

## DOSSIER

# LA PERCEZIONE DELLA GENTILEZZA IN ITALIA: QUANTO INCIDE DAVVERO SUL BENESSERE INDIVIDUALE E COLLETTIVO?

Dati empirici, evidenze scientifiche e riflessioni  
per comprendere la funzione della gentilezza  
nella società contemporanea

A cura del **MIG** Movimento Italiano per la Gentilezza

e dell'**OIGEC** Osservatorio Italiano dei Comportamenti e della Gentilezza

## PREMESSA

La gentilezza è un linguaggio universale, una forma di intelligenza relazionale capace di trasformare il modo in cui viviamo, lavoriamo e comunichiamo. È il codice linguistico più potente che esista: abbatte barriere, genera fiducia, crea connessioni autentiche. E oggi più che mai, nell'epoca digitale e iperconnessa, rappresenta una chiave di lettura imprescindibile anche nel mondo del business.

Nel lavoro, la gentilezza stravolge i rapporti professionali portando un elemento valoriale profondo: consente di costruire ambienti sani, fondati sul rispetto e sulla cooperazione, dove l'ascolto e la collaborazione diventano leve di produttività. In questo senso, la gentilezza è una soft skill strategica, in grado di motivare e responsabilizzare, generando benessere organizzativo e risultati concreti.

Nel commercio e nel turismo, la gentilezza diventa esperienza. Accogliere, prendersi cura, ascoltare: ogni gesto di attenzione produce valore e ritorno. Il cliente che si sente accolto non solo ritorna, ma racconta. Si innesca così un ciclo virtuoso di fiducia e appartenenza, una forma di reputazione etica che fidelizza e rafforza i brand più autentici.

La gentilezza è anche un potente antidoto all'aggressività, in un tempo dove il dibattito, soprattutto online, è spesso dominato da urla e prevaricazioni. Rispondere con rispetto e misura, anche di fronte al conflitto, è un atto rivoluzionario di forza interiore. Significa scegliere il coraggio della comprensione al posto della rabbia, l'empatia invece del giudizio. È la strada più difficile, ma anche quella che conduce a una società più sana, capace di dialogo e consapevolezza.

La ricerca scientifica lo conferma: essere gentili fa bene. Migliora l'umore, riduce lo stress, accresce la fiducia e rafforza i legami sociali. Gli atti di gentilezza rilasciano serotonina e ossitocina, generando benessere psicologico. È un processo biologico e insieme culturale, che affonda le radici nell'intelligenza emotiva.

Secondo il neuroscienziato Richard Davidson, la gentilezza è un "sentiero neurale" che nasce quando pensieri, parole e comportamenti si allineano con il cuore. Coltivarla significa allenare la mente a riconoscere l'altro, a costruire relazioni autentiche e a ritrovare equilibrio anche nei momenti di difficoltà.

Nella prospettiva spirituale e religiosa, la gentilezza è da sempre riconosciuta come virtù universale. La si definisce un miracolo, il Dalai Lama la chiama la sua religione. È una forza che unisce culture e fedi diverse, capace di riportare al centro la persona, la cura, la compassione. È la dimensione più alta dell'umanità che si manifesta nei gesti semplici e quotidiani.

Nell'educazione, la gentilezza è la prima forma di apprendimento civico ed emotivo. Insegna il valore della reciprocità e della cooperazione, e diventa una lente per leggere il mondo con empatia. Oggi questo vale anche per la dimensione digitale, dove la comunicazione è istantanea e spesso impulsiva. Essere gentili online significa scegliere di comunicare in modo responsabile, ricordando che dietro ogni schermo ci sono persone vere. La cosiddetta "gentilezza digitale" non è un'utopia, ma un'urgenza: serve a contrastare linguaggi d'odio e derive di violenza verbale che compromettono il tessuto sociale.

Come ricorda il sociologo Franco Ferrarotti, i social network non sono neutrali: amplificano messaggi e modelli comportamentali. Per questo è necessario promuovere una consapevolezza critica dell'uso della rete, unendo etica, empatia e responsabilità. Lo sottolineano anche le Nazioni Unite: "È dovere globale di tutti contrastare l'incitamento all'odio, on e offline. Ciò che serve è praticare gentilezza."

## INTRODUZIONE

Pensi alla gentilezza e ti viene in mente la buona educazione. Ma è molto di più. Non è qualcosa di esterno. La gentilezza che cambia le cose, che cambia i rapporti, che può cambiare il mondo è un movimento interno. Ha a che fare con la consapevolezza e con la cura.

