ossitocina. Ci fanno sorridere, giocare. Se sorridiamo, ci viene naturale respirare più a fondo e più lentamente. Accarezzandoli, si sciolgono le tensioni muscolari. E si abbassa la pressione negli ipertesi, come ha ben osservato questa gentile signora: uno studio all'Istituto Stroke dell'Università del Minnesota ha dimostrato una riduzione del rischio di infarto e ictus di

circa il 30-40%. E se il gatto sta sul lettone, si dorme meglio, in modo più profondo e riposante, come dimostra un altro studio sulla qualità del sonno nei proprietari dei gatti che li amano e li lasciano entrare in camera, rispetto a quelli che li trattano in modo distaccato, o non li hanno. Pare migliori anche l'efficienza del sistema immunitario: effetto spiegabile attraverso la via dell'ossitocina, ormone dell'amore che ottimizza i parametri della vita neurovegetativa, e la riduzione del cortisolo, che riduce l'efficienza immunitaria e ci fa ammalare se cronicamente elevato, come succede nello stress persistente.

Gli studi sugli effetti benefici dei gatti sulla salute dell'uomo, se amati e rispettati, sono più recenti di quelli condotti sui cani, ma vanno nella stessa direzione. Vale tuttavia per gli amici gatti, i cani o i cavalli, quello che vale per gli umani. E' la qualità del rapporto che instauriamo con loro, il rispetto, la cura, la tenerezza, le attenzioni anche ai loro bisogni, ad agire da moltiplicatore dei molti benefici, anche biologici, da ossitocina in primis, che ne possiamo trarre. Indifferenza, incuria, maltrattamenti, feriscono nel corpo e nello spirito i nostri piccoli amici. E ci privano degli immensi benefici che ci possono regalare. L'amore che cura vive di reciprocità. Alla signora che quasi si sentiva in colpa perché stava tanto meglio, ho detto: «Pensi che Titino gliel'ha mandato suo marito. E' un suo regalo d'amore, vivo e misterioso, com'è la vita». Lei mi ha abbracciata, confortata e contenta.