

SETTEMBRE 2025 - n. 9 - 2,50 €

ISPIRA IL TUO BENESSERE

Starbene

**ORMONE DEL
BENESSERE**

**COME PRODURNE
DI PIÙ**

**GOTTA
PERCHÉ È
IN AUMENTO**

**LI TENGO
O LI BUTTO?**

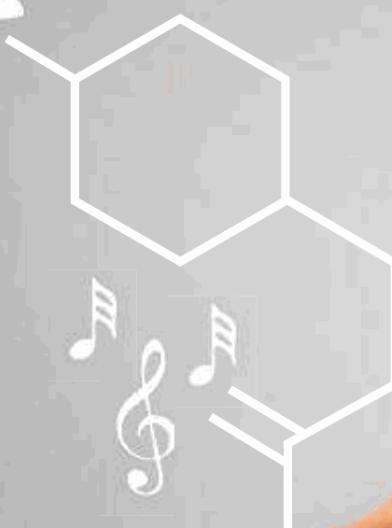
**COSA FARE
DEI REGALI DELL'EX**

**ANTIAGE
I MASSAGGI TOP**

**CAPELLI
I TRATTAMENTI
PER FARLI
RICRESCERE**

**RIENTRO
IN LEGGEREZZA**
*con il programma
sgonfia pancia*





COLTIVA LE
RELAZIONI, **GIOCA**
IN UN TEAM,
BALLA O, ANCORA,
MEDITA
E REGALATI
MOMENTI
DI PIACERE

16 Starbene



Come produrre L'ORMONE DEL BENESSERE

Preziosissima per la nostra salute fisica e mentale, l'ossitocina è un antistress fisiologico che, in più, ci rende migliori perché stimola l'empatia e la condivisione. Ne siamo dotati naturalmente ma possiamo aumentarne i livelli in circolo: ecco come



IL NOSTRO
ESPERTO

DOTT. FILIPPO ONGARO

Medico certificato in medicina anti-aging e medicina funzionale negli USA. Longevity coach.
metodo-ongaro.com

Conosciuta anche come l'ormone dell'amore e della felicità, assolve pure la funzione di neurotrasmettore, essendo prodotta nel cervello, in particolare nell'ipotalamo, che possiamo definire come il centro di smistamento tra il sistema nervoso e quello endocrino. Tanti i suoi benefici: «Interviene in molte funzioni fisiologiche, in particolare durante il parto e l'allattamento: stimola le contrazioni uterine, facilita il rilascio del latte materno e ha un'importante azione psico emotiva, creando un forte legame tra madre e neonato», spiega il dottor Filippo Ongaro, medico esperto in medicina anti-aging. Non a caso, noi donne ne produciamo più degli uomini. Ha pure un'azione antidolorifica, in quanto inibisce la trasmissione del dolore, riducendone la percezione soprattutto se di natura infiammatoria.

LA SINTONIA CON IL PROSSIMO

«Può essere considerata anche l'ormone dell'empatia perché è

essenziale per rafforzare i legami sociali, favorendo la fiducia e la connessione con le persone, rendendoci più altruisti e collaborativi», continua il dottor Ongaro. «Azioni legate anche al suo effetto antistress: quando creiamo con le persone che ci sono vicine, fisicamente ed emotivamente, un clima di sicurezza e mutua protezione, basato sull'affetto e la condivisione, induciamo la produzione di ossitocina spegnendo l'ipervigilanza e la costante tensione conseguenti alle situazioni stressanti. Dunque il cortisolo si riduce perché abbiamo meno necessità di produrlo». Vero e proprio booster di benessere, l'ossitocina ci fa stare meglio con noi stessi e con gli altri. Ne vogliamo di più? Ecco come stimolarla.

