

QUANDO GLI ANIMALI FANNO BENE ALLA NOSTRA SALUTE

Gli animali familiari in Italia

Come in una bella favola a lieto fine, c'erano una volta... il cane e il gatto selvatici. Erano con tutta probabilità animali che temevano l'uomo e che si guardavano bene dall'intrattenere rapporti con i membri della nostra specie. E quasi certamente anche i nostri avi li guardavano con timore e rispetto.

Poi, un bel giorno, cani e gatti vennero addomesticati e cominciarono un cammino comune al nostro, vincolandosi a noi in un sodalizio caratterizzato, nel corso dei millenni, da un legame sempre più stretto.

Da allora i secoli si sono avvicinati, ma queste due specie sono tuttora al nostro fianco: hanno imparato non solo a non temerci più, ma anche ad abitare le nostre case, al punto da affermare che siano ormai divenute completamente dipendenti dalla nostra presenza. Pur trattandosi di due animali profondamente diversi tra loro, entrambi sono dotati di schemi comportamentali che li rendono facilmente adattabili alla convivenza con altre specie: il resto lo hanno fatto quelle attività comuni che cementano ogni rapporto tra esseri viventi, come la condivisione del cibo, il contatto fisico e il gioco.

E così sono gradualmente mutati i motivi di fondo alla base delle relazioni uomo-cane e uomo-gatto: l'ascesa sociale dei nostri amici a quattro zampe è stata inarrestabile, tant'è vero che la definizione di "animali d'affezione" (che sottintende la capacità di dare e ricevere affetto) è stata ormai a pieno diritto sostituita da quella di "animali familiari".

Cani e gatti, in effetti, sono oggi considerati in tutto e per tutto componenti della famiglia umana, cioè membri del nucleo nel quale si trovano inseriti a vivere. Tale condizione è rafforzata dalle piccole situazioni della vita di tutti i giorni, quali parlare loro come se ci rivolgessimo a dei bambini e come se comprendessero il senso di ogni nostra frase, festeggiarli nel giorno del loro compleanno, conservare fotografie che li ritraggono, dividere con essi un affettuoso sentimento di complice affinità.

Anche nel nostro Paese gli animali si stanno sempre più affermando come compagni di vita, assurgendo a pieno diritto al ruolo di membri della famiglia. Un'indagine

recentemente condotta in Italia ha messo in luce come chi vive con cani, gatti & c. concede loro di dormire sul letto e di salire su divani e poltroni, offre loro bocconcini dalla tavola e divide con essi spuntini e merende, li porta con sé in vacanza, parla con loro abitualmente, è convinto di comprendere il loro stato d'animo, li chiama con nomignoli affettuosi e così via.

La popolazione animale italiana, oltre ai più tradizionali cani e gatti, si compone di piccoli mammiferi (conigli, Mustelidi, Roditori), uccelli da gabbia e da voliera, specie da terrario (Rettili, Anfibi e Aracnidi) e pesci ornamentali, i quali tutti – a detta degli scienziati – determinano con la loro presenza tutta una serie di vantaggi oggettivi per la nostra salute fisica e psichica.

I risultati di ricerche ed esperimenti condotti negli ultimi anni in tutto il pianeta testimoniano in maniera inconfutabile, anche a dispetto dei più scettici, che vivere con cani, gatti & c. suscita benefici abbassamenti della pressione arteriosa, del colesterolo e dei trigliceridi, contribuendo altresì ad attenuare l'ansia e lo stress tipici di questo inizio del nuovo millennio.

Non solo, però: i bambini migliorano il loro profitto scolastico e hanno meno probabilità di sviluppare allergie, i giovani rafforzano la loro autostima, gli adulti affrontano i problemi della vita con maggiore determinazione e gli anziani vanno incontro a un più lento invecchiamento cerebrale.

Non a caso in molti Paesi gli animali familiari sono stati ufficialmente incorporati nello staff di istituti di rieducazione, ospedali e case di riposo.

