

7 gennaio 2020 11:52

Avere un cane allunga la vita?

di [Redazione](#)



Da sempre, il cane è un compagno fedele, considerato il migliore amico dell'uomo. Ci fa compagnia, ci aiuta a socializzare e ci aiuta a rimanere attivi. È persino capace di tenere alla larga alcuni problemi di salute, come asma e allergie respiratorie. Ma c'è di più, perché uno studio pubblicato recentemente su *Circulation* – la rivista dell'American Heart Association – ha rivelato che un cane potrebbe letteralmente allungarci la vita.

Si tratta di una revisione sistematica di quasi 70 anni di ricerche globali – pubblicate tra il 1950 e il maggio del 2019 – che ha coinvolto quasi 4 milioni di persone negli Stati Uniti, in Canada, Scandinavia, Nuova Zelanda, Australia e Regno Unito. “L'aver un cane è associato a una riduzione del 24% della mortalità per tutte le cause”, ha affermato la dottoressa Caroline Kramer, endocrinologa e autrice principale della ricerca. Ancora una volta, la meta-analisi ha riscontrato un beneficio ancora maggiore per le persone che avevano già avuto un infarto o un ictus. “Per quelle persone avere un cane è ancora più vantaggioso: hanno un rischio ridotto del 31% di morire di malattie cardiovascolari”, ha concluso Kramer.

La novità di questa revisione sistematica sta nell'aver provato che avere un cane è protettivo contro la morte per qualsiasi causa. Diversi studi infatti avevano già dimostrato un nesso tra le morti per malattie cardiovascolari – le principali cause di morte secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) – e l'aver un cane. Il più recente tra questi ha coinvolto oltre 336.000 uomini e donne svedesi tra i 40 e gli 85 che avevano avuto un infarto miocardico acuto o un ictus, arrivando alla conclusione che avevano avuto migliori capacità di ripresa quelle persone che possedevano un cane. E il vantaggio è stato massimo per i proprietari di un cane che vivevano soli: i sopravvissuti agli attacchi di cuore che vivevano soli con un cane avevano un rischio di morte inferiore del 33% rispetto alle persone che non lo avevano, mentre i sopravvissuti all'ictus che vivevano soli con un cane avevano un rischio ridotto di morte del 27% rispetto alle persone che non lo avevano.

“Sappiamo che la solitudine e l'isolamento sociale sono forti fattori di rischio per la morte prematura e la nostra ipotesi era che la compagnia di un animale domestico potesse alleviarlo”, ha affermato l'autore dello studio Tove Fall, professore associato di epidemiologia all'Università di Uppsala in Svezia, commentando questi ultimi risultati. “Chi vive solo deve portare fuori il cane ogni volta e sappiamo che l'attività fisica è importante nella riabilitazione dopo un infarto del miocardio o un ictus”, ha aggiunto Fall.

Che tipo di studi sono?

Entrambi gli studi di cui abbiamo parlato sono studi osservazionali: questo significa che non dimostrano che l'aver un cane sia stata la causa diretta della maggiore aspettativa di vita o dei migliori risultati di salute dopo infarto e ictus. “È il cane o sono i comportamenti?”, si chiede Martha Gulati, caporedattore di CardioSmart.org, la piattaforma di educazione dei pazienti dell'American College of Cardiology. “È perché ti stai esercitando o è perché c'è una differenza nel tipo di persona che sceglie di avere un cane rispetto a chi non lo prende? Sono più sani o più ricchi? Queste cose non le sappiamo”.

L'American Heart Association, ad esempio, indica ricerche che hanno scoperto che i proprietari di animali domestici che portano a spasso i loro cani fanno fino a 30 minuti in più di attività fisica al giorno. E non finisce qui. “Ci sono studi che suggeriscono che le persone che hanno cani hanno un profilo di colesterolo migliore e abbassano la pressione sanguigna. Un altro studio, il mio preferito, ha scoperto che l'accarezzare un cane può ridurre la pressione sanguigna tanto quanto un farmaco”, continua Kramer [3]. Ancora, alcuni studi suggeriscono che i cani forniscono compagnia e affetto che possono ridurre l'ansia e la depressione, aspetto molto importante dopo una grave malattia, come un infarto o un ictus.

“Sappiamo che se soffri di depressione dopo un infarto, è più probabile che ci sia un esito sfavorevole”, aggiunge

Gulati. “Molti dei miei pazienti spesso mi chiedono se dopo aver avuto un infarto o un ictus sarebbero in grado di prendersi cura di un cane. Si preoccupano perché non vogliono lasciarlo solo se succede qualcosa. Ma, se possibile, li incoraggio sempre a prendere un cane. Magari un cane più grande che deve essere salvato e non un cucciolo più difficile da gestire.

Anche secondo i Centers for Disease Control and Prevention statunitensi gli studi dimostrano che i cani riducono lo stress in quasi tutte le fasi della nostra vita: influenzano lo sviluppo sociale, emotivo e cognitivo nei bambini, promuovono uno stile di vita attivo e sono persino in grado di rilevare convulsioni epilettiche in arrivo o la presenza di alcuni tumori [5]. “In generale, per quanto riguarda la salute cardiovascolare, prima implementiamo comportamenti più sani meglio. Dal camminare al non fumare, e penso che avere un cane faccia parte di questo”, conclude Kramer, autrice della revisione sistematica.

Dottore, ma se io preferisco i gatti?

Se preferite i gatti non disperate perché anche loro potrebbero migliorare la nostra salute. Uno studio del 2009, infatti, ha riscontrato un minor rischio di morte per infarto miocardico e malattie cardiovascolari, incluso l'ictus, per i proprietari di gatti, anche se avevano ormai smesso di viverci. E se per ora non ve la sentite di prendere in casa un amico a quattro zampe, quando avete una giornata storta potete semplicemente guardare alcuni video di gatti. Uno studio dell'Università dell'Indiana ha scoperto, infatti, che anche solo guardare i video di gatti aumenta l'energia, le emozioni sane positive e diminuisce i sentimenti negativi. Naturalmente, si tratta di un solo studio, quindi non va preso alla lettera. Guardate video di gatti, se volete, ma senza esagerare e non come rimedio medico.

(da "Il pensiero scientifico editore", pubblicato su Dottoreeveroche/Fnomceo del 07/01/2020)