

## Si vive meglio accanto a un pet



Possiedi un cane o un gatto? È certo che sei più in forma, hai più autostima e sei più coscienzioso e sicuro di te. A dimostrarlo è un gruppo di psicologi di Miami (USA).



I vantaggi della “pet ownership” (in pratica il possedere e vivere a stretto contatto con un animale da compagnia) hanno cominciato ad interessare medici, psicologi e sociologi fin dagli anni Novanta, con la comparsa delle prime evidenze cliniche a favore dei benefici legati al possesso di un quattro zampe: vita media più lunga, minor ricorso a visite mediche, minor probabilità di infarti o ictus, minor depressione nei pazienti terminali o HIV-positivi. Fino ad arrivare a sfruttare la valenza socio-terapeutica della “pet ownership” per la gestione di pazienti difficili o il reinserimento di soggetti a rischio sociale (la cosiddetta “pet therapy”).

I tre studi condotti dagli psicologi dell'Università di Miami dimostrano ora che questi benefici possono ricadere anche sui proprietari “comuni”, quelli cioè che non presentano alcun tipo di problema socio-sanitario. La prima di queste ricerche ha evidenziato che coloro che possiedono almeno un cane o un gatto “stanno meglio” rispetto ai non proprietari: sono più in forma, hanno più autostima, sono più estroversi e meno timorosi, e tendono ad essere meno soli.

Il secondo studio ha messo in luce come il legame con l'animale non sia vissuto dai proprietari come un sostitutivo degli altri rapporti sociali, quanto piuttosto come un arricchimento utile a rinsaldare maggiormente la propria rete di conoscenze ed affetti.

Infine, la terza parte delle ricerche ha documentato la capacità dei pet di fungere da vera e propria risorsa sociale per i loro proprietari, migliorandoli sia da un punto di vista fisico che psichico.

*McConnell AR, Brown CM, Shoda TM et al. Friends with benefits: on the positive consequences of pet ownership. J Personality and Social Psychology, 2011, July 4, doi: 10.1037/a0024506*