Solitudine: perché il cervello si spegne

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

La solitudine è la madre di molti guai, fisici e psichici. È il primo fattore di deterioramento cognitivo: che diventa evidente degli anziani, ma può iniziare fin dalla giovinezza. Aspetto critico, ma ancora poco considerato. La solitudine inquieta molti giovani, intrappolati in una palude paradossale. Iperconnessi a tutte le ore del giorno e della notte, sono fisicamente inattivi e disperatamente privi di contatti reali, affettuosi e luminosi, che scaldino mente e cuore e motivino a vivere davvero. E colpisce a fondo gli anziani, ancor più se in condizioni di salute deteriorate. In entrambi danneggia il cervello, con un effetto poi accelerato per l'effetto dell'età sui sistemi riparativi dell'organismo.

Il senso di solitudine aumenta la tendenza all'autoreclusione in casa, come una palla carceraria al piede, intrisa di depressione, malinconia e difficoltà a percepire un mondo ancora bello fuori di casa. Le lenti nere neurochimiche, fatte di carenza di dopamina, neurotrasmettitore della voglia di fare, di uscire, di conquistare, di amare, e di serotonina, che nutre il buonumore, rallentano cervello e pensieri, capacità di progettare e proiettarsi nel futuro con piccoli e grandi sogni da realizzare. Il presente diventa una palude mortifera. Cibo e alcol la rendono più vasta e profonda. La perdita dell'esposizione all'alternanza fra la luce e il buio naturali ha effetti devastanti sul sonno e sui bioritmi che regolano la salute fisica e psichica. Lo ricordo perché questo aspetto cardinale dello stare bene non è percepito da gran parte della popolazione, nonostante aumenti disturbi del sonno, ansia e depressione, malattie metaboliche, cardiovascolari, muscolari e ossee.

Quando si è soli va a picco l'ossitocina, ormone dell'amore e della sicurezza affettiva, che aumenta la capacità di affrontare le sfide della vita. Aumenta e resta alto il cortisolo, l'ormone dell'emergenza, che diventa allora serio nemico della salute.

Il cervello della persona sola è come una città progressivamente disabitata e abbandonata. Ogni neurone inutilizzato è come una casa che va in malora. Senza alternanza luce-buio naturale, senza attività fisica mattutina all'aperto, mancano i primi due stimoli che da millenni accendono nel cervello la luce della vita. I muscoli che lavorano producono infatti l'irisina, una miochina preziosa sia per la manutenzione delle strutture nervose, sia per la neurogenesi, ossia la nascita di nuovi neuroni e di migliori connessioni fra loro. I benefici sono diversi a seconda del tipo di attività fisica – aerobica, anaerobica e di resistenza – in bambini, adolescenti, adulti e anziani.

"Mens sana in corpore sano", mente sana in un corpo sano, dicevano gli Antichi duemila anni fa. Con la nostra presunzione stiamo tradendo i fondamentali della salute, nella perniciosa illusione che la medicina di precisione, la genomica, i farmaci biologici o l'applicazione del metaverso alla medicina possano cambiarci la vita. Una biologia millenaria non si trasforma in una o due generazioni, semmai la si peggiora con lo scellerato abbandono dei fondamentali della vita sana. La ricerca è essenziale e la tecnologia ci aiuta se si affiancano ai comportamenti basilari per restare in salute. Se pensiamo che li possano sostituire, assecondiamo una visione autodistruttiva.

La migliore forma di prevenzione del senso di solitudine è dunque uscire di casa al mattino e

muoversi, almeno in parte, a piedi, possibilmente per uno scopo o un progetto da condividere con altri. Ed ecco la seconda strategia anti-declino: imparare qualcosa di nuovo ogni giorno contrasta in parallelo sia il senso di solitudine, sia il deterioramento cognitivo che lo accompagna, perché ci porta ad abitare aree del cervello mai usate o dismesse. Imparare un nuovo sport o una lingua straniera, coltivare un hobby, ballare o fare musica sono ottimi a ogni età. Aiuta uscire di casa e guardare il cielo e i giardini, accorgersi che Primavera vestita di fiori ci invita a benedire la vita che ancora abbiamo e a preservarla con consapevolezza e gioia. Di converso, senza stimoli emotivi, senza un saluto gentile, senza conversazioni, senza una risata in compagnia, senza un abbraccio, senza un progetto che animi la giornata, interi quartieri della mente vengono abbandonati.

I neuroni, le case, perdono i collegamenti, fin da giovani. Le strade della mente, la rete di dendriti che collega tra loro milioni di neuroni in aree diverse, vanno sempre più in dissesto, fino a interrompersi. Senza stimoli, i neuroni muoiono. Il flusso di segnali e informazioni che è alla base della memoria, del pensiero associativo, della capacità stessa di pensare, si esaurisce. La demenza diventa clinicamente evidente quando è distrutto l'80% dei neuroni. Per questo è irreversibile. Ma può iniziare decenni prima.

Per mantenere sano il nostro cervello, bisogna contrastare la solitudine, con tanto sport all'aria aperta, fin da bambini, e continuare a imparare, a scoprire, a progettare. Se i neuroni, le case della mente, sono ben abitati, e ricevono un'accurata manutenzione quotidiana, come tutte le case amate, Primavera torna a fiorire anche nel cervello.