Di sé stessi e dell'altro: in coppia, in famiglia, sul lavoro, negli uffici pubblici. Come scopriremo nel Dossier, migliora anche la salute delle persone, non solo le relazioni.

Gentilezza è avere "cura", è "cultura della cura". Genera fiducia, sicurezza e coinvolgimento. E diversi studi internazionali hanno dimostrato che una leadership gentile contribuisce, in buona misura, ad aumentare la produttività.

In un mondo che va "di corsa" non c'è mai tempo di fermarsi a pensare all'altro. Per questo la gentilezza diventa una risorsa, e può diventare una competenza.

Piccoli gesti quotidiani, le parole giuste, un atteggiamento empatico, il riconoscimento reciproco, sono poche attenzioni che creano benessere.

Migliorano la vita dei singoli e della società. Non è un sogno impossibile, è un percorso lungo che il MIG ha iniziato e che con l'impegno di tutti può diventare realtà.

Perché la gentilezza, lo sappiamo, è contagiosa.

*Elisabetta Migliorelli*

# **INDICE**

**PAG. 1 – PREMESSA**

**PAG. 2 - INTRODUZIONE**

**PAG. 4 - GLI ITALIANI E LA GENTILEZZA**

**PAG. 6 - UNA GENTILEZZA SOPRATTUTTO RELAZIONALE**

**PAG. 8 - LA GENTILEZZA NEL CONTESTO EXTRA UE**

**PAG. 10 - GENTILEZZA, SALUTE MENTALE E ANTIDOTO ALLO STRESS: L'EVIDENZA SCIENTIFICA**

**PAG. 14 - "HELPER'S HIGH" E EFFETTO CONTAGIOSO**

**PAG. 15 - LE TRE "C" DELL'EFFICACIA (WORLD HAPPINESS REPORT)**

**PAG. 16- CONCLUSIONI**

**PAG. 17- FONTI**

# GLI ITALIANI E LA GENTILEZZA

In Italia la gentilezza gode di un consenso quasi unanime sul piano simbolico, ma resta meno diffusa quando si passa dai principi ai comportamenti concreti. Le ricerche più recenti descrivono un Paese in cui la gentilezza è percepita come un tratto importante della convivenza, soprattutto nelle relazioni strette, ma meno radicata nei gesti civici, nei luoghi pubblici e nelle pratiche collettive.

Per gli italiani la gentilezza ha grande valore come forma di ascolto, empatia e sostegno, ma la traducono con minore frequenza in azioni quotidiane misurabili rispetto ad altri Paesi europei.

## La ricerca Sanrio-YouGov "The State of Kindness in Europe" (2025)

Lo dimostra la ricerca "The State of Kindness in Europe", commissionata da Sanrio, l'azienda giapponese creatrice di Hello Kitty, e condotta dall'istituto YouGov in cinque Paesi europei: Italia, Francia, Germania, Regno Unito e Spagna. L'indagine è stata realizzata nel mese di ottobre 2025 su un panel di 1.000 intervistati per ciascun Paese, con un campione rappresentativo a livello nazionale di adulti dai 18 ai 55+ anni. I risultati sono stati pubblicati in occasione della Giornata Mondiale della Gentilezza del 13 novembre 2025.

Obiettivo della ricerca: esplorare la diffusione e l'impatto dei gesti gentili nella vita quotidiana e le emozioni che ne derivano, offrendo uno spaccato europeo sullo stato dell'arte della gentilezza.

## La classifica europea: qual è il Paese più gentile

La gentilezza emerge come esperienza quasi quotidiana per il 71% dei cittadini dei cinque Paesi europei coinvolti, che dichiarano di aver vissuto in prima persona atti di gentilezza nell'ultima settimana attraverso piccoli e semplici gesti. In tutta Europa, il 94% delle persone compie almeno un gesto gentile al giorno.

Questa la classifica:

- Spagna: 76% (Paese più gentile d'Europa)
- Regno Unito: 71%
- Germania: 70% (a pari merito con la Francia)
- Francia: 70%
- Italia: 69% (fanalino di coda della classifica europea)

## Il focus sull'Italia

Nonostante l'ultimo posto in classifica, ben il 95% degli italiani associa la gentilezza a emozioni positive.

Nel dettaglio, essere gentili per gli italiani:

- Migliora l'umore e l'intera giornata (49%)
- Suscita calma e pace (35%)
- Genera gratitudine (34%)

Si tratta del cosiddetto warm-glow effect, la sensazione di benessere che deriva dal fare qualcosa di buono per gli altri.