Animali e bambini

Per i bambini la convivenza con un animale costituisce un legame importantissimo, che li arricchisce e nasconde svariati effetti positivi. Gli psicologi infantili sottolineano come un animale familiare abbia in comune con un bambino la dipendenza dall'adulto per la sua sopravvivenza. Crescendo con un pet, il bambino assumerà, all'interno della relazione con l'animale, ruoli differenti, cimentandosi a essere genitore, coetaneo e figlio. Ogni età del bambino può essere arricchita dalla presenza di cani, gatti & c. proprio per le infinite sfumature di significato che l'animale può assumere per lui durante la crescita. L'animale, infatti, svolge pienamente la sua funzione di elemento transizionale: legandosi affettivamente a esso, il piccolo

sente continue certezze e rassicurazioni, che gli permettono di spingersi fisicamente e mentalmente avanti, esorcizzando la paura dell'ignoto e rafforzando il proprio io con la presenza dell'altro.

Cani, gatti & c. sono una vera e propria scuola di vita: permettono al bambino di prendere coscienza sia della sua esistenza di essere vivente che dei suoi doveri e responsabilità di essere umano. Un animale deve essere alimentato, accudito, pulito e tenuto sempre sotto controllo: in questo modo il bambino si rende conto, giorno dopo giorno, che anche il suo piccolo amico, al pari suo, mangia, dorme, sporca, gioca, obbedisce e disobbedisce. La lezione, però, va oltre: gli animali, infatti, nascono, crescono, invecchiano, si ammalano e muoiono. In altre parole, vivono.

In Inghilterra è stato recentemente condotto un interessante esperimento: un team di ricercatori ha portato avanti uno studio su circa trecento bambini di età compresa tra i 9 e i 12 anni, allo scopo di valutare la correlazione tra la responsabilità di doversi prendere cura di un animale e l'autostima provata dai piccoli. Gli scienziati hanno formato due gruppi e affidato a ogni bambino del primo gruppo un pet (roditori, uccellini, pesci rossi), mentre il secondo gruppo serviva da termine di paragone. I piccoli, sottoposti a specifici test prima dell'inizio della ricerca, si sono presi cura degli animali per tutta la durata dell'anno scolastico, concludendo il periodo con una prova finale di controllo. Ebbene, il rapporto con gli animali ha prodotto un netto incremento dell'autostima e della considerazione di sé nei bambini che risultavano inizialmente meno dotati di amor proprio e auto-considerazione, mentre ciò non è stato registrato nei soggetti del gruppo di controllo. Gli scolari cui era stato affidato un pet, inoltre, hanno espresso una maggiore capacità di relazione sociale nei riguardi di genitori, amici e compagni.

Una ricerca effettuata in Germania ha focalizzato la propria attenzione sui bambini di genitori separati. I risultati hanno sottolineato come, dopo un anno dall'evento traumatico, i piccoli che vivevano con un animale abbiano dimostrato una minore tendenza all'aggressività e una maggiore integrazione sociale rispetto ai loro coetanei che avevano trascorso il medesimo periodo senza la compagnia di un pet. Evidentemente – hanno constatato gli scienziati – il senso di responsabilità del bambino che si trova ad accudire un animale (percepito come un amico fidato) e il costante stato emotivo positivo di quest'ultimo (che si

contrappone ai facili sbalzi di umore dei genitori) contribuiscono a conferire al piccolo maggiore stabilità umorale.

