L'amore è tutta chimica?

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

"Ho letto diversi articoli sulla chimica dell'amore e dei baci, che sarebbero la grande antenna della compatibilità della coppia. L'attrazione fisica, l'innamoramento, sarebbero tutta una questione fisica, chimica proprio. E le emozioni? E la magia dell'amore? Questa mania di portare tutto sul biologico non uccide la poesia dell'amore?".
Lucilla T. (Siena)

No, non credo uccida la poesia, cara Lucilla. Per la stessa ragione per cui conoscere e saper leggere uno spartito non uccide la bellezza della musica. Noi siamo chimica, innanzitutto. Se siamo vivi, è perché trilioni e trilioni di sostanze chimiche si muovono dentro di noi governando la nostra vita neurovegetativa: il respiro, il battito del cuore e la pressione sanguigna, i livelli degli ormoni o degli zuccheri nel sangue, i bioritmi del sonno e della veglia, l'appetito e la funzionalità intestinale e così via. La chimica governa anche il nostro stato dell'umore, il nostro stesso pensiero o la capacità di muoverci, che sono a loro volta continuamente modificati dalle interazioni fisiche e psichiche con l'ambiente che ci circonda.
Senza corpo, senza chimica, non ci sono né amore, né innamoramento. Possiamo credere all'anima, allo spirito, alla poesia, ma la verità dei nostri corpi è fatta, innanzitutto, di una misteriosa galassia di molecole chimiche, di cui conosciamo solo una parte infinitesima. Nello specifico, l'attrazione fisica che assaporiamo nel bacio dipende da quanto i recettori dell'olfatto e del gusto – sensi che sono stimolati da segnali chimici – vengono stimolati da sostanze essenziali per piacersi, che sono i feromoni. Questo primo segnale chimico, tuttavia, nel cervello interagisce con molti altri. Per esempio, con i livelli di serotonina e dopamina, sostanze che mediano rispettivamente il tono dell'umore e il grado di estroversione, ossia quanto siamo aperti o chiusi verso gli altri e il mondo. E, ancora, se abbiamo avuto esperienze negative, conflitti, o violenze, e il nostro cervello è dominato dalla chimica dell'allarme, frenerà sui segnali di attrazione fino a bloccarli: segnali che possono essere amplificati o frenati da molti altri fattori chimici (vedi box).

E le emozioni?
Anche queste hanno una base chimica, che è tuttavia continuamente modificata dall'esperienza, dalla storia personale, dalle interazioni con gli altri, dalla memoria. L'alfabeto della nostra vita, la nostra storia, è scritta con le sillabe della chimica. La nostra psiche ha una base chimica, che modifica continuamente emozioni, sensazioni e percezioni. Tanto vero che se andiamo in coma per un danno cerebrale grave, l'attività psichica è danneggiata in modo proporzionale e progressivamente irreversibile con l'aumentare del danno biologico.
Come combiniamo chimica, emozioni e consapevolezza, questo poi dipende da ciascuno di noi. Corpo e psiche dialogano continuamente, e l'uno modifica l'altro. L'attrazione è davvero e innanzitutto una questione di compatibilità fisica, su cui poi si può costruire o meno una storia

d'amore, romantica e piena di poesia, e un progetto di famiglia e di vita.

Prevenire e curare – Che cosa modifica la chimica dell'amore?

La base chimica, biologica, dell'attrazione fisica è modificata continuamente, tra l'altro, da:

- età: è massima nei giovani;
- tempo intercorso tra il primo incontro e il momento attuale, ed effetto novità;
- stato di salute: basta un mal di testa intenso o la febbre alta a frenarli;
- livello ormonale: la carenza di ormoni sessuali può frenare anche l'attrazione più intensa;
- stato di calma e benessere, e buona qualità del sonno aumentano la recettività; stress, stanchezza, depressione e tensione la riducono;
- sostanze chimiche: alcol, droghe ma anche tipo di alimentazione possono ridurre o aumentare la recettività chimica ai segnali sessuali fisici;
- storia personale, scritta nel nostro cervello e nel nostro corpo da un alfabeto chimico. E' questa storia che rende poi unico l'incontro e le emozioni e la poesia, o meno, che lo accompagnano. Contenta?