Riconoscersi a naso... fin dalla gravidanza

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 29 anni, sono al sesto mese di gravidanza. Sta andando tutto bene ma mi succede una cosa strana, che è successa anche a mia mamma quando aspettava me. Ho una sensibilità pazzesca agli odori, soprattutto a quelli sgradevoli. E' come se il mio naso sentisse anche quantità minime di odori, che gli altri quasi non avvertono, e li moltiplicasse per cento. Una mia amica dice che forse non accetto la gravidanza, se sento brutti odori. Quale potrebbe essere la causa?".
Sara M. (Brescia)

Cara Sara, la causa di questo curioso fenomeno chiamato "iperosmia gravidica", ossia aumentata sensibilità agli odori, è sostanzialmente biologica, proprio fisica. Alla base vi è una aumento delle cellule olfattorie, che si moltiplicano in gravidanza. Questo fenomeno è chiamato "neurogenesi": oggi sappiamo che, al contrario di quanto si riteneva, le cellule nervose si possono moltiplicare anche nella vita adulta. Una delle aree del cervello in cui questa moltiplicazione si verifica in modo evidente è il nervo olfattorio, che è la stazione più periferica del sistema nervoso centrale. Il nostro naso ci sembra una struttura minima. Tuttavia, se distendessimo la finissima mucosa olfattoria che riveste le cavità nasali, avremmo un'area di oltre un metro e mezzo di larghezza, con milioni di celluline olfattive pronte a captare ogni segnale chimico proveniente dall'ambiente per trasmetterlo al cervello.

Perché le cellule olfattorie si moltiplicano in gravidanza?
Ogni fenomeno biologico, se avviene con precisione in particolari momenti della vita riproduttiva, ha una precisa ragione. Si è scoperto che la prolattina, l'ormone che aumenta in gravidanza per preparare il seno all'allattamento, è anche responsabile della neurogenesi, ossia della moltiplicazione delle cellule nervose dell'apparato olfattorio. L'obiettivo è di aumentare la sensibilità della mamma nel riconoscere l'odore del proprio piccolo e riconoscerlo "a naso" e, quindi a pelle, tra mille altri. Il reciproco riconoscimento olfattivo è essenziale per stabilire il primo legame d'attaccamento e d'amore tra mamma e bambino. L'olfatto è essenziale per entrambi. Fino ai tre mesi, il piccolo riconosce innanzitutto l'odore della mamma: in parallelo, e progressivamente, imparerà a riconoscerne il volto, il sorriso, la voce, Ma l'odore, il profumo, quello è il segnale di appartenenza più forte. Perché poi in alcune donne in gravidanza ci sia un'amplificazione di alcune tipologie di odori, questo non è chiaro. Ma è possibile che vi sia una base genetica, visto che anche sua mamma ha avuto la stessa esperienza. Dopo la nascita, alla fine dell'allattamento, la prolattina torna a livelli normali e con lei si riducono anche le cellule che erano aumentate per ottimizzare il primo legame d'amore tra mamma e bambino, che si nutrirà poi di molti altri segnali e di altre emozioni. Curioso, vero?

Prevenire e curare – Profumo di mamma, profumo di bambino

- L'odore della persona amata ci calma: questo vale per gli adulti, ma ancora più per i bambini. Purtroppo, soprattutto per un ritorno al lavoro precoce, mamma e piccoli vengono separati troppo presto, tra asili nido e parcheggi vari da baby-sitter e parenti. L'ideale sarebbe un part-time almeno fino all'anno, così da ottimizzare quel contatto di pelle e di odore, e quella presenza, essenziali per dare al bambino la sicurezza emotiva di cui ha bisogno, e che si fonda sulla presenza della mamma o di un suo sostituto affettivo stabile.
- Se questo non è possibile, un buon aiuto può venire dal recuperare un marsupio che consenta di tenere il bambino al collo, o sulla schiena, anche mentre si eseguono altre incombenze domestiche, il tardo pomeriggio o la sera. Bene anche tenere la culla in camera e, se il bambino ha il sonno disturbato, tenerselo nel lettone. Non è vero che il bambino "si vizia". Il piccolo ha bisogno innanzitutto di certezze e di presenza, di profumo di mamma, l'ansiolitico più prezioso e insostituibile. Su questa certezza di presenza e di amore, il bambino può poi costruire una solidissima capacità di vera autonomia.