

Olfatto: l'arte di assaporare il mondo con il naso

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Profumo di tigli in fiore. Profumo di felicità, se quel profumo si associa agli anni ardenti dell'infanzia e dell'adolescenza, quando si andava a scuola in bicicletta, l'aria era limpida, ed era bello pedalare allegri lungo i viali alberati, avvolti da quel profumo come da una musica. Bello rincorrersi, ridendo. Anche tornare da scuola, a gruppetti felici, era gioia pura.

Questa è la magia dell'olfatto: ogni profumo associato a ricordi belli evoca immagini ricche di emozioni e di protagonisti, un film vivo. In quei ricordi anche il tempo della memoria si ferma e torna indietro. Un regalo. Tuttavia, non tutti riescono a ricevere l'immensa gioia che questo senso antico e potente può regalare. Quali fattori modulano la nostra capacità di assaporare il mondo con il naso? Quali sono gli amici e i nemici del senso che ha in mano le chiavi misteriose della felicità, nell'amore e negli affetti?

L'etnia, anzitutto, in cui si associano fattori genetici e culturali. Tra questi il profumo dei cibi, l'odore delle persone e delle case, che nasce da abitudini di vita diversissime. Un "dono" inatteso del lockdown è stato il riscoprire il profumo di casa: il gusto di cucinare con amore e con cura, per la gioia di adulti e bambini. E' quel profumo che poi connota in modo profondo il senso di appartenenza a quella famiglia, ma anche a quel gruppo e a quell'etnia.

Il genere è il secondo fattore: le donne hanno più naso degli uomini, ma solo in età fertile. La microscopica mucosa olfattoria che abbiamo nel naso, distesa, si svilupperebbe per un metro quadrato e mezzo. Con milioni di antenne, è una vera parabolica, viva e dinamica, che legge il mondo attraverso segnali chimici: odori e profumi. Una potenzialità che può darci gioie intense e sottili, se ben coltivata e se protetta dai fattori lesivi. La sensibilità nel riconoscere e discriminare odori diversi è massima all'ovulazione, quando il picco di estrogeni e testosterone attiva di più i recettori olfattivi: per potenziare la capacità di riconoscere i feromoni maschili, sessualmente attraenti, quando è più alta la probabilità di concepimento. Nell'industria dei profumi, le donne hanno i nasi più ambiti. Un talento che si perde con la menopausa, a meno che la donna non faccia una terapia ormonale sostitutiva su misura. Di converso, senza ormoni molte donne sviluppano addirittura avversione agli odori sessuali: desiderio, addio.

Il terzo fattore, l'età, è un nemico dell'olfatto: la soglia di detezione si alza con gli anni. Il profumo deve essere più intenso, per essere percepito. Come si appannano vista e udito, così si ottunde l'olfatto. In misura diversa a seconda degli stili di vita e dell'ambiente. Stili di vita sani proteggono l'olfatto. Alcol e fumo ne sono nemici giurati, in modo dose-dipendente, perché sono tossici a livello dei recettori periferici, olfattivi e in parte gustativi, con un'azione deteriore anche a livello del sistema nervoso. Olfatto e gusto sono infatti i nostri due unici sensi chimici, evoluti in parallelo, avamposto il primo del sistema nervoso centrale, il secondo del sistema nervoso viscerale.

L'ambiente è una variabile critica: vivere in città inquinate lede l'olfatto fin dall'infanzia. Vivere nel verde o in montagna lo preserva. Lavorare in fabbrica con sostanze chimiche e vapori, ma anche in campagna con insetticidi chimici, può ferire l'olfatto a fondo, con un aumento della soglia di detezione fino a tre volte la norma. Sino a renderci del tutto sordi e ciechi ai profumi.

Sul fronte medico, sinusiti e riniti croniche ledono l'olfatto in modo proporzionale alla durata e alla gravità dell'infiammazione, con una variabile critica legata all'agente lesivo, spesso un virus. Il Covid-19 può ridurre l'olfatto, fino all'anosmia, e il gusto, con disgeusia, in genere in modo reversibile. Malattie neurologiche, come la sclerosi multipla, ma anche traumi cranici, possono ledere anche questo senso prezioso.

In positivo, l'educazione a saper assaporare i profumi può essere un'attenzione raffinata da coltivare con cura. Il profumo del gelsomino e del glicine. Il profumo d'erba tagliata o della terra bagnata dopo il temporale. Il profumo dei boschi, quando si andava per funghi. Il profumo tenero di un figlio piccolo e amato. L'odore di pelle di un amore travolgente. Il profumo di casa. Il profumo del mare. Ora che l'aria è più limpida, soffermiamoci ad assaporare il profumo della vita, camminando silenziosi in campagna, al mare o sui monti, sul far della sera. Ogni profumo, un ricordo e un'emozione felice.