



L'ORDINE

Azienda storica di Como
che da oltre 30 anni
produce arazzi
e paramenti liturgici

Via Stazione, 5/A
Anzano del Parco
031 879110

DOMENICA 4 GENNAIO 2026

FONDATO NEL 1879



Le leve per la ripresa e per la riscossa si fanno qui, sul lago, nelle montagne e nelle valli • don Giuseppe Brusadelli

QUELLA MEDICINA CHIAMATA GENTILEZZA

*Essere gentili, con gli altri e con se stessi,
produce effetti concreti sulla mente,
sul sistema immunitario e perfino sul cuore
Lo confermano mille pubblicazioni scientifiche*

ENZO GROSSI

C'è una forza silenziosa che attraversa la relazione di cura, capace di incidere sul corpo, sulla mente e perfino sull'organizzazione sanitaria. Non si misura con strumenti diagnostici né si prescrive su ricetta, ma lascia tracce misurabili nel benessere delle persone: è la gentilezza.

Negli ultimi anni, la scienza ha iniziato a studiarla con la stessa serietà con cui indaga le molecole e i marcatori biologici. Esistono oggi oltre mille pubblicazioni scientifiche dedicate al legame tra gentilezza e salute umana. E quello che emerge è sorprendente: essere gentili - con gli altri, ma anche con se stessi - produce effetti concreti sulla mente, sul sistema immunitario e perfino sul cuore.

Gentilezza e sanità: un fattore sottovalutato di benessere

Nel mondo della sanità, la gentilezza sta uscendo dalla sfera del "carattere" per entrare in quella della "competenza". Gli operatori che lavorano in ambienti dove regna il rispetto reciproco, la fiducia e la collaborazione mostrano livelli più bassi di stress, burnout e ansia. Al contrario, contesti freddi, impersonali o competitivi erodono motivazione e salute mentale, con conseguenze dirette sulla qualità dell'assistenza ai pazienti.

Le ricerche

La gentilezza come politica organizzativa è oggi un tema di crescente attenzione internazionale. Secondo lo studio di Leonardo Becchetti e colleghi (The Underestimated Impact of Kindness in Healthcare, SSRN, 2025), introdurre pratiche e leadership gentili migliora la comunicazione nei team, rafforza la fiducia reciproca e aumenta l'efficienza delle strutture. E per i pazienti, gli effetti sono altrettanto chiari: chi si sente accolto, ascoltato e compreso aderisce meglio alle cure, affronta con più fiducia anche i percorsi più difficili, e spesso guarisce prima. Lo conferma una revisione pubblicata su "BMC Health Services Rese-

arch" (Greco et al., 2025): la gentilezza percepita nel rapporto medico-paziente migliora la soddisfazione, riduce la percezione del dolore e favorisce risultati clinici più positivi.

La radice della resilienza

Ma la gentilezza non è solo un gesto che si offre. È anche - e forse prima di tutto - un modo di trattare sé stessi. L'autocompassione è la capacità di riconoscere i propri limiti e le proprie fragilità, e di accoglierli senza giudizio. È la forma più profonda di gentilezza, quella che ci permette di restare umani anche quando la vita - o la professione - ci mette alla prova.

Una meta-analisi canadese pubblicata su "Clinical Psychology Review" (Ferrari et al., 2022), che ha analizzato 23 studi randomizzati, ha dimostrato che gli interventi basati sull'autocompassione migliorano consapevolezza e affetto positivo e riducono ansia, stress e depressione. Un esempio toccante arriva dal protocollo "My Changed Body", dedicato alle donne mastectomizzate per cancro al seno. È un esercizio di scrittura che invita a esplorare, con compassione e accettazione, la nuova immagine corporea dopo l'intervento. Come scrive Kristin Neff, pioniera mondiale della ricerca sull'autocompassione, "essere gentili con sé stessi non è debolezza, ma forza emotiva: è ciò che ci permette di restare in piedi di fronte alla sofferenza, senza chiudere il cuore."

Le neuroscienze confermano ciò che l'esperienza umana suggerisce da secoli: la gentilezza fa bene. Quando siamo gentili - o riceviamo gentilezza - il cervello rilascia ossitocina, serotonina e dopamina, sostanze associate alla calma e al piacere. Il corpo reagisce subito: si abbassa la pressione arteriosa, la frequenza cardiaca rallenta, i livelli di cortisolo diminuiscono. Nel lungo periodo, chi vive in ambienti gentili mostra una migliore funzione immunitaria, dorme meglio, e ha un rischio minore di sviluppare



"Il buon samaritano", quadro dipinto da Van Gogh nel 1890, due mesi prima di togliersi la vita



Enzo Grossi MEDICO

**Chi vive
in ambienti
gentili
dorme meglio
e ha un rischio
minore
di sviluppare
malattie
cardiovascolari**

malattie cardiovascolari (Nguyen et al., "Communications Medicine", 2025). La gentilezza agisce così come un regolatore fisiologico naturale, un balsamo biologico che riequilibra il sistema nervoso e rafforza l'omeostasi interna.

Una cura che si moltiplica

Uno studio di Nguyen e colleghi (2025) ha dimostrato che un singolo gesto gentile può innescare una catena di azioni prosociali. Chi riceve o assiste a un atto gentile è più incline a compierne altri, generando una sorta di effetto a cascata. È il cosiddetto "ripple effect", l'onda che si propaga da una persona all'altra, fino a trasformare il clima emotivo di un reparto, di un'azienda, di un'intera comunità. Per questo alcuni studiosi propongono di considerare la gentilezza una vera e propria azione di salute pubblica: ha un costo nullo, ma un impatto potenzialmente enorme.

Nel mondo sanitario - dove la pressione, la fatica e la burocrazia rischiano spesso di personalizzare le relazioni - la gentilezza può ri-

portare al centro l'essenza stessa della cura: la relazione tra due esseri umani. Promuoverla non significa solo "essere gentili", ma costruire una cultura della cura reciproca, fatta di ascolto autentico, di tempo dedicato a comprendere chi si ha davanti, di rispetto nei gesti e nelle parole. È un modo di comunicare che genera fiducia, di lavorare che valorizza il contributo di ciascuno, di vivere la professione che restituisce senso al quotidiano.

La gentilezza non è un gesto decorativo, né una virtù accessoria. È una strategia di salute pubblica, un fattore di resilienza individuale e collettiva, un modulatore biologico dello stress. È il filo invisibile che collega le persone, i team, le comunità sanitarie.

In un'epoca in cui la medicina corre verso l'ipertecnologia e la gestione delle risorse sembra ridursi a numerie procedure, la gentilezza resta il più antico - e forse il più potente - degli strumenti terapeutici. Perché la tecnologia può salvare la vita, ma solo la gentilezza può

L'AUTORE

**MEDICO
DIRETTORE
A VILLA
S. MARIA**

Medico chirurgo, gastroenterologo, Enzo Grossi è nato e vive a Milano. Attualmente è direttore scientifico di Villa Santa Maria - Centro Multiservizi di Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza e della Fondazione VSM di Villa Santa Maria, a Tavernerio (Como). Inoltre è advisor scientifico della Fondazione Bracco di Milano e fondatore del Cultural Welfare Centre di Torino. Grossi è anche docente universitario e ha insegnato "Cultura e salute" allo Iulm di Milano e ora alla Statale di Torino. È autore di circa 300 pubblicazioni e di oltre 400 contributi a congressi nazionali e internazionali. Negli ultimi anni si è dedicato alle relazioni tra consumo culturale e benessere psicologico.

© RIPRODUZIONE RISERVATA