



Stare insieme Ã un anti-stress, studio svela i benefici dello âscudo socialeâ

Descrizione

(Adnkronos) â

Lo stress va gestito in compagnia. Poco importa con chi, se Ã il partner, una persona amica o uno sconosciuto: in una situazione stressante il semplice fatto di non essere soli, di avere accanto qualcuno, riduce lo stato di allerta del sistema nervoso. In poche parole, allenta la tensione. Uno studio pubblicato su âPsychophysiologyâ da scienziati dei dipartimenti di Psicologia dello sviluppo e della socializzazione e di Psicologia generale dellâuniversitÃ di Padova, in collaborazione con la Wake Forest University statunitense, spiega perchÃ stare insieme Ã un anti-stress. Se le ricerche epidemiologiche in ambito psicologico e medico suggeriscono che il supporto sociale Ã associato a un migliore stato di salute fisica e mentale e a una maggiore longevitÃ , il nuovo lavoro svela i meccanismi e i benefici dello âscudo socialeâ sul cervello.

Il team padovano â riporta UniPd in una nota â ha monitorato un riflesso primordiale, il trasalimento, quando si affronta una situazione stressante da soli oppure in compagnia. Il trasalimento Ã la rapida contrazione muscolare che segue un rumore improvviso: Ã una risposta automatica e in una condizione di minaccia questo riflesso viene modulato dal cervello per âprepararci allâazioneâ. Se ci sentiamo in pericolo, il sistema si âaccendeâ o si âspegneâ a seconda delle strategie difensive piÃ¹ adatte. Ma cambia qualcosa se si Ã soli o in compagnia? Il campione preso in esame era di 70 partecipanti dello stesso sesso (donne), per minimizzare gli effetti delle differenze di genere nella reattivitÃ affettiva. I soggetti, divisi in 3 gruppi, sono stati sottoposti al Trier Social Stress Test (Tsst), un protocollo standardizzato che induce stress attraverso la simulazione di un colloquio di lavoro svolto davanti a una commissione di valutazione. Un primo gruppo svolgeva la prova da solo, un secondo con accanto il partner e il terzo con vicino una persona sconosciuta. Durante il test i ricercatori hanno misurato il âgrado di allertaâ dei partecipanti attraverso il riflesso di trasalimento (startle reflex), che cresce sempre di piÃ¹ quando il nostro organismo percepisce lâambiente circostante come minaccioso.

Dallo studio emerge che, in una situazione di stress, quando si Ã soli ad affrontarla il cervello Ã piÃ¹ in allerta rispetto a quando lo stesso contesto critico viene gestito insieme a qualcun altro: il riflesso di trasalimento aumentava in chi era da solo nello svolgimento del compito, con una soglia significativamente piÃ¹ alta rispetto a chi era in compagnia. Lâaspetto interessante â sottolineano

gli autori ¹ che questo effetto di scudo sociale non era limitato solo a chi era accompagnato al test dal partner, ma anche da chi lo faceva alla presenza di uno sconosciuto. La presenza di un altro si ² rivelata efficace nel produrre una protezione sulla reattività ³ del sistema nervoso delle partecipanti: un ⁴ regolatore fisiologico ⁵ capace di ridurre ⁶ l'allerta del sistema nervoso durante situazioni di stress acuto.

I nostri dati ⁷ spiega Antonio Maffei del Dipartimento di Psicologia dello sviluppo e della socializzazione dell'università ⁸ di Padova, primo autore del lavoro ⁹ supportano la Social Baseline Theory, una recente teoria che suggerisce che il cervello umano sia ottimizzato per lavorare al meglio quando siamo insieme ad altre persone e non in isolamento, soprattutto quando si tratta di affrontare situazioni stressanti. Quando siamo soli il sistema nervoso deve farsi carico interamente di monitorare ¹⁰ l'ambiente per prevenire eventuali pericoli, un'attività ¹¹ che richiede una maggiore quantità ¹² di risorse sia cognitive che metaboliche. La semplice presenza fisica di un altro individuo agisce come un segnale di sicurezza che permette al cervello di ottimizzare questo investimento di risorse, regolando la risposta da stress in modo ¹³ efficiente, e agisce quindi come un regolatore fisiologico capace di ridurre ¹⁴ l'allerta del sistema nervoso durante situazioni di stress acuto ¹⁵.

Questi risultati ¹⁶ conclude la nota ¹⁷ mostrano come ¹⁸ l'ambiente sociale modelli la nostra reazione psicofisiologica alle situazioni stressanti. Inoltre, la ricerca pone le basi per futuri studi volti a comprendere il ruolo che le differenze individuali svolgono nel potenziare questi effetti. L'obiettivo ¹⁹ ultimo ²⁰ comprendere come sfruttare al massimo ²¹ l'enorme potenziale che le relazioni hanno nel migliorare la nostra salute e il nostro benessere.

²²

salute/medicina

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 17, 2026

Autore

redazione