

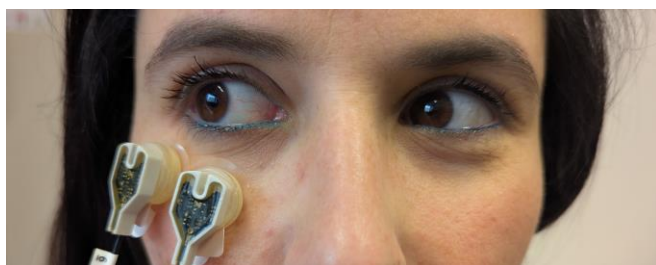
Padova, 16 febbraio 2026

SITUAZIONI DI STRESS: MEGLIO NON AFFRONTARLE DA SOLI

Ricerca dell'Università di Padova svela che esiste uno "scudo sociale" capace di ridurre l'allerta del sistema nervoso durante situazioni di stress acuto

Lo stress è una componente inevitabile della nostra quotidianità, ma la capacità di gestirlo non dipende solo da risorse individuali. Le ricerche epidemiologiche in ambito psicologico e medico suggeriscono che il supporto sociale sia associato a un migliore stato di salute fisica e mentale e a una maggiore longevità.

Lo studio dal titolo [*“Physical Proximity With Social Support Regulates Vigilance to Threat: Evidence From Startle Reactivity During Emotional Stress Induction”*](#) pubblicato su



«Psychophysiology» dai ricercatori dei dipartimenti di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione e di Psicologia Generale dell'Università di Padova, in collaborazione con la Wake Forest University (USA), ha indagato i meccanismi che sovrintendono il rapporto tra supporto sociale e stress. Il team padovano ha monitorato un riflesso primordiale, il trasalimento, quando si affronta

una situazione stressante da soli oppure in compagnia. Il trasalimento è la rapida contrazione muscolare che segue un rumore improvviso: è una risposta automatica e, in una condizione di minaccia, questo riflesso viene modulato dal cervello per “prepararci all'azione”. Se ci sentiamo in pericolo, il sistema si “accende” o si “spegne” a seconda delle strategie difensive più adatte. Ma cambia qualcosa se si è soli o in compagnia?

La ricerca

Il campione preso in esame era di 70 partecipanti dello stesso sesso (donne) per minimizzare gli effetti delle differenze di genere nella reattività affettiva. I soggetti (divisi in tre gruppi) sono stati sottoposti al *Trier Social Stress Test* (TSST), un protocollo standardizzato che induce stress attraverso la simulazione di un colloquio di lavoro svolto davanti a una commissione di valutazione. A fronte della stessa prova, un primo gruppo svolgeva la prova da solo, un secondo con accanto il proprio partner e il terzo con accanto una persona sconosciuta.

Durante il test, i ricercatori hanno misurato il “grado di allerta” dei partecipanti attraverso il riflesso di trasalimento (*startle reflex*), una risposta muscolare involontaria (primordiale) prodotta da un suono improvviso. Questo riflesso aumenta sempre di più quando il nostro organismo percepisce l'ambiente circostante come minaccioso.



Antonio Maffei

Dalla ricerca emerge che in una situazione di stress, quando si è soli nell'affrontarla, il cervello sia più in allerta rispetto a quando lo stesso contesto critico viene affrontato insieme a qualcun altro: il riflesso di trasalimento aumentava in chi era da solo nell'affrontare il compito e con una soglia significativamente più alta rispetto a chi era in compagnia.

L'aspetto interessante è che questo effetto di "scudo sociale" non era limitato solo a chi era accompagnato al test dal partner, ma anche da chi lo faceva alla presenza di uno sconosciuto. La presenza di un altro si è rivelata efficace nel produrre una protezione sulla reattività del sistema nervoso delle partecipanti: un "regolatore fisiologico" capace di ridurre l'allerta del sistema nervoso durante situazioni di stress acuto.

«I nostri dati supportano la *Social Baseline Theory*, una recente teoria che suggerisce che il cervello umano sia ottimizzato per lavorare al meglio quando siamo insieme ad altre persone e non in isolamento, soprattutto quando si tratta di affrontare situazioni stressanti - **spiega Antonio Maffei del dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione dell'Università di Padova e primo autore dello studio** -. Quando siamo soli, il sistema nervoso deve farsi carico interamente di monitorare l'ambiente per prevenire eventuali pericoli, un'attività che richiede una maggiore quantità di risorse sia cognitive che metaboliche. La semplice presenza fisica di un altro individuo agisce come un segnale di sicurezza che permette al cervello di ottimizzare questo investimento di risorse, regolando la risposta da stress in modo più efficiente e agisce quindi come un "regolatore fisiologico" capace di ridurre l'allerta del sistema nervoso durante situazioni di stress acuto».

Questi risultati mostrano come l'ambiente sociale modelli la nostra reazione psicofisiologica alle situazioni stressanti. Inoltre la ricerca pone le basi per futuri studi volti a comprendere il ruolo che le differenze individuali svolgono nel potenziare questi effetti. L'obiettivo ultimo è comprendere come sfruttare al massimo l'enorme potenziale che le relazioni hanno nel migliorare la nostra salute e il nostro benessere.

Link alla ricerca: <http://dx.doi.org/10.1111/psyp.70259>

Titolo: "*Physical Proximity With Social Support Regulates Vigilance to Threat: Evidence From Startle Reactivity During Emotional Stress Induction*" - «Psychophysiology» - 2026

Autori: Antonio Maffei*, Fiorella Del Popolo Cristaldi, Alessia Tecchio, Terry D. Blumenthal, Paola Sessa