

Gli occhi che ci hanno cambiati: la neuroscienza del legame evolutivo tra uomo e animale

Quando uno sguardo attraversa le specie: ossitocina, coevoluzione e i circuiti neurali che ci legano agli animali

Riverbend Earthlog | Giugno 2026 | Psicologia Naturale

Sei millenni di storia condivisa. Forse piu. Eppure solo negli ultimi vent'anni la scienza ha iniziato a capire cosa succede davvero nel cervello quando un essere umano incontra uno sguardo animale.

Il punto di svolta e arrivato nel 2015, con una pubblicazione su Science che ha sorpreso l'intera comunita scientifica: quando un cane e il suo proprietario si guardano negli occhi, entrambi producono ossitocina. Non e metafora. E biochimica.

IL CIRCUITO CHE NESSUNO SI ASPETTAVA

L'ossitocina e nota come "ormone del legame": e quella che inonda il cervello di una madre al primo contatto con il neonato, quella che cementa la fiducia nelle relazioni umane. Nagasawa e colleghi hanno dimostrato che questo stesso circuito si attiva tra specie diverse, attraverso un semplice sguardo reciproco.

I cani che fissavano piu a lungo i loro proprietari mostravano picchi piu elevati di ossitocina urinaria. E i proprietari, a loro volta, aumentavano i livelli di ossitocina e tendevano a fissare ancora di piu il cane. Un loop di feedback neurochimico interspecifico: qualcosa che non era mai stato documentato tra l'Homo sapiens e nessun altro animale.

La cosa straordinaria e che questo meccanismo non funziona con i lupi addomesticati. Funziona solo con i cani. Il che suggerisce che non si tratta di un riflesso generico dell'incontro con un mammifero, ma di qualcosa che l'evoluzione ha selezionato in modo specifico durante i 15.000-40.000 anni di coevoluzione tra cani e umani.

PRIMA DELLA PAROLA, C'ERA LO SGUARDO

Questo dato riscrive la comprensione del processo di domesticazione. Il cane non si è limitato ad adattarsi agli ambienti umani: ha sviluppato la capacità di leggere e innescare le risposte sociali del cervello umano. Una competenza che i suoi antenati selvatici non possiedono.

Il legame, quindi, non è unilaterale. È una costruzione evolutiva bidirezionale. Gli esseri umani hanno cambiato i cani, ma i cani hanno anche cambiato come il cervello umano risponde alla presenza di un'altra specie.

UN SISTEMA CHE VA OLTRE IL CANE

Il fenomeno non è isolato. Una revisione sistematica del 2012 pubblicata su *Frontiers in Psychology* ha analizzato gli effetti fisiologici delle interazioni uomo-animale su un campione ampio di studi. Il contatto con animali: non solo cani, ma anche cavalli, conigli, persino pesci in acquario, riduce consistentemente i livelli di cortisolo, abbassa la frequenza cardiaca e attiva il sistema nervoso parasimpatico.

Lo stesso meccanismo alla base degli effetti del bosco sulla mente: il cervello riconosce nell'ambiente biologicamente familiare un segnale di sicurezza, e abbassa il livello di allerta. Il sistema nervoso si regola verso il basso.

LA CHIMICA DEL PRIMO INCONTRO

Uno studio del 2003 di Odendaal e Meintjes ha misurato i neurochimici nel sangue di umani e cani prima e dopo un'interazione affettuosa. Nei cani: aumento di beta-endorfina, ossitocina, prolattina, dopamina. Negli umani: le stesse molecole. Beta-endorfina, ossitocina, prolattina, beta-fenilettilamina, dopamina: tutte in aumento dopo 5-24 minuti di interazione.

Non è affetto. È fisiologia. E il fatto che accada in entrambe le direzioni suggerisce che quello che sentiamo davanti a un animale non è proiezione emotiva. È risposta neurobiologica a un segnale evolutivamente significativo.

COSA CI DICE QUESTO DI NOI

Karen Allen, in uno studio pubblicato su *Psychosomatic Medicine* nel 2002, ha confrontato la reattività cardiovascolare di individui sottoposti a stress cognitivo in tre

condizioni: soli, con un amico umano, con un cane. La presenza del cane era l'unica che riduceva significativamente la risposta cardiovascolare allo stress: più efficace persino del supporto umano in certi contesti.

L'interpretazione non è che i cani siano "meglio" degli amici. E che la presenza animale attiva canali di regolazione diversi da quelli attivati dal linguaggio sociale umano: canali più antichi, più diretti, meno mediati dalla cognizione consapevole.

IL SENSO PIU ANTICO

Gli esseri umani si sono sviluppati per centinaia di migliaia di anni in ambienti condivisi con altre specie animali. La co-presenza era la norma. L'isolamento da altre forme di vita e una novità evolutiva recentissima: e il cervello non si è ancora adattato.

Quando uno sguardo animale attiva i tuoi circuiti dell'ossitocina, non sta succedendo qualcosa di romantico. Sta succedendo qualcosa di biologicamente preciso: il tuo sistema nervoso sta riconoscendo un interlocutore familiare, una presenza con la quale, su scala evolutiva, ha imparato a regolarsi.

Il legame con gli animali non è debolezza. È un riflesso di quanto siamo ancora, nel profondo, creature ecologicamente integrate.

FONTI E RIFERIMENTI

1. Nagasawa M, Mitsui S, En S, Ohtani N, Ohta M, Sakuma Y, Onaka T, Mogi K, Kikusui T (2015). Oxytocin-gaze positive feedback between humans and dogs. *Science*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25883356/>
2. Beetz A, Uvnas-Moberg K, Julius H, Kotrschal K (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22866043/>
3. Odendaal JSJ, Meintjes RA (2003). Neurophysiological correlates of affiliative behaviour between humans and dogs. *The Veterinary Journal*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12672376/>
4. Allen K, Blascovich J, Mendes WB (2002). Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: the truth about cats and dogs. *Psychosomatic Medicine*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12271123/>