**Altri dati salienti sull'Italia:**

- Il 28% degli italiani è solito fare gesti gentili online o sui social media (messaggi di supporto, commenti positivi): tendenza in chiara opposizione all'hate speech diffuso sul web.
- Gli italiani sono ultimi nella classifica europea per gesti concreti (30% vs 50% UE5) e per attività legate alla propria comunità (14% vs 19% UE5).
- I più giovani mostrano particolare attenzione verso il partner, con un picco del 33% nella fascia 18-34 anni e del 32% nella fascia 35-44 anni (media italiana 22%).
- Il 24% degli italiani ritiene che essere gentili sia il modo migliore per ispirare altri a fare lo stesso (in Germania 30%, Regno Unito 23%).

La ricerca evidenzia un tratto distintivo italiano: la gentilezza ha una chiara impronta relazionale, fondata su empatia, ascolto e cura del benessere emotivo altrui.

# UNA GENTILEZZA SOPRATTUTTO RELAZIONALE

Le evidenze disponibili indicano che in Italia la gentilezza è vissuta prima di tutto come qualità delle relazioni personali. I gesti più tipici riguardano l'ascolto senza giudizio, l'offerta di conforto, il supporto nei momenti difficili e le attenzioni rivolte a partner, familiari e amici. In altre parole, la gentilezza italiana sembra muoversi soprattutto nella sfera dell'intimità e della prossimità emotiva.

Questo dato è confermato anche da una distribuzione dei destinatari dei gesti gentili: famiglia e amici risultano tra i principali ambiti di espressione, con una forte presenza anche degli anziani.

La gentilezza, quindi, non appare come un comportamento astratto o generico, ma come una forma di cura situata, legata a rapporti concreti e riconoscibili.

Nella vita di tutti i giorni, la gentilezza assume spesso forme minime ma decisive: chiedere come sta una persona, ascoltare senza interrompere, cedere il passo per strada, aiutare un estraneo, mostrare rispetto nei confronti degli altri utenti quando si utilizza un servizio. Sono gesti piccoli ma efficaci, perché riducono l'attrito sociale e rendono meno impersonali gli spazi della vita collettiva.

L'ultimo posto dell'Italia nella classifica non significa che il nostro sia un Paese "scortese". Significa piuttosto che la gentilezza è più concentrata nei legami personali e meno istituzionalizzata nelle pratiche collettive. In Europa, la gentilezza appare più spesso come comportamento sociale diffuso; in Italia, più come qualità morale riconosciuta e meno come abitudine civica.

## Età e genere

Le differenze generazionali sono uno degli aspetti maggiormente rilevanti. Tra i più giovani, la gentilezza si concentra soprattutto nella dimensione di coppia, mentre nelle fasce più adulte tende ad allargarsi alla famiglia e ai contesti di sostegno reciproco. Questo suggerisce che la gentilezza non è vissuta allo stesso modo lungo il ciclo di vita: cambia il destinatario e anche la funzione sociale del gesto gentile in base a chi lo compie.

Un altro dato significativo riguarda il genere. Le donne dichiarano più spesso comportamenti gentili legati all'ascolto, all'abbraccio e al sostegno emotivo, segnalando una maggiore centralità della dimensione relazionale e affettiva. La gentilezza, dunque, non è solo una disposizione morale: è anche un codice sociale che viene interpretato in modo diverso da uomini e donne, e che rispecchia ruoli e aspettative ancora profondamente radicati, con le donne 'chiamate', rispetto agli uomini, a essere più comprensive e accudenti.

## Status sociale e cultura

Le informazioni pubbliche su come la gentilezza vari in base a reddito, istruzione e status sociale sono ancora limitate. Proprio questa scarsità di dati è significativa: in

Italia la gentilezza è ampiamente celebrata, ma non è ancora stata misurata in modo sistematico come indicatore sociale disaggregato. Manca, cioè, una vera mappa che mostri come il fenomeno cambi tra ceti, livelli culturali e condizioni economiche. Eppure il tema sta entrando gradualmente nel dibattito pubblico.

## **Il Kindness Act**

La proposta di far entrare la gentilezza tra gli indicatori del benessere nazionale, cioè non considerarla solo un valore morale ma anche un fattore sociale misurabile, nel nostro Paese si è concretizzata nel cosiddetto Kindness Act, presentato al Senato nel marzo 2026. È il primo disegno di legge italiano su questo tema, con l'obiettivo di affiancare ai parametri economici tradizionali una misura della qualità delle relazioni e della coesione sociale.

