

ECCO IL PERCHÉ

La scienza dice... chi ha un cane è più felice!

È dimostrato e gli amanti degli animali già lo sapevano: avere un cane migliora la vita di chiunque. Questo è quello che dice la scienza. Tutto inizia con l'esercizio fisico e finisce con la felicità... Scopriamo insieme che cosa significa vivere con un cane.

Certamente può essere dura, è una responsabilità in più ed è forse un figlio in più. Tuttavia, avere un animale domestico è spesso un'ottima soluzione per la nostra vita. Parlando nello specifico del cane...

Perché è così buono averne uno al nostro fianco?

Innanzitutto avere un amico fedele e intelligente, riesce a migliorare il nostro umore proprio come può fare il sorriso di un bambino allegro e felice! Accarezzare e coccolare il vostro amico a quattro zampe rilascerà una sostanza chiamata ossitocina, detta anche ormone della felicità.

Se avete un cane imparerete a coltivare l'empatia ovvero la capacità di connettersi con gli stati emotivi dell'altro. Il vostro amico fidato vi permetterà di allenare quella abilità che porta a capire senza parlare, comprendere i bisogni dell'altro e sentirsi soddisfatti nel prendersi cura di qualcuno.

Inoltre, secondo l'American Psychological Association avere un cane migliora la nostra vita e ci aiuta a preservare la salute. Ma com'è possibile tutto questo? È stato effettuato uno studio a riguardo che conferma come un animale domestico abbatta prima di tutto le sensazioni di solitudine. La compagnia di un ami-

co fidato che sarà sempre nei dintorni vi porterà a non percepire quel senso di vuoto che può accompagnare alcuni momenti. L'animale domestico infatti vi farà sentire utili, perché saprete che la sua sopravvivenza e la sua felicità è legata inevitabilmente a quello che farete voi. In altre parole aumenterete il vostro senso di utilità. Avete capito bene, chi possiede un animale domestico ha più stima di sé.

Per quanto riguarda il nostro fisico, è appurato e scontato che un cane ci permette di rimanere attivi... Lo dobbiamo portare fuori no? Questo ci permette anche di star bene mentalmente e di abbassare i livelli di stress quotidiano.

L'attività fisica e le passeggiate migliorano l'umore, aumentano l'energia, ci permettono di socializzare e di focalizzare la nostra attenzione lontano dai problemi. Mica finisce qui. Gli studiosi dicono che chi ha un cane, riesce a mostrare praticamente dieci anni di meno sia fisicamente che mentalmente ed ha un minore rischio di cadere in problemi cronici di ansia e depressione. È stato riscontrato inoltre che i cani sono un aiuto fondamentale per i bambini autistici.

Avete ancora dei dubbi sul fatto che un animale domestico possa riuscire a donare felicità e salute su più fronti? Il consiglio è quindi quello di guardare un cane negli occhi... Non ti viene già da sorridere?

Silvia Gullino

Nella foto il presidente del Lions Club Bra Host Armando Verrua con il suo cucciolo Golia



ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 9612

