

Animali e psicologia

Di Sabina Moro

Quali vantaggi può portare avere un animale al nostro fianco? Vediamoli insieme



“Gli animali sono simili a noi, e dobbiamo amarli per questo, perché il simile ama il simile in cui ritrova una parte di se stesso. Ma soprattutto dobbiamo imparare a conoscerli, perché l’amore, quello vero, è figlio della conoscenza”.

Sicuramente prendersi cura di un animale può essere impegnativo sotto diversi punti di vista (tempo, denaro, lavoro, rinunce) ma può avere molteplici vantaggi a livello psicologico.

Un animale infatti è una fonte gratuita di affetto e calore, utile soprattutto nei momenti in cui le emozioni negative si fanno maggiormente sentire.

Riduce lo stress: quando siamo sovraccaricati dai pensieri e i problemi ci angosciano, avere un animale ci permette di focalizzare l’attenzione al momento presente bloccando la ruminazione e la rimuginazione. Inoltre svolgere attività piacevoli con il proprio compagno (accarezzarlo, correre, uscire all’aria aperta, ridere, ecc..) aiuta a rilasciare ormoni come l’ossitocina e la serotonina, che migliorano l’umore e diminuiscono lo stress;

Sviluppa emozioni positive: avere un animale fa sentire meno soli e aiuta a gestire la tristezza;

Aiuta nel fare movimento: avere un animale aiuta a rimanere attivi fisicamente e a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari. Una ricerca dell’American Heart Association ha dimostrato che chi ha un cane, essendo meno stressato e facendo più movimento, sarebbe meno esposto ad alcuni fattori di rischio quali il sovrappeso, il diabete, la pressione alta.

Aiuta a socializzare: un animale può aiutarci a conoscere nuove persone, sia direttamente (frequentando parchi o luoghi specifici) sia trasversalmente attraverso l’uso dei social network (interagire in gruppi che condividono la passione per gli animali). La conoscenza di una nuova cerchia di persone che condividono qualcosa in comune con noi può farci sentire meno esclusi o soli e ci aiuterà a migliorare le abilità comunicative;

Insegna ad essere responsabili: avere un animale porta ad essere responsabili in quanto obbliga a rispettare i suoi tempi, prendersi cura dei suoi bisogni (dargli da mangiare, cambiare la cassetta, pulire l’acqua, ecc..), fare delle rinunce, organizzare la propria routine, adoperarsi se qualcosa non va;

Porta a sviluppare anticorpi: alcune ricerche sostengono che avere un animale durante l'infanzia aiuta a migliorare il sistema immunitario e a ridurre le allergie.

L'interazione con gli animali può avere inoltre un ruolo molto importante nell'età avanzata agendo come fattore di prevenzione, ritardando e migliorando la condizione di fragilità collegata all'età. Il legame con un animale può comportare un miglioramento su un piano sociale ed emotivo, può far sentire meno soli e costringere al movimento beneficiando degli effetti positivi collegati all'attività fisica.

Dott.ssa Moro Sabina

3934107718

sabina.moro@outlook.it

Instagram: 21grammi_di_psicologia

DATA DI PUBBLICAZIONE: 18/09/2023 – AGGIORNATO IL 30/07/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 – SISTEMA [GLACOM®](#)