Il Kindness Act punta a inserire la gentilezza nei BES del benessere equo e sostenibile, cioè nel sistema di indicatori usato per leggere la qualità della vita oltre al PIL. In pratica, non si tratta solo di un gesto simbolico: l'idea è rendere la gentilezza una variabile osservabile nelle politiche pubbliche, nelle organizzazioni e nei contesti sociali.

La proposta è stata avanzata e sostenuta dal Movimento Italiano per la Gentilezza e trae forza da un principio ispiratore semplice, e al contempo potentissimo: la gentilezza non è solo una virtù privata, ma ha effetti su fiducia, cooperazione, benessere delle persone, qualità delle relazioni e produttività.

Quanto detto permette di ripensare la funzione sociale della gentilezza inserendola in un contesto più ampio, collegandola cioè a una visione di sviluppo sociale in linea con le politiche su coesione, sanità, urbanità sostenibile e uguaglianza. La gentilezza diviene pertanto una 'infrastruttura sociale' a tutti gli effetti.

# LA GENTILEZZA NEL CONTESTO EXTRA UE

## Il World Happiness Report 2025

Il World Happiness Report 2025, pubblicato il 20 marzo 2025 dal Wellbeing Research Centre dell'Università di Oxford in collaborazione con Gallup e la UN Sustainable Development Solutions Network, dedica ampio spazio al tema della gentilezza come predittore della felicità a livello globale. Il report si basa sul Gallup World Poll, che intervista circa 1.000 persone per Paese su un totale di quasi 150 Paesi.

I risultati chiave a livello globale

1. Circa il 70% della popolazione mondiale ha compiuto almeno un atto gentile nell'ultimo mese.
2. Le persone sono generalmente troppo pessimiste sulla gentilezza della propria comunità: i tassi reali di restituzione di un portafoglio smarrito sono circa il doppio rispetto alle aspettative delle persone.
3. La convinzione che altri restituiscano un portafoglio smarrito è un forte predittore della felicità di una popolazione: i Paesi nordici guidano entrambe le classifiche.
4. Gli atti di generosità “predicono” la felicità più di un aumento di stipendio, secondo Ilana Ron-Levey (Gallup). Significa che un atto generoso, come aiutare qualcuno, è associato a un aumento della felicità percepita più forte di quello che, in media, produce il fatto di avere più soldi a disposizione.

## Le top 5 mondiali per tipologia di gentilezza

Il World Happiness Report 2025 ha classificato i Paesi in alcune categorie legate alla gentilezza. Ecco i dati più rappresentativi:

Top 5 Paesi per donazioni

- Indonesia
- Myanmar
- Ucraina
- Regno Unito
- Islanda

Top 5 Paesi per volontariato

- Indonesia
- Liberia
- Kenya
- Tagikistan
- Nigeria

Stati Uniti: si collocano al 12° posto per donazioni e aiuto agli estranei, al 15° per volontariato, al 17° per aspettativa di restituzione del portafoglio da parte dei vicini, ma al 52° per aspettative verso gli estranei (classifica generale della felicità: 24° posto).

## **I 10 Paesi più gentili al mondo (survey 2025 su 12.500 partecipanti)**

Una survey globale condotta su 12.500 partecipanti, i cui risultati sono stati diffusi in occasione del World Kindness Day 2025, sulla base di dati di World Population Review e US News, indica la seguente classifica dei Paesi più gentili al mondo:

1. Canada – primo posto grazie allo spirito di comunità e alla cultura dell'aiuto reciproco.
2. Spagna – calore e cordialità tratti distintivi dello stile di vita spagnolo.
3. Nuova Zelanda – influenzata dal concetto Māori di Manaakitanga (ospitalità e cura).
4. Paesi Bassi – popolazione socialmente responsabile e aperta.
5. Portogallo – popolo noto per l'accoglienza verso gli stranieri.
6. Australia – cultura del sostegno comunitario e natura rilassata.
7. Italia – calore, valori familiari e spirito di condivisione.
8. Norvegia – società egalitaria e welfare diffuso.
9. Thailandia – "Land of Smiles", cortesia e rispetto quotidiani.
10. Finlandia – gentilezza che prospera su uguaglianza ed educazione.

## **La classifica dei Paesi più felici 2025 (correlata alla gentilezza)**

La classifica dei Paesi più felici 2025 – fortemente correlata alle misure di gentilezza – è guidata ancora una volta dai Paesi nordici:

1. Finlandia (per l'ottavo anno consecutivo)
2. Danimarca
3. Islanda
6. Costa Rica (entra per la prima volta nella top 10, primo Paese latinoamericano)
10. Messico
24. Stati Uniti (in calo dal 23° posto del 2024)
33. Francia (in calo di 6 posizioni)

Per la prima volta, nessuna grande potenza industriale è presente nella top 20. I Paesi nordici, nel loro complesso, sono tra i luoghi con il più alto tasso (reale e atteso) di restituzione dei portafogli smarriti.

