

## Ossitocina, l'ormone dell'amore che facilita la vita

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Perché sentirsi amati, e amare, facilita la vita? Perché l'affetto tra genitori e figli, tra nonni e nipotini, tra amici sinceri, oltre che tra innamorati corrisposti, è il migliore antidoto contro la solitudine e il dolore di vivere? Perché, ammalati, si guarisce meglio e prima se si sente un affetto sincero vicino? E perché, a parità di patologia, il decorso è più aggressivo se la persona si sente sola?

Accanto ai molti effetti benefici di tipo psicoemotivo, l'affetto ricambiato agisce su mente e corpo attraverso affascinanti fattori biologici: fra questi, il più potente regista del potere curativo dell'amore si chiama ossitocina. È un neuro-ormone, prodotto dal cervello, costituito da nove aminoacidi. È molto antico, ben conservato nella scala evolutiva, perché svolge funzioni fondamentali per la sopravvivenza. Merita conoscerlo, in un'epoca in cui pur essendo iperconnessi ci sentiamo sempre più soli, più tristi e più depressi: quanta salute stiamo perdendo (anche) per l'exasperazione della vita digitale a scapito della vita reale?

"Ossitocina" deriva dal greco, e significa "parto rapido": la sua prima funzione scoperta fu lo stimolo delle contrazioni della parete uterina al termine della gravidanza, per facilitare il parto. In seguito, emerse che l'ossitocina aumenta nel sangue di mamma e bambino durante l'allattamento al seno: facilita così il legame di attaccamento affettivo reciproco, tra la mamma e il suo piccolo, perché scrive nel cervello di entrambi, a ogni poppata, chi è la persona che li rende felici. L'ossitocina attiva infatti il sistema di ricompensa, e fa percepire una profonda gratificazione in risposta a un comportamento che dà gioia e affetto.

L'ossitocina aumenta nel sangue e nel cervello quando ci si regala un abbraccio desiderato, quando ci si abbandona a una carezza sognata, quando si fa l'amore. È l'ormone che sale quando si formano le coppie, ed è più alta e stabile negli animali monogami (che sono il 3% del totale delle specie). Oltre alla riproduzione, l'ossitocina agisce sul comportamento sociale, con funzioni che si intrecciano, potenziando l'energia vitale, la salute, la capacità di resistere in modo costruttivo allo stress: la capacità di "resilienza", che aiuta a guarire anche dopo una malattia.

L'ossitocina si presenta sempre più come una vera medicina naturale, gentile ed efficace, attiva sul corpo e sullo spirito. Come fa? Ha potenti capacità antinfiammatorie: così facendo potenzia la capacità dell'infiammazione fisiologica di "risolvere" ("resolving") il fattore lesivo o il danno in corso, riducendo la probabilità che essa diventi patologica, incapace di riparare i danni che l'organismo subisce, e per questo a-finalizzata, "non-resolving" e cronica. È questo il denominatore comune di tutte le patologie, prima acute e poi croniche. Ha un effetto protettivo nei confronti delle avversità della vita, fisiche ed emotive, e dei traumi. Influenza sia il sistema immunitario, sia il sistema nervoso autonomo, che governa i processi fondamentali dell'esistenza. È diventata quindi oggetto di intense ricerche, per valutarne il potenziale ruolo come farmaco. Ruolo invece nient'affatto semplice, perché ha proprietà chimiche peculiari e sfuggenti. Per esempio, è molto attiva, reagisce rapidamente con altre molecole, fra cui la vasopressina, più antica e a cui somiglia, con effetti che cambiano in relazione al contesto. In più, ha recettori molto condizionati dalle prime esperienze vissute nella vita. Fatti che la rendono sfuggente sul

fronte dell'uso come farmaco.

E allora? Visto che tutti preferiremmo terapie "naturali", perché non valorizzare quei comportamenti che la aumentano naturalmente? Per i nostri bambini, più giochi di gruppo all'aria aperta, alla luce naturale, accrescono l'ossitocina e riducono ansia e disturbi di attenzione. Per gli adolescenti, è indispensabile incoraggiare la vita reale, limitando l'uso esasperato e solitario della vita digitale. Ottimo incoraggiare la cura di un animale domestico, un gatto o un cane, ma anche giocare con i pony, straordinari attivatori di rilascio di ossitocina e riduzione del cortisolo, ormone dello stress, con effetto ansiolitico, come dimostrano molti studi. Per gli anziani, basta chiudersi in casa. Premia la salute uscire tutte le mattine a camminare, meglio se con un coniuge o un amico/a. Ottimi i corsi di ballo, tutto quello che riattiva la liturgia del corteggiamento e attiva i sistemi di ricompensa e le molecole della gioia, attraverso il movimento e la musica in un contesto di amici. Quando si visita una persona malata è terapeutico tenerle la mano, abbracciarla, accarezzarla con rispetto, gentilezza e tenerezza, a seconda del grado di parentela e intimità. L'amica ossitocina ci aiuta a curare, se ci ricordiamo che un gesto d'amore è la prima terapia.