

Con le amiche è meglio

Una cena tra donne favorisce il rilascio di una quantità di ossitocina maggiore rispetto a quella di un incontro amoroso.



Che fosse uno dei grandi piaceri della vita lo si sapeva. Più difficile, invece, immaginare che lo fosse così tanto da essere paragonato ad una notte di passione. Eppure, per le donne, una buona cena (ma solo in compagnia delle amiche del cuore...) favorisce il rilascio dell'**ossitocina** che altro non è che l'ormone che il nostro corpo sviluppa durante l'orgasmo. La conferma scientifica arriva dagli Stati Uniti. Non a caso, l'effetto, ha preso il nome di «Sex and the City», dal nome della popolare serie tv che racconta la storia di quattro amiche convinte che l'amicizia tra loro sia più importante della passione per un uomo. Punti di vista? Certamente sì, anche se, dal mondo scientifico, arriva un sostegno importante alle protagoniste della fortunata serie televisiva. «Se vai a pranzo con le tue amiche, ti senti rilassata, sicura e felice», ha spiegato in una intervista al quotidiano inglese Daily Mail la sessuologa Simone Bienne, «esattamente come quando si ha un orgasmo. Le donne non sentono il bisogno di avere una relazione, perché l'amicizia rende il loro status di single molto più divertente».

Sbirciando tra i comportamenti e le scelte sentimentali delle donne inglesi si può notare che sono meno della metà quelle che, prima dei trentacinque anni, hanno scelto la strada della convivenza. Gli esperti considerano questa tendenza addirittura in aumento.

Ma cosa spinge le donne a preferire una cena tra amiche rispetto ad un incontro amoroso? «Quello che è certo è che le donne sono cambiate non sono più quelle della metà secolo scorso. Oggi sono molto più indipendenti e sono sempre più convinte che gli uomini non sono poi così indispensabili per essere felici. Sono molte infatti ad avere una vita sociale decisamente attiva e le si trova sempre più impegnate rispetto al passato in ogni genere di attività. Dunque nessuna meraviglia se alla vostra compagnia la vostra compagna preferisca una cena con le amiche. La spiegazione si trova nell'ossitocina.

Ossitocina: l'ormone dell'amore

L'**ossitocina** è un ormone prodotto in una delle zone più antiche del cervello e viene rilasciato dall'ipofisi. Questo ormone, che prende anche il nome di "ormone dell'amore", ci aiuta a stare **bene**.

L'ossitocina viene prodotta in molti contesti sociali, per favorire il parto e l'allattamento, durante le interazioni tra persone che si amano, nel prelude dell'atto sessuale e nell'orgasmo sia maschile che femminile.

Durante un orgasmo la presenza dell'ormone nel sangue può essere presente in una quantità cinque volte maggiore rispetto ai livelli normali. L'ormone, una volta rilasciato, favorisce alcuni importanti effetti benefici: regola la temperatura corporea, controlla la pressione sanguigna, alza le difese immunitarie e fa da "collante", nei legami affettivi.

E' fondamentale stimolare la produzione di ossitocina fin dalla nascita. Quando un genitore, ad esempio, prende in braccio il proprio figlio, quando lo consola o quando gli sta vicino e gli fa sentire il proprio affetto la produzione di ossitocina è a livelli molto alti. Il consiglio, ai genitori, è perciò quello di essere molto vicini ai vostri figli e di abbracciarli spesso anche quando sembrano non desiderare le vostre coccole.