



Sai perché sbadigliamo? La risposta potrebbe stupirti

Autore: Redazione

Data: 18 Giugno 2015

Capita a tutti: magari stiamo ascoltando qualcuno che ci sta raccontando qualcosa di molto importante, quando ecco, ci assale improvvisamente l'impulso di **sbadigliare**. E non possiamo farne a meno. Molte volte la scienza si è chiesta **perché sbadigliamo**: si sa che ci sono fattori in grado di agevolare lo sbadiglio, come noia, stanchezza o la vista di qualcun altro che sbadiglia, ma cosa altro sappiamo?

Esiste una vera e propria scienza che studia lo sbadiglio, nata verso la fine degli anni Ottanta: **Robert Provine**, psicologo dell'università del Maryland, ha scritto che "Sbadigliare può essere considerato il comportamento umano **meno conosciuto** e più comune di tutti", ma oggi sembra esserci qualche risposta in più.

Nello stesso modo in cui grande quantità di vapore fuoriescono dalle pentole quando l'acqua bolle, l'aria accumulata viene violentemente espulsa tramite la bocca quando la temperatura del corpo sale – ha scritto Provine.

Secondo altri scienziati, invece, sbadigliare **aiuterebbe la respirazione**, causando un afflusso di ossigeno nelle riserve di sangue del corpo e, contemporaneamente, espellendo diossido di carbonio. Ancora, in altri casi ci si è concentrati sulla natura contagiosa dello sbadiglio:

Quando **vediamo qualcuno sbadigliare** – ha detto Provine – circa il 50 per cento delle volte rispondiamo con uno sbadiglio. È così contagioso che tutto ciò che è associato allo sbadiglio ne causerà uno: vedere o sentire quello di altre persone, o addirittura leggere qualcosa sul tema.

Per questo, alcuni ricercatori ritengono che sbadigliare possa essere una **forma primitiva di comunicazione**, che servirebbe a *coordinare* i nostri ritmi con quelli degli altri.

Perché sbadigliamo? Una risposta su tutte

Negli ultimi anni è emersa una **teoria molto interessante**, che le ha messe un po' tutte d'accordo: **Andrew Gallup**, della State University di New York, ha capito che sbadigliare poteva aiutarlo a **rilassare il cervello** e **bloccare il surriscaldamento**. Secondo lui il movimento della mandibola fa muovere il sangue intorno al cranio, aiutando a portare via il calore eccessivo, mentre la profonda inspirazione apporta aria fresca nelle cavità nasali e intorno all'arteria carotide, tornando poi al cervello.

Inoltre, i movimenti possono anche far flettere le membrane delle cavità nasali, facendo passare una leggera brezza che potrebbe far evaporare il muco e **raffreddare il cervello**. Raffreddare leggermente il cervello potrebbe anche **renderci più vigili**, svegliandoci quando siamo annoiati e distratti: quando si diffondono da una persona all'altra, gli sbadigli contagiosi potrebbe aiutare un intero gruppo a concentrarsi di più.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/sai-perche-sbadigliamo-la-risposta-potrebbe-stupirti/>

Generato il 18/06/2026