

Come i cani ci migliorano la vita



Vivere con un cane: i benefici fisici

- **Benessere per il cuore** – Vivere con un cane fa bene alla salute del cuore. Aiuta infatti al ridurre il rischio di patologie cardiache consentendo di mantenere questo organo prezioso in salute, abbassando la pressione sanguigna e il colesterolo
- **Ti aiuta a restare in forma** – Un cane può essere un perfetto personal trainer, soprattutto per i più pigri. La necessità di portarlo fuori spinge infatti i padroni a fare attività fisica ogni giorno. Inoltre uscendo più spesso di casa e trascorrendo più tempo all'aria aperta, avviene il rilascio di serotonina, un neurotrasmettitore e ormone in grado di diminuire i livelli di stress

- **Aiuta a contrastare l'obesità** – La compagnia di un cane è decisiva per contrastare l'obesità, soprattutto nei bambini. Studi scientifici hanno dimostrato che i piccoli cresciuti con un cane hanno una minore possibilità di condurre una vita sedentari e sono più inclini a fare sport e mangiare sano
- **Aumento difese immunitarie** – Diverse ricerche internazionali hanno dimostrato che i bimbi cresciuti a contatto con un animale domestico durante il primo anno di vita si ammalano con minore frequenza ed hanno migliori difese immunitarie. Un ambiente eccessivamente pulito non è di aiuto per i più piccoli; al contrario, i microbi portati in casa da gatti e cani potrebbero rafforzare le comunità di batteri e altre creature microscopiche che vivono nel corpo di un bambino nella prima fase di sviluppo

- **Rallentamento del declino cognitivo** – con l'avanzare dell'età, si subisce un declino delle capacità mentali come l'apprendimento, il pensiero, la risoluzione dei problemi, la memoria e il ragionamento, anche per coloro che non sono affetti da demenza. Diversi studi hanno dimostrato che il declino è stato più lento per coloro che vivevano con cani o gatti rispetto a chi non viveva con animali domestici
- **Previene le allergie** – Una ricerca del Department of Public Health Sciences dell'Henry Ford Hospital di Detroit, negli USA, ha svelato che avere un animale domestico in casa permette di ridurre il rischio di allergie

Vivere con un cane: benefici psicologici

- **allevia solitudine e stress e previene la depressione stimolando la socializzazione** – le risposte allo stress da parte del nostro organismo risultano inferiori se è presente un cane nella stessa stanza in cui ci troviamo. Questo perché prendersi cura del cane, accarezzarlo in situazioni di tranquillità, riduce i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, e incrementa il rilascio di endorfine

- **aumenta il senso di responsabilità** –
insegnandoci a prenderci cura di un altro
essere vivente con un effetto educativo
soprattutto per i bambini

- **aiuta i soggetti affetti da autismo** –
i cani sono dei mediatori emozionali con un effetto positivo psico-emozionale e fisico per i processi di relazione, favorendo il desiderio di comunicare, oltre ad avere un effetto calmante. Attraverso il cane il bambino autistico riesce a stabilire un rapporto di fiducia con un estraneo senza dover parlare. Quella con l'animale è infatti una comunicazione spontanea, come un gioco

- **Miglioramento dei legami familiari ed extrafamiliari:** Prendersi cura di un animale rinforza i legami all'interno della famiglia e migliora i rapporti interpersonali perché favorisce l'instaurarsi di nuove amicizie e relazioni sociali , complici passeggiate, soste nei parchi o nelle aree dedicate ed eventuali lezioni di agility.

- **Aiuta nello sviluppo dell'infanzia** – lo sviluppo emotivo è un processo fondamentale nella vita di un bambino perché cresca sano e sia pronto ad affrontare le sfide che gli riserverà la vita adulta. Gli animali domestici hanno dimostrato di essere molto utili per i bambini con problemi di sviluppo o affetti da disturbo da deficit di attenzione: si concentrano maggiormente quando si trovano a vivere in una routine prevedibile, fornita proprio dagli animali domestici.

- **Aumento autostima :**

accarezzare un cane rallenta oltre al battito cardiaco anche le onde cerebrali, favorendo così un generale rilassamento. Sensazioni di tranquillità molto positive accrescono la fiducia e l'autostima non solo nei bambini, ma anche negli adulti

Che cos'è la pet therapy?

- Coniato nel 1964 dallo psichiatra americano Boris M. Levinson, il termine “**pet therapy**” si riferisce all’**uso di animali da compagnia per affrontare specifiche patologie.**
- E’ fondata su solide evidenze scientifiche che attestano i **benefici apportati dagli animali da compagnia** e comprende varie forme di interazione con gli animali

La Pet therapy è finalizzata a:

- trattare disturbi specifici
- favorire la riabilitazione
- contribuire all'educazione
- migliorare il benessere e la qualità di vita

Contesti di applicazione:

- OSPEDALI
- CASE DI CURA
- SCUOLE
- STRUTTURE DI RIABILITAZIONE
- LA PROPRIA ABITAZIONE

Per quali persone è indicata la pet therapy?

- Anziani residenti in case di riposo e separati dai propri cari
- Persone con disturbi dello spettro autistico che hanno difficoltà ad interagire con gli altri
- Persone che soffrono di ansia e depressione
- Bambini e adulti ospedalizzati

Benefici della pet therapy a livello sociale

- L'animale agisce come mediatore tra gli esseri umani stimolando la comunicazione e favorendo lo sviluppo di abilità legate alle relazioni sociali
- Nei bambini autistici e con disturbi comportamentali favorisce il miglioramento dei livelli di attenzione e di interazione sociale, riducendo comportamenti compulsivi e ripetitivi

Benefici della pet therapy sull'umore

- Riduzione dello stress in situazioni percepite come difficili dove la presenza di un animale contribuisce a diminuire i livelli d'ansia, di pressione sanguigna e frequenza cardiaca
- Riduzione nel sangue di ormoni legati allo stress come il CORTISOLO
- Aumento della quantità di ormoni e neurotrasmettitori legati ad emozioni positive come ENDORFINE, DOPAMINA e OSSITOCINA, che favoriscono una sensazione di benessere contrastando ansia e depressione

Come si svolge una seduta di pet therapy?

- L'animale viene seguito da un conduttore, una persona esperta in questo campo, che spiega al paziente come si svolgerà l'attività e quali sono le caratteristiche dell'animale con cui si sta lavorando
- Nel caso del **cane nella pet therapy**, di solito, si comincia con una fase di conoscenza e saluto, durante la quale la persona si fa annusare ed entra in un primo contatto con l'animale

La pet therapy può aiutare contro depressione e ansia?

- Bastano 10 minuti di gioco con un cane o un gatto per ridurre i livelli del cortisolo, il principale ormone associato allo stress nel nostro organismo
- Con la riduzione del cortisolo, aumentano al contrario gli ormoni associati al benessere psico-fisico, endorfine come la serotonina, aiutando a migliorare l'umore e riducendo i sintomi della depressione