## **Osservazioni aggiuntive dal report globale**

- Il numero di persone che cenano da sole negli Stati Uniti è aumentato del 53% negli ultimi due decenni.
- Nel 2023, il 19% dei giovani adulti a livello mondiale ha dichiarato di non avere nessuno su cui contare per supporto sociale: un aumento del 39% rispetto al 2006.
- I decessi per disperazione (deaths of despair) sono meno frequenti nei Paesi dove gli atti benevoli sono più frequenti.
- Gli atti di benevolenza globali sono ancora sopra i livelli pre-pandemia, ma in calo rispetto al picco del 2020-2021.

# GENTILEZZA, SALUTE MENTALE E ANTIDOTO ALLO STRESS: L'EVIDENZA SCIENTIFICA

## La neurobiologia della gentilezza: ossitocina, cortisolo e "Happiness Trifecta"

La ricerca neuroscientifica degli ultimi anni ha chiarito i meccanismi biologici attraverso i quali la gentilezza agisce sul cervello e sul corpo. Quando una persona compie, riceve o anche solo osserva un atto di gentilezza, il cervello rilascia un trio di neurotrasmettitori noto come "Happiness Trifecta":

- Ossitocina – il cosiddetto "ormone dell'amore" o "ormone della gentilezza": favorisce il legame sociale, riduce la pressione sanguigna e ha effetti anti-infiammatori.
- Serotonina – coinvolta nella regolazione dell'umore, del sonno, della memoria e dell'appetito.
- Dopamina – connessa a motivazione, ricompensa e senso di soddisfazione.

A questi si aggiungono le endorfine, i naturali analgesici del corpo, che contribuiscono a un senso di benessere generale.

## Il meccanismo cardiovascolare della gentilezza

L'ossitocina rilasciata durante gli atti di gentilezza stimola la produzione di ossido nitrico, una molecola che dilata i vasi sanguigni riducendo la pressione arteriosa. Per questo motivo l'ossitocina è classificata come ormone "cardioprotettivo". Il Dr. David R. Hamilton ha descritto questo meccanismo come uno dei principali fattori attraverso cui la gentilezza protegge il cuore.

## Il dato che fa scuola: -23% di cortisolo nelle persone abitualmente gentili

Uno studio del 2008 considerato pionieristico, pubblicato su *Integrative Psychological and Behavioral Sciences* da Michael W. O'Donnell e collaboratori, suggerisce che i comportamenti gentili e prosociali siano associati a livelli più bassi di cortisolo, l'ormone legato alla risposta allo stress. Il dato è stato spesso ripreso per sostenere l'idea che la gentilezza possa favorire il benessere psicofisico e, in prospettiva, un invecchiamento più lento. Nello specifico, le persone abitualmente gentili hanno il 23% in meno di cortisolo rispetto alla media.

Il meccanismo è duplice: l'ossitocina inibisce direttamente il rilascio di cortisolo dalle ghiandole surrenali e attenua l'attività dell'amigdala, la regione cerebrale coinvolta nelle risposte di ansia e paura. Il risultato è il passaggio dallo stato simpatico di "attacco o fuga" a quello parasimpatico di "riposo e digestione", con effetti positivi su frequenza cardiaca, pressione e processi di guarigione.

## STUDI CLINICI RECENTI (2024-2025)

### **The KIND Challenge (2024, pubblicato 2025) – RCT internazionale**

Uno studio clinico randomizzato internazionale, pubblicato su *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* (agosto 2024), ha testato l'efficacia degli atti di gentilezza come intervento di salute pubblica. Il trial ha coinvolto tre RCT condotti in USA, Regno Unito e Australia per un totale di 4.284 individui tra i 18 e i 90 anni. I partecipanti del gruppo di intervento dovevano compiere almeno un atto di gentilezza a settimana per quattro settimane.

Risultati:

- Riduzione significativa (seppur di piccola entità) della solitudine in USA e Regno Unito dopo quattro settimane.
- Riduzione dell'isolamento sociale e dell'ansia sociale negli Stati Uniti.
- Riduzione dello stress in Australia.
- Riduzione dei conflitti di vicinato negli USA, aumento dei contatti di vicinato in USA e Australia, miglioramento delle relazioni di vicinato in Australia.

