

## Essere abbracciati fa bene ai bambini: ecco perché

**Pubblicato:** Giovedì 6 Giugno 2019



Abbracciate i vostri bambini non potrà che fargli bene. A questa conclusione arrivano diversi studi, a cominciare da quelli della nota **psicologa statunitense Virginia Satir**, che aveva quantificato in 4 abbracci al giorno il minimo per la sopravvivenza, 8 per sostenersi e **12 abbracci al giorno il fabbisogno per crescere**.

Più di recente invece è stata **la neonatologa Nathalie Maitre**, prima firmataria di una [ricerca del Nationwide Children's Hospital in Ohio](#) sull'effetto che il contatto fisico e gli abbracci durante la crescita del bambino, a cominciare dai primissimi giorni.

Il team di esperti ha preso a campione 125 bambini, sia prematuri che a termine, di cui si è esaminato il modo in cui erano stati accuditi nei primi mesi di vita per arrivare a concludere che **più si abbraccia un bambino e più il suo cervello ha la possibilità di svilupparsi al meglio**.

Anche se i bambini prematuri rispondevano all'affetto meno dei bambini nati a termine, in linea generale hanno scoperto che i bambini che avevano ricevuto più affetto da parte dei genitori o del personale ospedaliero mostravano una risposta cerebrale più forte.



Oltre ai benefici a lungo termine sullo sviluppo del cervello, **gli abbracci hanno anche dei benefici immediati** nella vita delle persone, e dei bambini in particolare. Nei neonati ad esempio facilitano l'allattamento al seno, fondamentale perché il latte materno è considerato l'alimento migliore per i piccolissimi. E poi stimolano il nervo vago, e quindi **veicolano al cervello impulsi positivi su umore, sonno e appetito**.

A livello ormonale gli abbracci **producono dopamina**, neurotrasmettitore che aiuta l'umore, dà piacere e attenua lo stress **ed ossitocina, il così detto ormone dell'amore** o della felicità, che aumenta fiducia ed empatia riducendo l'ansia. Inoltre gli abbracci **riducono il livello di cortisolo e di conseguenza lo stress e possono prevenire capricci e manifestazioni di rabbia**.

di [bambini@varesenews.it](mailto:bambini@varesenews.it)