Gli effetti benefici derivanti dalla convivenza con un animale non sono stati resi evidenti solo nei bambini normali, ma anche in quelli affetti da disturbi di vario genere. Secondo gli studiosi di disordini comportamentali, per esempio, il fenomeno dei bimbi esposti all'azione degli stupefacenti è in questi ultimi anni in netta ascesa: si ritiene, infatti, che solo negli Usa siano ogni anno almeno 100.000 i soggetti che sono stati esposti a droghe nel periodo prenatale. I sintomi esordiscono in età pre-scolare e sono caratterizzati da disturbi neurologici e comportamentali, deficit di attenzione, difficoltà di linguaggio e di apprendimento, scarsa collaborazione nei confronti degli adulti. Il risultato finale è quasi sempre l'isolamento sociale: i bambini rifiutano i contatti ed evitano le interazioni con gli altri. Le ricerche intraprese in proposito dimostrano come in questi casi gli animali possano veramente rompere le barriere, facilitando il superamento delle difficoltà, in modo particolare laddove si sia registrato il fallimento dei trattamenti terapeutici tradizionali.

Un altro esempio sul quale a lungo si è indagato è quello dell'autismo infantile. Alcuni anni orsono è stato a questo proposito condotto in Francia uno studio su un gruppetto di piccoli pazienti (di età compresa tra 8 e 15 anni) con gravi problemi di comunicazione. Per otto mesi sono stati accostati ai bambini, nel corso delle sedute terapeutiche, dei cani di razza Labrador e Golden Retriever, incentivando i piccoli pazienti ad accudire gli animali e a interagire con essi, condividendo esperienze ed emozioni. Al termine del periodo i bambini hanno esibito un netto miglioramento nella loro capacità di relazione con gli altri, inducendo gli psicologi a ritenere che la presenza degli animali possa influire positivamente sul decorso della malattia, costituendo una scelta terapeutica aggiuntiva ai trattamenti tradizionali.

Un'analoga ricerca statunitense ha confermato il ruolo positivo del cane come co-terapeuta nel trattamento dell'autismo infantile. I bambini autistici esaminati, in tutto dieci, presentavano gravi problemi sociali e cognitivi. Cinque di loro non parlavano affatto, mentre gli altri cinque si esprimevano solo con un linguaggio rudimentale e ripetitivo. Dopo 12 sedute bisettimanali di mezz'ora ciascuna, i bambini mostrarono evidenti progressi: tutti manifestarono interesse nei confronti degli animali e vi

furono significativi e progressivi incrementi dell'attenzione, dell'interazione e dei contatti con i volontari responsabili dei cani. Gli psicologi evidenziarono anche miglioramenti nella capacità verbale: due bambini impararono parole nuove, tra cui i nomi dei cani e i comandi da impartire loro in determinate situazioni.

Animali e adulti

Tutti i problemi che insorgono quotidianamente e non possono essere evitati costituiscono per noi uno stress e, in ultima analisi, un potenziale rischio per la nostra salute. Un recente studio etologico canadese ha dimostrato l'importanza della convivenza con un animale come prevenzione e terapia di tutta una serie di situazioni stressanti, quali per esempio le discussioni con i vicini di casa, i cattivi rapporti con colleghi e superiori, le paure per la salute, i conflitti con il partner, il traffico e così via. Le ricerche intraprese indicano che chi ha scelto un animale per amico differisce da chi non possiede un pet in una serie di aspetti decisivi, tra cui il considerare la propria esistenza di alto valore qualitativo, il non vivere il continuo stress come un'esperienza intensa, l'affrontare meglio i problemi di salute e quelli economici, il presentare più raramente disturbi su base psicosomatica (come per esempio nervosismo, mal di testa, bruciore di stomaco, depressione, alterazioni circolatorie, problemi dermatologici), il ritenere che gli eventi critici della vita (morte, divorzio, malattie) possano essere considerevolmente alleviati dalla convivenza con un animale.

Un'altra indagine, sempre effettuata in Nordamerica, si è proposta di analizzare i cambiamenti insorti nel comportamento e nello stato di salute di coloro che avevano da poco acquisito un cane. Paragonati a un gruppo di controllo di non proprietari, i proprietari hanno riportato non solo una riduzione dei problemi di salute (successivi all'adozione dell'animale), ma anche aumento dell'autostima e del benessere psichico, possibilità di fare più esercizio fisico e diminuzione della paura nei confronti delle azioni criminose.

