

28 aprile 2023 9:09

I benefici del gatto sulla nostra salute

di [Redazione](#)

Vivere con un gatto permette di rompere con la solitudine e di avere tanto affetto quotidiano, ma non solo. Secondo numerosi studi, i felini apportano reali benefici al nostro organismo.

Ecco una novità che delizierà gli amanti dei gatti. I felini sono animali adorabili di cui molti di noi apprezzano la compagnia. Diversi studi hanno dimostrato che la loro presenza avrebbe benefici sul nostro organismo. In effetti, i proprietari di gatti avrebbero una salute mentale e fisica migliore di quelli che non hanno gatti.

Questi risultati sono stati dimostrati grazie alla terapia delle fusa: utilizzato dal veterinario Jean-Yves Gauchet, questo termine è usato per descrivere l'effetto benefico delle fusa feline sul nostro corpo.

Essere meno stressato

I gatti producono fusa a bassa frequenza che hanno la capacità di migliorare la nostra salute e il nostro umore, secondo [Zooplus](#). Accarezzare un gatto può ridurre l'ansia, lo stress e il nervosismo. Di conseguenza, i proprietari di felini soffrono meno disturbi del sonno, calmati dal loro effetto rilassante.

Ridurre il rischio di malattie cardiovascolari

La presenza del gatto, le sue fusa e le sue carezze aiutano a ridurre la nostra pressione sanguigna. Pertanto, i proprietari di felini hanno meno probabilità di cadere vittime di malattie cardiovascolari. Secondo [Pourquoi docteur](#), il rischio di morire per malattie cardiache, come un ictus, è ridotto del 30% grazie alla presenza dei gatti.

Migliora il tuo umore

Vivere con un gatto aiuta ad avere un morale migliore e ad essere più rilassati perché accarezzare un felino aumenta la produzione degli ormoni della felicità e riempie la nostra mente di idee positive. I sentimenti di

solitudine e tristezza scompaiono, così come i pensieri oscuri.

“Ascoltare il dolce suono delle fusa porta alla produzione di serotonina, l'ormone della felicità, coinvolto nella qualità del nostro sonno e del nostro umore”, spiega Jean-Yves Gauchet a [Passeport Santé](#).

Rafforza le ossa

Inaspettatamente, anche le fusa dei gatti hanno un effetto positivo sulle nostre ossa. Nella medicina dello sport, i professionisti utilizzano dispositivi la cui frequenza è la stessa delle fusa dei gatti.

“Da un punto di vista puramente fisico, questi suoni sono vibrazioni sonore messe in scena su basse frequenze da 25 a 50 hertz. Queste stesse frequenze sono utilizzate da fisioterapisti, ortopedici e nella medicina dello sport per riparare ossa rotte, muscoli feriti e accelerare la guarigione”, ha detto Jean-Yves Gauchet a [France Inter](#).

Limita i rischi di allergie

Si dice che i bambini cresciuti con i gatti abbiano meno probabilità di sviluppare asma e allergie ai peli di animali e agli acari della polvere. Osserviamo altri punti positivi nei bambini che vivono con un gatto poiché si assumono le responsabilità più velocemente, imparano a rispettare un essere più fragile di loro e sono più concentrati sul lavoro. I bambini avrebbero anche meno paura del buio grazie alla presenza rassicurante del loro animale domestico.

(Lisa Guinot su Positiva del 25/04/2023)