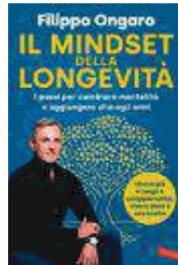
ABBRACCI E INTIMITÀ

Coltiviamo i rapporti con le persone a noi care, senza avere paura di dimostrare il nostro affetto con abbracci e carezze. Certo qui entra in gioco anche la sessualità: l'ormone

viene rilasciato in particolare durante l'orgasmo e contribuisce a creare sensazioni di piacere, rilassamento e connessione emotiva tra i partner. Dal nucleo familiare e degli amici, l'effetto positivo si sposta alle relazioni di comunità; l'ossitocina favorisce ed è favorita dai comportamenti pro sociali, in un circolo benefico che si autoalimenta: più il livello ormonale si alza, maggiore è la tendenza a essere più calmi, fiduciosi, ben disposti verso il prossimo. Soprattutto se lo stare con gli altri è legato a un contesto di piacere, è fonte di risate e divertimento.

FARE SQUADRA E DANZARE

Così anche nello sport: «È la condivisione che fa la differenza; impegnarsi per l'obiettivo e il risultato comune, sopportare insieme lo sforzo crea connessioni positive e supporto reciproco che alimentano il rilascio di quest'ormone», sottolinea ➔



ELISIR DI LUNGA VITA

Il nostro modo di pensare influisce sull'invecchiamento. Per regalarci anni in più: *Il mindset della longevità*, Filippo Ongaro (Vallardi, 19,90 €).



Cantare LA INCREMENTA

La produzione di ossitocina aumenta, ma solo se si gorgoglia per puro divertimento. Lo dimostra uno studio dell'Università di Uppsala: i partecipanti erano divisi in due gruppi – uno di cantanti dilettanti, l'altro di professionisti – e dovevano valutare il proprio umore dopo aver cantato. I membri del primo gruppo hanno dichiarato di sentirsi più sereni e appagati. Gli altri no. Questo perché, mentre i professionisti badavano di più alla prestazione, i dilettanti, invece, pensavano soprattutto a dare sfogo alle loro emozioni, creando le condizioni per un'aumento dell'ormone della felicità e una riduzione dei livelli di cortisolo.

**UN PLUS DI OSSITOCINA?
ADOTTA UN CANE
O DEDICATI ALLA CURA
DEGLI ANIMALI**

→ l'esperto. Da non sottovalutare poi la componente ludica, non a caso si definiscono "giochi di squadra" la pallavolo, il basket, lo stesso calcio. Ed è proprio questo elemento, legato in più alla creatività, che rende anche la danza pro ossitocina: ballare in coppia o in gruppo richiede sincronizzazione dei movimenti; c'è poi il contatto fisico che stimola la sintonia con il partner o il corpo di ballo.

ASCOLTARE MUSICA RILASSANTE

Secondo il Karolinska Institutet, una delle più importanti università nel campo della medicina, a un paziente appena operato basta mezz'ora di ascolto di una melodia rilassante per innalzare i livelli ormonali e accelerare la convalescenza. Studi scientifici hanno confermato la capacità della musica di influenzare il nostro stato emotivo, suscitando sentimenti come la pace, la serenità, la tenerezza. Tutti legati al senso di connessione con gli altri e con la vita.

FARE YOGA E MEDITARE

L'equilibrio tra corpo e mente, il movimento, la respirazione diaframmatica, l'esercizio dell'essere presenti nel "qui e ora", l'introspezione: yoga e meditazione creano quelle condizioni ideali come calma, predisposizione all'empatia, espansione della consapevolezza, che stimolano il rilascio dell'ormone del benessere. «A mio giudizio poi, durante le lezioni di gruppo, entra in gioco l'azione dei campi magnetici del cuore», interviene il nostro esperto. «Come tutti i mammiferi, oltre a quella cerebrale, abbiamo anche una parte più istintiva di comunicazione con gli altri, legata alla capacità del muscolo cardiaco di emanare un campo magnetico piuttosto potente, generato dalla sua attività elettrica. Si può ipotizzare quindi che condividere una sessione di queste discipline produca anche uno scambio elettromagnetico che genera sensazioni positive».