Gli autori dello studio hanno concluso che i piccoli atti di gentilezza hanno il potenziale di ridurre solitudine, isolamento sociale e ansia sociale, suggerendo una potenziale strategia per campagne di salute pubblica.

### **Studio sulla popolazione messicana (Social Sciences, gennaio 2025)**

Il primo studio in Messico e America Latina a valutare un intervento di gentilezza (*amabilidad*) ha dimostrato che compiere atti gentili produce una riduzione dei sintomi depressivi e un aumento degli stati emotivi positivi e della felicità negli adulti. I risultati, pubblicati su *Social Sciences* nel gennaio 2025, sono coerenti con la letteratura internazionale su interventi di gentilezza come strumento di salute mentale.

### **Meta-analisi sulla Loving-Kindness Meditation (2024)**

Una meta-analisi del 2024, condotta da Jing Lv e collaboratori, divulgata da *Clinical Psychology Review*, ha messo insieme molti studi già pubblicati per capire se gli interventi basati su loving-kindness, compassione, gioia empatica ed equanimità aiutano davvero contro la depressione.

Il risultato è che questi programmi sembrano funzionare in modo robusto, cioè con un effetto statisticamente solido, che varia da intermedio a alto a seconda del tipo di studio e del confronto usato.

Non vuol dire che questi atteggiamenti “curano” automaticamente la depressione. Vuol dire che, nei dati analizzati, chi ha fatto questi interventi ha mostrato in media una riduzione dei sintomi depressivi più marcata rispetto ai

gruppi di confronto, e quindi la letteratura scientifica li considera promettenti come strumenti di supporto per la salute mentale.

È opportuno fare una precisazione: loving-kindness meditation significa più o meno meditazione della gentilezza amorevole o benevolenza. È una pratica meditativa, di origine buddhista, in cui si coltivano intenzionalmente sentimenti di benevolenza, calore e augurio positivo verso sé stessi e gli altri, di solito partendo da una persona cara e poi allargando il cerchio a persone neutre, sino a persone considerate 'difficili' e infine a tutti gli esseri viventi.

Un esempio pratico: in un programma di loving-kindness, una persona può ripetere mentalmente frasi come: “Possa io stare bene”, “Possa tu essere sereno”, “Possano tutti vivere in pace”. L'idea è allenare il cervello a generare stati emotivi più calmi e benevoli, che nel tempo possono ridurre stress e auto-criticismo.

### **Revisione sistematica sugli effetti neurologici della LKM (Brain and Behavior, 2025)**

Una revisione sistematica pubblicata nel 2025 su *Brain and Behavior* ha esaminato le differenze strutturali e funzionali nel cervello dei praticanti a lungo termine di Loving-Kindness Meditation.

I benefici riportati includono maggiore auto-compassione, maggiore empatia cognitiva e affettiva e comportamenti prosociali, associati a cambiamenti neuroplastici che sostengono il benessere.

### **I benefici documentati: una sintesi**

La letteratura scientifica è oggi concorde nel riconoscere alla gentilezza un impatto ampio e misurabile su salute mentale, fisica e sociale. Una sintesi dei benefici documentati include:

#### SUL PIANO PSICOLOGICO ED EMOTIVO

- Aumento di felicità, soddisfazione di vita e autostima.
- Riduzione dei sintomi di ansia e depressione.
- Aumento dell'empatia e della compassione.
- Riduzione dell'ansia sociale e della reattività emotiva.
- Rafforzamento del senso di connessione con gli altri e riduzione della solitudine.
- Spostamento del focus dalle preoccupazioni interne verso interazioni positive esterne.

#### SUL PIANO FISILOGICO

- Riduzione della pressione arteriosa.

- Diminuzione dei livelli di cortisolo (fino al 23% in meno nelle persone abitualmente gentili).
- Riduzione dei marker infiammatori nel sangue.
- Miglioramento della qualità del sonno.
- Potenziamento della funzione immunitaria.
- Effetto cardioprotettivo tramite ossitocina e ossido nitrico.

#### SUL PIANO DELLA LONGEVITÀ

- Uno studio pubblicato su *Psychosomatic Medicine* (2020) ha rilevato tassi di mortalità più bassi tra chi pratica volontariato con regolarità.
- Le persone oltre i 55 anni che fanno volontariato per due o più organizzazioni hanno una probabilità del 44% inferiore di morire prematuramente (al netto di altri fattori).
- L'invecchiamento cellulare risulta rallentato nelle persone abitualmente gentili.