Un gruppo di scienziati americani, poi, ha intrapreso una ricerca sulla risposta allo stress psico-fisico in un gruppo di agenti di borsa di New York, persone fortemente esposte al suddetto rischio. I risultati hanno dimostrato l'effetto calmante e stabilizzante sul lungo termine che un animale familiare è in grado di esercitare sulla pressione

sanguigna e sulla frequenza cardiaca del proprietario. Le persone testate (sia uomini che donne, non fumatori, laureati, selezionati tra coloro che negli ultimi cinque anni avevano vissuto da soli e senza la compagnia di un animale) sono state divise in due gruppi e assegnate casualmente a quello che prevedeva la convivenza con un animale o a quello che non la prevedeva (in tal caso i partecipanti sono stati trattati con un farmaco ad azione ipertensiva). Al termine dei sei mesi di prova, le persone appartenenti al gruppo senza animali hanno evidenziato un aumento della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna, fino quasi ai valori precedenti il trattamento. Nei partecipanti assegnati al gruppo che prevedeva la convivenza con un animale, invece, i parametri cardiovascolari rimanevano, in condizioni di stress, di gran lunga più stabili.

I risultati di tali ricerche confermano quanto era già emerso in una serie di studi che, condotti negli Usa alcuni decenni orsono, avevano postulato come la convivenza con un animale familiare rappresentasse un'eccellente terapia per gli infartuati. Infatti, è sufficiente osservare un pet, accarezzarlo o giocare insieme per determinare un abbassamento della pressione arteriosa e una diminuzione del ritmo cardiaco. I medesimi studi hanno confermato come i pazienti colpiti da infarto che hanno convissuto con un animale sono vissuti più a lungo rispetto ai pazienti privi di animali.

Allo stesso modo, una ventina d'anni orsono i medici di un ospedale australiano avevano analizzato l'esistenza di una correlazione tra il possesso di un animale familiare e i fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. In particolare, i ricercatori sottoposero più di 5.500 volontari a una visita clinica, corredata da un prelievo di sangue. I proprietari di pets mostrarono valori di colesterolo e trigliceridi significativamente più bassi di coloro che non possedevano animali. Anche la pressione sanguigna risultò essere inferiore nei primi.

Gli effetti benefici derivanti dalla convivenza con cani, gatti & c., però, non si manifestano solamente nell'ambito delle malattie cardiovascolari. Recenti ricerche condotte negli Usa testimoniano il positivo impiego degli animali nella riabilitazione di pazienti vittime di incidenti, quali per esempio ustioni o fratture. Questa forma di pet-therapy si è dimostrata utile a livello fisico (portando al miglioramento della rotazione del tronco, del movimento degli arti superiori, delle capacità manuali e deambulative), psico-sociale (in quanto aiuta l'autostima e la presa di coscienza

del proprio corpo, distraendo nel contempo dal dolore) e cognitivo (migliora le attività sequenziali, la presa di coscienza della realtà e dell'ambiente, l'uso dei sensi).

Animali e anziani

Dall'insieme dei dati statistici proposti in questi ultimi anni dagli istituti di ricerca sulla vita degli Italiani, è interessante estrapolarne un paio per certi versi emblematici: l'aumento della durata della vita media umana e l'incremento della popolazione degli animali familiari. Questi due risultati ci permettono di trarre una semplice conclusione: sono sempre di più gli anziani che, nel nostro Paese, vivono a stretto contatto con un animale.

Secondo gli psicologi tale condizione risulta estremamente positiva per coloro che sono entrati nella cosiddetta terza età: non a caso sempre più frequentemente – in tempi recenti – viene ribadito che accudire un animale rappresenta un toccasana per mitigare la solitudine e prevenire la depressione, permettendo di migliorare il senso di socialità e conferendo maggiore importanza al rapporto con gli altri.

