

ASTRELLIA

MENSILE DI ASTROLOGIA, BENESSERE E MISTERO

€ 2,90

BELLEZZA

Piccole magie
per essere sexy

BENESSERE

La vibrazione
della gioia

OVERSIXTY

Un cane allunga
la vita

MISTERO

Difenditi dal
malocchio



BUON
COMPLEANNO
**AUDACI
LEONI**

ANGELI

Chi è con te
ad agosto

attrazione

la legge delle stelle

INSERTO OROSCOPO: 50 pagine per un futuro stellare!



MENSILE - ANNO XXIII N. 8 - LUGLIO - DATA USCITA 15/07/21 - WWW.ASTRELLIA.IT



di Simone Migliorati

I consigli per vivere al meglio un'età che adesso vuole le donne vincenti: dopo i sessanta, possiamo essere realizzate, in forma e bellissime.



Un cane allunga la vita

Vivere con un animale fa stare meglio, prospettiva che può apparire un'esagerazione o troppo generalizzata, ma che mai come oggi ha valenza scientifica.

Il periodo pandemico che ci stiamo lasciando alle spalle ha da questo punto di vista mostrato i suoi effetti, moltissime famiglie italiane, infatti, hanno "approfittato" delle varie chiusure e del lavoro da casa per ampliare la famiglia, donando affetto ed amore ad un quattro zampe, magari adottato dal canile. Quando torneremo alla normalità nella nostra vita, avremo la possibilità di capire quante persone hanno scelto la via dell'adozione per "riempire dei vuoti" dovuti all'isolamento e saranno quindi pronte a rinunciare al nuovo membro della famiglia e chi invece (speriamo in molti!) avrà scelto con testa, oltre che con il cuore.

Intervista a Stefano Cortinovis

Ma torniamo a noi, realmente condividere la propria vita con un animale può "allungarla"? Ne parliamo con Stefano Cortinovis, infermiere e coordinatore per il Centro Italiano di Consulenza Relazionale B.A.U.© di tutti i progetti sociali con

la mediazione del cane che hanno a che fare con persone anziane, anche con malattia di Alzheimer o disturbi cognitivi importanti.

Stefano, senza troppi giri di parole: è vero che "un cane allunga la vita"?
Sì, senza se e senza ma.

Puoi darci qualche evidenza scientifica di quanto affermato? Su quali piani e a quali livelli la relazione uomo-animale ci permette di vivere meglio e più a lungo?

I benefici della relazione uomo-cane toccano tutte le sfaccettature della persona e del suo benessere.

Sul piano fisico e fisiologico si riscontrano miglioramenti nel funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio che si manifestano con riduzione dei valori della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca.

Migliora la respirazione che da toracica diviene diaframmatica. Addirittura nei proprietari di cani si riducono i valori ematici del colesterolo, che risulta essere la prima causa di problematiche importanti a livello cardiaco. Avere un cane stimola inoltre l'attività fisica ed il movimento, con tutti i benefici a livello dell'apparato muscolo-scheletrico. Il cane diventa un antistress naturale e soprattutto senza alcuna controindicazione. Test scientifici hanno dimostrato una riduzione dei livelli ematici di cortisolo, che viene definito l'ormone dello stress nei proprietari di cani.

Oltre a questo aspetto va sottolineato che la relazione con il proprio cane incide sull'aumento dell'ormone della felicità (ossitocina), un recente studio giapponese ha evidenziato come basti guardare il proprio cane negli occhi per essere felici (maggiore rilascio di ossitocina durante lo sguardo con il proprio animale).

Il cane diventa quindi un potente antidepressivo, infatti migliora il tono timico, allontana i pensieri negativi e permette di stare concentrati sul momento presente. Non da ultimo, il cane favorisce la tessitura di una rete di relazioni, diventando un vero e proprio catalizzatore sociale.

Questi sono solo alcuni aspetti che riguardano i preziosi benefici della relazione uomo-cane, potremmo dilungar-

ci oltre ma è evidente che "un cane non solo allunga la vita, ma la migliora", incrementando i livelli di autostima e restituendo al proprietario un senso di utilità che passa dal prendersi cura di un altro essere vivente.

Hai qualche episodio specifico da raccontarci?

Gli episodi di quanto il cane possa essere funzionale ed efficace per le persone anziane sono moltissimi, ricordo sempre con piacere il lavoro svolto con A. signora con malattia di Alzheimer con una forte compromissione della memoria. Non ricordava pressoché nulla di quanto successo poco prima.

Ecco che nel progetto di Consulenza Relazionale B.A.U.© presso il centro specializzato non solo ha ricordato episodi della sua infanzia che riguardavano i suoi cani nei dettagli, ma ha anche chiesto come mai avessimo cambiato il giorno di attività, visto che era sempre il martedì e lei ci aveva aspettato il giorno precedente ma siamo arrivati il mercoledì. Ecco che l'aggancio e il desiderio di stare nella relazione con l'animale permette di "superare" i gap fisici e fisiologici tipici della malattia.

Ci piace dire, come apparato dalle più recenti ricerche sulla neurofisiologia che a livello mentale è l'emozione il grande decisore. Per quanto possiamo essere dotati intellettualmente e attenti e controllati, basta che si affacci alla mente e al corpo uno sprazzo di emozione per cambiare completamente permettendoci anche di superare limiti mentali dettati da una malattia o da deficit cognitivi.

Il cane è Maestro di Emozioni, per questo anche da un punto di vista mentale è una vera e propria panacea per l'anima. Questo è solo un esempio tra molti, ma diventa indice di quanto vivere con un cane possa essere un beneficio.



