

Avere un cane in casa (o in ufficio) allunga la vita e rende tutti più felici

GLI STUDI

Non c'è toccasana migliore per una famiglia che dividere lo stesso tetto con Fido. Vivere con un cane, infatti, fa tanto bene ai piccoli quanto ai grandi. Non è un caso se nel nostro paese i cani sono parte integrante di ben 7 milioni di famiglie. Tanti secondo le stime dell'ultimo rapporto Assalco Zoomark 2020, diffuso in occasione della Giornata internazionale del cane che si celebra oggi in tutto il mondo. Fido per gli italiani è un affetto tanto importan-

FIDO FA BENE AL CUORE NON SOLO PER LA COMPAGNIA MA PERCHÉ SPINGE I PADRONI A FARE ESERCIZIO FISICO PIÙ VOLTE AL GIORNO

te che per 1 italiano su 4 è considerato come un figlio. Una dedizione verso il proprio amico a quattro zampe ben ripagata se si considera il lunghissimo elenco di studi scientifici che dimostrano gli effetti benefici del vivere con un cane.

DAGLI ANNI '50

Tra le più recenti ricerche ce n'è una pubblicata da *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*, una rivista dell'American Heart Association, secondo la quale i cani allungano la vita. I ricercatori hanno analizzato una decina di studi pubblicati a parti-

re dal 1950 fino a maggio 2019 che hanno coinvolto un totale di oltre 3 milioni di persone. Ebbene, dai risultati è emerso che chi ha un cane beneficia di una riduzione del 24 per cento del rischio di morte per qualsiasi causa. In particolare, il cane fa bene al cuore, letteralmente. Perché Fido è molto spesso il motivo per

cui le persone fanno esercizio fisico ogni giorno e questo vale specialmente per gli over 65.

Uno studio recente pubblicato su *Mayo Clinic Proceedings*, e di cui si è parlato all'ultimo congresso della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria, ha dimostrato che il 62% di chi convive con un amico a quattro zampe svolge un'adeguata attività fisica, contro il 47% di chi non ce l'ha. Questo significa poter beneficiare di un miglioramento della glicemia, del colesterolo, della pressione e del girovita. Tutti effetti positivi sulla salute cardiovascolare. Uno studio pubblica-

DIMEZZATI I RISCHI DI INSORGENZA DELLE ALLERGIE PER ALCUNE SOSTANZE "PROTETTIVE" PRESENTI NELLA BOCCA DEI 4 ZAMPE

to sul *Journal of the American Medical Association* del Medical College of Georgia, sostiene inoltre che vivere con un cane dimezza i rischi di insorgenza delle allergie. Il merito sarebbe del contatto con alcune sostanze che si trovano nella bocca degli amici a quattro zampe e che avrebbero un effetto protettivo. Mentre per uno studio della University of Ca-

lifornia di San Francisco, la presenza di cani in casa genererebbe polveri che proteggono i più piccoli dal Virus Respiratorio Sinciziale, il virus stagionale cui sono dovute diverse affezioni delle vie aeree del bambino (tra cui l'asma infantile).

I BENEFICI

Ci sono inoltre cani "dottore" che, se adeguatamente addestrati, hanno la capacità di individuare, attraverso l'olfatto, alcune malattie. Uno studio pubblicato sull'*European Respiratory Journal* ha dimostrato che Fido è in grado di rilevare il cancro ai polmoni in fase iniziale. I cani possono essere considerati anche come una cura. Infatti, Fido è tra gli animali usati per la pet therapy. Una ricerca pubblicata su *Ethos - Journal of the Society for Psychological Anthropology* ha dimostrato, in particolare, come i cani aiutino i bambini affetti da autismo a comunicare e a interagire col mond. E ci sono fior fiore di studi sui benefici della pet therapy nella cura dell'anziano. Secondo una ricerca della Human Society of the United States, gli anziani che possiedono un cane o un gatto sono meno depressi e soffrono meno di solitudine. Inoltre, i cani migliorano la produttività (degli umani). Non è un caso se ci sono alcuni uffici che ne prevedono la presenza. Secondo una ricerca della Virginia Commonwealth University, negli uffici in cui è presente almeno un cane i dipendenti risultano meno stressati, più soddisfatti del lavoro e più efficienti sul fronte organizzativo.

Valentina Arcovio

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Anche in bicicletta con il cane (Foto di Angelo Papa)