## "HELPER'S HIGH" E EFFETTO CONTAGIOSO

Uno studio condotto nel 2018 da ricercatori dell'Università di Lubeca, in collaborazione con l'Università di Zurigo e la Northwestern University di Chicago, pubblicato su *Nature Communications*, ha dimostrato che gli atti generosi attivano gli stessi centri di ricompensa cerebrale che si accendono quando si riceve denaro o cibo.

Tale fenomeno è noto come Helper's High, uno stato cerebrale misurabile associato a emozioni positive, riduzione dello stress e persino sollievo dal dolore. Non vuol dire che la generosità sia identica al mangiare o al ricevere soldi, ma che nel cervello possono coinvolgersi circuiti in parte sovrapposti, soprattutto quelli legati a motivazione, piacere e apprendimento. Questo permette di spiegare perché aiutare gli altri possa risultare "soddisfacente" anche quando comporta un costo personale. In parole molto semplici: fare del bene può far sentire bene anche chi lo fa.

La gentilezza è inoltre "contagiosa": chi riceve un atto gentile è più propenso a compierne a sua volta, producendo un effetto domino che amplifica il benessere collettivo. Secondo i ricercatori, un singolo gesto positivo in un'area affollata può migliorare la giornata di decine di persone.

## LE TRE "C" DELL'EFFICACIA (WORLD HAPPINESS REPORT)

Secondo il World Happiness Report 2025, gli atti benevoli producono massimo beneficio quando sono presenti le tre C:

- Caring connections – connessioni di cura: l'effetto felicità è amplificato quando ci si sente socialmente connessi tramite il dono.
- Choice – libertà di scelta: gli atti gentili devono essere scelti liberamente.
- Clear positive impact – impatto positivo chiaro: sapere che il proprio gesto ha un effetto reale e visibile potenzia il ritorno emotivo.

### La gentilezza come strategia di salute pubblica

Nel luglio 2025 l'Organizzazione Mondiale della Sanità, attraverso la Commissione sulla Connessione Sociale, ha riconosciuto la solitudine e l'isolamento sociale come una minaccia globale alla salute pubblica: tra il 2014 e il 2019 la solitudine è stata associata a oltre 871.000 decessi annui, equivalenti a 100 decessi all'ora. Tra le strategie efficaci individuate dall'OMS figurano esplicitamente "campagne per incoraggiare piccoli atti di gentilezza", già attive in Australia, Regno Unito e Stati Uniti.

Inoltre, nell'aprile 2025 una importante indicazione è arrivata da Harvard Health (il settore di divulgazione sanitaria della Harvard Medical School): gli atti gentili concentrati – ad esempio cinque gesti gentili in un unico giorno, una volta alla settimana per sei settimane – producono effetti sul benessere più potenti rispetto alla medesima azione distribuita nel corso della settimana, cioè diluita in un tempo più lungo.

## CONCLUSIONI

Le ricerche prese in considerazione mostrano che i gesti gentili, oltre a incidere positivamente sulla percezione soggettiva del benessere, possono contribuire a rafforzare le relazioni interpersonali, a promuovere forme di cooperazione e a migliorare il clima sociale complessivo.

In questa prospettiva, la gentilezza assume un valore che travalica la dimensione morale, configurandosi come risorsa capace di incidere anche sulla salute pubblica e sulla qualità della vita delle comunità.

Il confronto tra la percezione della gentilezza in Italia e in altri contesti internazionali suggerisce inoltre che essa sia influenzata da fattori culturali, sociali e relazionali, pur mantenendo una funzione comune di sostegno al benessere collettivo. Alla luce di questi elementi, la gentilezza appare come un oggetto di studio significativo per comprendere i meccanismi attraverso cui si costruiscono coesione sociale, fiducia reciproca e forme di convivenza più inclusive.

Occorre però che il teorico diventi prassi, con programmi educativi, iniziative territoriali e azioni strutturate.

Il Movimento Italiano per la Gentilezza e l'OIGEC indicano un passaggio chiave, ancora da compiere: dalla celebrazione del valore della gentilezza alla sua formalizzazione sociale.

Il futuro della gentilezza dipenderà dall'impegno di ciascuno di noi, sia nella dimensione individuale che in quella collettiva, e dalla capacità di trasformare un valore sentito in una pratica stabile, visibile e misurabile.