Un cane cambia tutto

Credo sia ormai assodato quindi il punto di vista anche scientifico, ma se è vero che un cane allunga la vita, non possiamo non tenere in considerazione il fatto che la cambia nei ritmi e nelle abitudini. Scegliere di adottare un animale in generale, nella fattispecie un cane, è una scelta che deve essere ponderata e condivisa, soprattutto ad una certa età.

Il cane è un essere vivente senziente, che ha tutto un proprio mondo emotivo e relazionale che deve necessariamente essere tenuto in considerazione ed è uno tra gli aspetti più evolutivi della relazione uomo-cane, questo significa che prendere un cane per tenerlo isolato in giardino tutto il giorno da solo non solo non fa bene all'uomo, ma è dannosissimo per l'animale stesso che, appartenente ad una specie sociale, ha bisogno di relazioni e di costruzione di rapporti che siano appaganti e portatori di sicurezza.

Non tanto spazio fisico

Un cane non richiede tanto spazio fisico, spesso ci sentiamo dire "non prendo

il cane perché ho la casa piccola", sono scelte indiscutibili, ma è fuorviante pensare che per avere il cane servano spazi enormi in casa, serve piuttosto "spazio" nella nostra vita. Il cane, per quanto possa vivere in un giardino enorme, ha bisogno di uscire da quello spazio e vivere contesti altri, nei quali sperimentarsi, annusare, respirare, vedere. Certamente avere il giardino è comodo, ma non possiamo pensare che sia condizione sufficiente.

Per vivere un cane realmente serve spazio nella nostra vita intima, personale, emotiva. Un cane richiede necessariamente di mettersi in discussione, di rividersi, di mettersi in gioco, in poche parole di evolvere, ma ne dobbiamo essere consapevoli, essere buoni proprietari (non a caso non ci definiamo padroni) significa lasciare andare gabbie e box mentali ed iniziare a vivere il mondo facendosi cane (e non esiste esperienza più arricchente ed evolutiva), tornando a connettersi con un corpo e con un'affettività che ci è sempre appartenuta ma che magari, nel tempo, abbiamo relegato in qualche angolo buio dentro di noi.

Alcuni accorgimenti utili

- **1** Riferirsi per l'adozione ad un canile o un'associazione vicino a casa. Un cane non si "sceglie" per corrispondenza, perché risponde a standard di bellezza che appagano il nostro ego. Un cane va conosciuto, vissuto, incontrato, letto, solo dopo si può scegliere di costruire una "storia d'affetto". Sarebbe come scegliere un partner solamente in funzione dell'aspetto fisico, certamente ha la sua importanza, ma è una parte di un tutto più ampio che solo la conoscenza può permettere di leggere e comprendere a fondo.
- **2** Avere sempre, sempre, sempre a disposizione un buon educatore cinofilo che nel momento del bisogno possa accompagnarci in percorsi educativi specifici. Questo è fondamentale per il cane, ma soprattutto per il proprietario.
- **3** Scegliere cani che abbiano motivazioni di razza (che sono inclinazioni dovute alla razza sicuramente, ma che ogni individuo poi agisce in modo suo) affini alle nostre. Se una persona è pantofolaia non sceglierà di vivere con un cane che ha come motivazione il movimento o il "fare", questo manderebbe in frustrazione l'animale e la relazione non sarebbe solida e di crescita per entrambi. Scegliere quindi un cane affine

alle nostre "motivazioni" è sicuramente importante. Per fare questo basta affidarsi a specialisti nel settore cinofilo o al canile, associazione animalista alla quale vogliamo rivolgerci, a cui in tutta sincerità dobbiamo parlare di noi e delle nostre caratteristiche e stili di vita.

- **4** Non puntare necessariamente al cucciolo, frasi come "Io prendo cucciolo così lo cresco come voglio..." sono errate e pericolose. Qualsiasi cane, in un processo ibridativo con il suo conduttore "cresce insieme all'umano", indipendentemente dall'età in cui entra a far parte della famiglia. Il cane cucciolo ha moltissime esigenze a cui fare attenzione, non ultime quelle fisiologiche. Ecco perché per una persona over sessanta, è consigliabile scegliere un cane adulto o giovane adulto, senza dimenticare che nei canili vivono migliaia di cani anziani che nessuno sceglie e vuole proprio a causa della loro età. Sono animali in realtà fantastici, che hanno bisogno di vivere esperienze di relazione appaganti, per dimenticare anni di vita dietro un box. E' importante non girare la testa dall'altra parte.

- **5** Scegliere di un cane allunga la vita, la stravolge, la rende sicuramente migliore, non sempre è una passeggiata, ma sempre, in qualsiasi momento ne vale la pena.

Attraverso il Centro Italiano di Consulenza Relazionale B.A.U.© i cui fondatori sono il dott. Simone Migliorati e il dott. Stefano Cortinovis operiamo con i nostri animali (spesso recuperati da situazioni di disagio, degrado o abbandono) che prima di tutto sono compagni di vita e poi diventano colleghi. La Consulenza Relazionale B.A.U.© è un approccio olistico integrato mente-corpo-emozioni finalizzato al benessere dell'animale umano, la presenza dell'animale non umano permette l'accesso a quella che noi definiamo "comunione di animalità", quella parte insita in ciascun essere umano istintiva, arcaica, in cui le emozioni nascono e non necessariamente devono passare dal piano cognitivo (che spesso nei nostri protagonisti umani è compromesso). Con i nostri animali lavoriamo quotidianamente in diverse strutture: istituti scolastici pubblici e privati di ogni ordine e grado, case di riposo, residenze sanitarie assistenziali, centri psicosociali, centri specifici per la disabilità e specializzati nell'autismo, ospedali, case circondariali.

Se vuoi conoscerci più da vicino il sito web è:
www.consulenzarelazionalebauitalia.eu