LA PROVINCIA
LUNEDÌ 18 MAGGIO 2026

Il potere delle fusa dei gatti, benessere al 97% dei padroni

In Italia 12 milioni di felini
Benefici maggiori per i giovani Toscana, Umbria, Marche, Lazio e Sardegna sono le regioni con i legami emotivi più forti

ROMA

Le fusa dei gatti non sono solo un suono piacevole ma una vera e propria fonte di benessere emotivo per il 97% degli italiani che convivono con un felino e l'80% dichiara che questo «rumore» contribuisce attivamente a ridurre stress e favorire il rilassamento. Questo avviene in un contesto, come quello italiano, dove i gatti domestici sfiorano i 12 milioni, un numero in costante crescita che li posiziona tra gli animali da compagnia più diffusi nelle famiglie.

Il 55% degli intervistati per il 3/o Barometro Felino afferma che ascoltare le fusa o percepirle a contatto genera conforto, senso di sicurezza e una profonda connessione emotiva. Il 50% dichiara che aiutano a disconnettersi dai pensieri negativi e quasi la metà sottolinea la loro capacità di ridurre ansia o nervosismo e di mitigare il senso di solitudine, confermandosi un vero e proprio strumento in grado di influenzare positivamente l'umore e contribuire al benessere psicofisico. Il loro potere si estende anche al riposo e al benessere fisico: il 17%, infatti, dichiara che le fusa li aiutano ad addormentarsi o a migliorare la qualità del sonno, e il 16% afferma che contribuiscono a regolare la respirazione o la frequenza cardiaca.

Il report evidenzia che le donne percepiscono in misura maggiore l'effetto delle fusa rispetto agli uomini (97% contro 93%). Per quanto concerne l'età, sono invece i più giovani a trarne il beneficio maggiore: tra i 18 e i 24 anni, il 99% ritiene che le fusa abbiano un impatto positivo sul benessere emotivo quotidiano, e il 52% dichiara di provare un «elevato» senso di sollievo o rilassamento quando il gatto fa le fusa nelle vicinanze. Toscana, Umbria, Marche, Lazio e Sardegna: le regioni con il legame emotivo più forte tra umani e gatti.

Un gatto si gode i grattini della sua padrona ANSA

Il riposo è decisivo, anche per le mamme

Un cambio di paradigma. Tra routine e modelli da seguire alle madri vengono chieste sempre maggiori performance
I bambini non regolano il proprio equilibrio e il proprio sonno in autonomia, ma attraverso quello del genitore

ROMA
ALESSANDRA MAGLIARO

Tra metodi, routine, consigli online e modelli da seguire, alle mamme viene chiesto sempre di più: fare meglio, fare prima, fare «giusto», essere prima di tutto performanti. In questa narrazione c'è qualcosa che non torna e che ha bisogno, per la salute mentale di tutti, di essere sistemato. La serenità materna, in particolare dopo il parto e quando i figli sono piccoli, è fondamentale per accompagnare la crescita ma anche decisiva per se stessa.

Far funzionare il sistema

Ecco dunque che il riposo, questo sconosciuto, mai considerato dal lato delle mamme così come la necessità/il bisogno di essere aiutate, di chiedere aiuto e di riceverne dal partner in piena collaborazione senza che divenga una concessione una tantum ma proprio un «sistema» per far funzionare, tutto diventano fondamentali. Da questo cambio di prospettiva che le nuove generazioni devono ripartire. E così tornando al tema cruciale del riposo e del sonno si parla di cosa fare con i figli ma in questo racconto la grande assente è la madre, raramente considerata in questo bisogno fisiologico e mentale. Si analizzano comportamenti, abitudini e rituali, ma si trascura un elemento centrale: lo stato del sistema nervoso di chi accompagna ogni sera quel bambino verso il sonno.

Un neonato e la sua mamma riposano insieme nel lettone ANSA

> Prima ancora di chiedersi cosa fare con il proprio figlio fondamentale capire come ricaricarsi

Una prospettiva che oggi inizia a emergere con sempre più forza, anche grazie alle neuroscienze, che mostrano come nei primi anni di vita i bambini non regolino il proprio equilibrio in autonomia, ma attraverso quello del genitore.

