Profumo e gusto: i custodi della felicità

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

«Ho ricominciato a sentire qualche profumo. Il gusto è meno distorto. Il primo binomio che è tornato giusto è quello del caffè: gusto giusto, profumo giusto! Mi son messa a ballare in casa da sola, dalla felicità! Ho duecento domande!».
E' allegra, si vede che sta meglio.
«Lei ha studiato? Si è preparata per l'interrogazione?», aggiunge con tono divertito e impertinente.
«Sì, ma non sono pronta per un plotone di domande! Potrò risponderle se lei risponde prima alle mie. Diritto d'ufficio. E di ruolo», aggiungo imitandola. «Ha fatto gli esami?».
«Certo! Quella sensazione di virus in bocca non mi faceva dormire. Ho fatto il tampone e gli anticorpi: negativo il primo, positivi gli anticorpi. Bingo! E' stata la bestiaccia, il Covid, a togliermi gusto e olfatto: aveva ragione. Però lei coi suoi tarletti, "Eh, non sappiamo se ci possa essere reinfezione", mi ha lasciata sulla graticola! In sintesi: dopo il nostro incontro, ho fatto gli esami, come dicevo, e mi sono messa in quarantena. Tanto abito da sola!».
«Brava!».
«Dopo venti giorni ho ripetuto il tampone. Negativo. Adesso per lo meno non sono infettiva. E potrei baciare, giusto? Nel caso mirabile che incontri uno che mi piace e che non è infetto…».
«Nel caso mirabile, sì… allo stato attuale delle evidenze».
«Come posso accelerare il recupero, dell'olfatto e del gusto?», aggiunge seria, con un lampo preoccupato negli occhi.
«Dopo il nostro incontro, mi è tornata in mente una relazione sul cervello che avevo sentito tantissimi anni fa, in un convegno a New York. Allora facevo l'inviata speciale per le neuroscienze, per una rivista medica, perché durante la specialità non eravamo pagati. Il nome dello psicologo lo ricordo ancora: Paul Bach-y-Rita. Suo padre, professore universitario, aveva avuto un ictus. Fece vedere le lastre: l'ematoma era grande, prognosi pessima. Non si è rassegnato. Si è impegnato per farlo recuperare il più possibile, finché il papà è tornato ad insegnare! Per la prima volta ho sentito parlare di neuroriabilitazione, di neuroplasticità, della grande capacità del nostro cervello di vicariare funzioni. Giovanissimo medico, ho avuto una folgorazione: puntare sulla plasticità del cervello e del corpo, sempre. Poi ho letto studi sulla perdita dell'olfatto, da lesione traumatica del nervo olfattorio. Chiudo il cerchio: si può aiutare il recupero dell'olfatto con la via associativa. Partiamo dal suo amico caffè: uno mette il naso vicino alla tazza, assaggia, e cerca di ricordare l'odore e il gusto. Prova e riprova, si comincia a sentire qualcosa. E' il cervello che, attraverso la memoria, restituisce le sensazioni, che sono centrali, se il nervo è reciso da un trauma. Se invece era un'infiammazione reversibile, come nella maggior parte delle anosmie e disgeusie da Covid, la neuroriabilitazione aiuta ancora di più. Basta esercitarsi con profumi, odori e gusti amati: una pasta che le piace molto, una torta di mele, il cioccolato. Con fiori profumati che ama: mughetti, gelsomini, tigli… Tutto quello che attiva la mappa della memoria dei profumi aiuta anche il gusto. E viceversa. Sono sensi chimici, viaggiano insieme! Questa strategia in passato ha aiutato mie pazienti con anosmia dall'influenza

H1N1».
«Proustiana, eh?».
«Sì. Memoria e profumi hanno un immenso potere. Nella felicità. E nella neuroriabilitazione. Per aiutare il recupero delle fibre nervose, sono utili due integratori: l'acido alfa-lipoico e la palmitoiletanolamide. Efficacia documentata, dalla neuropatia diabetica ai danni da chemioterapia. Con pazienza…».
«Noi donne siamo più colpite?».
«Pare di sì: 67%. Abbiamo più naso dei maschi, ma solo in età fertile. Distinguiamo più odori: serve per i feromoni e l'attrazione fisica».
«E' possibile che l'ovulazione mi abbia aiutato? In quei giorni mi sembrava che andasse meglio».
«Sì. L'impennata di estrogeni e testosterone all'ovulazione regala un olfatto più fino: più feromoni, più desiderio».
«Se m'innamoro, recupero di più?».
«Chissà. Un regalo d'amore…».