In questa delicata fase della vita si assiste spesso alla rarefazione dei rapporti sociali e al progressivo allontanamento dagli affari della società: tutto questo può condurre l'anziano a disordini comportamentali (primo tra tutti la depressione) e alla manifestazione di disturbi su base psico-somatica, che costituiscono il tentativo di adattarsi alla situazione e di risolvere i problemi a essa correlati.

Ebbene, è stato scientificamente provato che la presenza di un animale familiare (con la conseguente necessità di doverlo accudire) previene tali problemi o li allontana nel caso in cui abbiano già iniziato a manifestarsi.

Il bisogno di amare avvertito dall'anziano e la necessità di avere accanto qualcuno per il quale sentirsi utile e responsabilizzato possono essere soddisfatti proprio dalla presenza di un pet: la convivenza con cani, gatti & c. può risvegliare emozioni dimenticate, contribuire all'incremento degli incontri sociali, garantire nuovi interessi e amicizie.

Un aspetto molto positivo, poi, è la stimolazione psico-fisica derivante dal rapporto con un animale che, oltre a prevenire disturbi di origine mentale od organica, genera altresì un favorevole rapporto costo/beneficio. A questo proposito desta curiosità il fatto che alcune compagnie di assicurazione americane hanno ridotto il premio delle polizze malattia ai clienti anziani che convivono con un

animale familiare, giustificando tale scelta con la migliore salute da essi dimostrata rispetto a coloro che non possiedono animali. A conferma di ciò, un gruppo di ricercatori del Texas ha constatato che gli anziani che hanno un animale per amico si rivolgono al medico meno frequentemente dei loro coetanei abituati a vivere senza animali.

Vivere con un pet, dunque, migliora sensibilmente la qualità della vita dell'anziano, contribuendo anche ad allungarne la durata media.

La riprova è emersa in un paio di studi recentemente condotti negli Usa, per la precisione negli stati del Minnesota e dell'Iowa. La prima ricerca ha analizzato gli effetti terapeutici della presenza di piccoli volatili da gabbia e conigli nani sui pazienti di un centro riabilitativo per anziani depressi. I pazienti testati erano affetti da un livello di depressione relativamente alto e necessitavano anche di una maggiore attività fisica. L'inserimento degli animali durò due settimane, al termine delle quali furono presi in considerazione i cambiamenti di comportamento dei pazienti, verificando come ci fosse un netto miglioramento delle condizioni psichiche dei pazienti. Il proposito del secondo studio fu di verificare se l'attaccamento a un animale avesse effetto sull'adattamento alla vedovanza. Per analizzare ciò furono raffrontati, tramite interviste, un gruppo di vedovi/e senza animali e un analogo gruppo di vedovi/e proprietari di un pet. Entrambi i gruppi erano formati da persone di 59-89 anni, che avevano perduto il partner nelle precedenti 8-27 settimane. I risultati dimostrarono che la maggior parte di coloro che possedevano un animale si erano adattati meglio alla scomparsa del coniuge.

In un altro studio americano è stata monitorata una quarantina di pazienti ricoverati in un'unità geriatrica riabilitativa. Gli anziani furono divisi in due gruppi, al primo dei quali furono assegnati come compagni dei volatili da gabbia da accudire. La presenza del pennuto rappresentò un fondamentale aiuto terapeutico per mitigare gli effetti negativi dell'ospedalizzazione, contribuendo anche a una più rapida guarigione. Ricerche successive hanno in effetti dimostrato che l'utilizzo degli animali in cliniche e ospedali aiuta i ricoverati (non solo quelli anziani) a interagire tra loro e a interessarsi al mondo circostante, fornendo distrazione e sollievo, aiutando a sopportare in maniera meno pesante la degenza, garantendo così notevoli risultati a livello psicologico, comportamentale ed emotivo.

In Francia l'introduzione di animali familiari in una casa di riposo per anziani ha contribuito a dimezzare il numero di medicazioni effettuate, favorendo nel contempo la diminuzione delle infezioni e il calo – stimabile intorno al 15% - della mortalità.