Nati per dormire

Come spiega Chiara Baiguini nel suo ultimo libro Nati per dormire. L'approccio che rivoluziona il sonno dei bambini basato sui 4 profili C.A.R.E (Vallardi) è da qui che parte un cambio di paradigma: il sonno non è solo una questione di tecniche, ma di relazione. E in quella relazione, il punto di partenza non è solo il bambino. È la mamma. Prima ancora di chiedersi cosa fare con il proprio figlio, è fondamentale capire come si arriva alla sera, quale stato si porta nella relazione e cosa serve davvero per ricaricarsi. «Sapere come funziona il proprio sistema nervoso, riconoscere i segnali di sovraccarico, capire cosa ricarica davvero — sono strumenti che cambiano tutto. La maternità non richiede di annullarsi. Richiede di conoscersi abbastanza da dare il meglio di sé quando conta» spiega Chiara Baiguini.

Art Nouveau Week

Un'edizione da record nel segno del mare

Art Nouveau Week, la settimana dedicata alla corrente culturale e artistica di inizio Novecento nelle sue più molteplici espressioni, arriva dall'8 al 14 luglio 2026 in oltre trecento città del mondo. In questa ottava edizione organizzata dall'Associazione Italia Liberty e curata dall'esperto Andrea Speziali si conta un programma di settecento attività tra visite guidate, grandi tour, convegni, conferenze scientifiche, mostre, workshop ed esperienze tematiche dove scoprire l'Art Nouveau come una fotografia senza precedenti grazie a un gruppo di ben 230 guide turistiche abilitate, una ventina di accompagnatori turistici che insieme a un gruppo di docenti e accademici porteranno a scoprire migliaia di capolavori artistici e architettonici nei diversi paesi. Un palinsesto di appuntamenti che portano al centro dell'attenzione globale quella che fu la corrente artistica Art Nouveau di fine Ottocento e primo Novecento. Filo conduttore dell'edizione 2026 è il Mare.

L'estate della pelle luminosa, i trattamenti glow al +34%

Ecco i trend del 2026
Meno trasformazioni estreme, più benessere, luce naturale e risultati mirati. In crescita trattamenti drenanti e laser

ROMA

L'estate 2026 sarà l'estate della «Natural Glow Skin». Tra i trend più evidenti c'è la crescita dei trattamenti dedicati alla luminosità della pelle. Sempre più donne si orientano verso un'estetica più naturale, fresca e legata al concetto di «Healthy Glow»: una pelle luminosa, uniforme e curata, più che trasformata.

Secondo i dati raccolti da Cod Marketing, i trattamenti viso effetto glow registrano una crescita del +34% rispetto allo scorso anno, trainati soprattutto dalle fasce tra i 25 e i 40 anni. Forte anche l'interesse per trattamenti idratanti e rigeneranti pensati per preparare la pelle all'esposizione solare o recuperarla dopo giornate al mare e alte temperature.

Dall'epilazione laser ai trattamenti drenanti, passando per glow skin, skincare post-sole e servizi express: l'estate 2026 si prepara a portare nei centri estetici italiani nuove abitudini, ma soprattutto nuove priorità. A cambiare non sono soltanto i trattamenti più richiesti, ma anche il modo in cui le donne vivono la cura di sé nei mesi più caldi dell'anno: meno trasformazione estrema, più benessere, luminosità naturale e risultati mirati.

Con l'avvicinarsi delle vacanze cresce in modo significativo anche la richiesta di trattamenti corpo mirati. In particolare, l'osservatorio segnala un incremento del +41% per i trattamenti drenanti e anticellulite, che si confermano tra i servizi più prenotati nei mesi che precedono l'estate. A spingere questa crescita non è solo la componente estetica, ma anche la ricerca di leggerezza e benessere fisico, soprattutto in risposta a caldo, gonfiore e ritenzione idrica.

Molto richiesti anche i massaggi linfodrenanti, i trattamenti tonificanti e i percorsi corpo personalizzati. Tra i fenomeni più evidenti dell'estate emerge anche il consolidamento dell'epilazione laser, che continua a registrare numeri in forte crescita.

I trattamenti idratanti skin care seguono un trend di crescita continua ANSA

dario@miserveunufficiostampa.com

Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.