## FONTI

- Rowan Center LA, "The Psychology of Kindness: Why Small Acts Matter for Mental Health", *gennaio 2026*  
<https://rowancenterla.com/psychology-of-kindness/>
- PR Newswire UK, "Cost-of-living can't dim UK's festive generosity, new research from Sanrio and YouGov reveals", *12 dicembre 2025*  
<https://www.prnewswire.co.uk/news-releases/cost-of-living-cant-dim-uks-festive-generosity-new-research-from-sanrio-and-yougov-reveals-302639486.html>
- Fashion Times, "Giornata mondiale della gentilezza: come siamo messi in Italia?", *13 novembre 2025*
- Panorama, "Siamo davvero così gentili? La nuova classifica europea dice di no", *11 novembre 2025*  
<https://www.panorama.it/attualita/siamo-davvero-cosi-gentili-la-nuova-classifica-europea-dice-di-no>
- ANSA, "La gentilezza è un soft power, la Spagna guida la classifica europea", *11 novembre 2025*  
[https://www.ansa.it/canale\\_lifestyle/notizie/societa\\_diritti/2025/11/11/la-gentilezza-e-un-soft-power-la-spagna-guida-la-classifica-europea\\_0e9036f9-e356-4592-84a3-e30ce263712a.html](https://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/societa_diritti/2025/11/11/la-gentilezza-e-un-soft-power-la-spagna-guida-la-classifica-europea_0e9036f9-e356-4592-84a3-e30ce263712a.html)
- The Daily Jagran, "Top 10 Most Kind Countries In The World", *novembre 2025*  
<https://www.thedailyjagran.com/trending/top-10-most-kind-countries-in-the-world-know-where-india-ranks-10279465>
- Italtpress via news-24.it, "Giornata gentilezza, italiani fanalino di coda in Europa ma propensi all'ascolto", *novembre 2025*
- WHO, "Loneliness and isolation – the hidden threat to global health we can no longer ignore", *14 luglio 2025*  
<https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/loneliness-and-isolation-the-hidden-threat-to-global-health-we-can-no-longer-ignore>
- Harvard Health Publishing, "The healing power of kindness", *aprile 2025*  
<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-healing-power-of-kindness>
- Brain and Behavior, "Loving-Kindness Meditation: Systematic Review of Neuroimaging Correlates in Long-Term Practitioners and Clinical Implications", *marzo 2025*  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11870839/>
- University of Oxford, "World Happiness Report 2025 shows people are much kinder than we expect", *20 marzo 2025*  
<https://www.ox.ac.uk/news/2025-03-20-world-happiness-report-2025-shows-people-are-much-kinder-we-expect>
- Greater Good Science Center (UC Berkeley), Kira M. Newman, "World Happiness Report Highlights the Importance of Everyday Kindness", *20 marzo 2025*  
[https://greatergood.berkeley.edu/article/item/world\\_happiness\\_report\\_highlights\\_everyday\\_kindness](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/world_happiness_report_highlights_everyday_kindness)
- CNN, "Kindness will make you happier than a higher salary, report shows", *20 marzo 2025*  
<https://www.cnn.com/2025/03/20/health/world-happiness-kindness-wellness>
- Gallup, "Is a Kinder World a Happier One?", *19 marzo 2025*  
<https://news.gallup.com/opinion/gallup/657998/kinder-world-happier-one.aspx>

- World Happiness Report 2025, "Caring and sharing: Global analysis of happiness and kindness"  
<https://www.worldhappiness.report/ed/2025/caring-and-sharing-global-analysis-of-happiness-and-kindness/>
- Palacios-Delgado J. et al., "The Effectiveness of Kindness Intervention for Promoting Positive Emotions and Reducing Depressive Symptoms in Mexican Adults", *Social Sciences*, 26 gennaio 2025  
<https://www.mdpi.com/2076-0760/14/2/61>
- Lim M.H. et al., "The KIND Challenge community intervention to reduce loneliness and social isolation, improve mental health, and neighbourhood relationships", *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 2024  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s00127-024-02740-z>
- UC Davis Health, "The Power of Practicing Kindness", 2024  
<https://health.ucdavis.edu/blog/equity-diversity-inclusion/the-power-of-practicing-kindness-/2024/01>
- SSM Health, "The science behind kindness and how it's good for your health", 2024  
<https://www.ssmhealth.com/newsroom/blogs/ssm-health-matters/november-2022/the-science-behind-kindness>
- PubMed Central (NIH), "Kindness as a Stress Reduction–Health Promotion Intervention: A Review of the Psychobiology of Caring"  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8848115/>
- American Psychiatric Association, "The Mental Health Benefits of Simple Acts of Kindness"  
<https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/mental-health-benefits-simple-acts-of-kindness>
- Random Acts of Kindness Foundation, "The Science of Kindness"  
<https://www.randomactsofkindness.org/the-science-of-kindness>