Nel reparto di lunga degenza di un ospedale australiano (che ospitava una sessantina di pazienti dell'età media di 80 anni circa) fu introdotto per sei mesi un cane di razza Labrador, allo scopo di valutare l'interazione dei degenti con l'animale e le loro reazioni fisiche, psichiche e sociali. I risultati dimostrarono come, sebbene nei confronti del cane si fossero registrati atteggiamenti diversificati (entusiasmo, accettazione, indifferenza, ostilità), un numero significativo di pazienti ottenne una risposta nettamente positiva sia dal punto di vista fisico che da quello psichico.

Infine, un'esperienza italiana: i risultati di un'indagine preliminare hanno messo in luce che più del 90% degli ospiti di tre delle sei case di riposo pubbliche di Roma ama gli animali e si è detto favorevole all'introduzione di piccoli pets (roditori, uccellini, pesci) nelle suddette strutture.

Quando il medico è... un cane

Una quindicina d'anni orsono un medico veterinario inglese affermò, forse per la prima volta in assoluto, che alcuni animali sono in grado di pre-avvertire una malattia del proprietario.

Qualcosa di simile era stato postulato, negli anni precedenti, da un medico americano in riferimento all'epilessia.

Nel corso di questi tre lustri le ricerche sono proseguite, arrivando al conseguimento di risultati sorprendenti: basti pensare che si è osservato che la metà dei cani (non addestrati allo scopo) è capace di captare in anticipo l'arrivo di una crisi convulsiva del padrone. In tali frangenti gli animali manifestano un atteggiamento ansioso e di richiesta di aiuto. Persone che hanno simulato sintomi di epilessia, invece, sono stati completamente ignorati dagli animali presi in esame.

Sono diversi, secondo gli studiosi, i motivi che possono spiegare un simile fenomeno: il cane potrebbe essere sensibile alle onde elettriche anomale prodotte dal cervello nelle fasi che precedono una crisi; oppure potrebbe percepire odori anomali (che il nostro naso non è in grado di identificare) emessi dall'organismo all'approssimarsi della sintomatologia; oppure ancora potrebbe individuare

modificazioni, anche di lievissima entità, del comportamento del proprietario che sta per andare incontro a una crisi epilettica. Non è escluso, poi, che l'animale utilizzi due o più sistemi contemporaneamente.

Questa dote, propria di gran parte degli individui canini, potrebbe dunque essere sviluppata mediante uno specifico addestramento: istituti di ricerca europei e americani specializzati nello studio dell'epilessia si sono in questi ultimi anni mobilitati proprio per migliorare le conoscenze in tal senso.

Quello dell'epilessia, però, non è l'unico esempio di come i cani – e non solo essi – possano segnalare in anticipo un problema patologico umano: sono stati messi in luce, infatti, anche casi di animali capaci di pre-avvertire crisi ipo-glicemiche, attacchi coronarici, episodi sincopali e perfino emicranie.

Ma non è finita: negli ultimi anni sono stati riportati diversi esempi di cani che, annusando insistentemente e leccando incessantemente determinate aree corporee dei proprietari, hanno contribuito alla scoperta di forme tumorali della cute ancora in fase iniziale.

L'ultimo studio in tal senso arriva dalla Gran Bretagna e riguarda le neoplasie prostatiche e vescicali: cani addestrati a odorare le urine umane per identificare una particolare sostanza presente in caso di malattia, hanno svelato precocemente (quando, cioè, le analisi di laboratorio conferivano ancora un esito negativo), in più del 40% dei casi, l'esistenza di uno stato patologico.

Anche se le basi scientifiche per spiegare tali comportamenti non sono state ancora del tutto chiarite, i medici pensano di investire negli anni a venire su questi animali, in modo da arruolarli come ausiliari negli ospedali e nelle case di cura.