

Collera, odio e stress: nemici della salute del nostro cervello

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Come vedete il vostro cervello? Come lo sentite? In forma, luminoso, scintillante di idee e di vita, oppure rallentato, appannato, ingrigito? La pandemia di deterioramento cognitivo galoppa. Se ne parla, ma non percepisco un impegno concreto a ridurre questa tendenza devastante per la singola persona, che perde pian piano l'autonomia fisica e mentale, fino a che dell'umano non resta che la pura vita vegetativa. Devastante per la famiglia, che si trova a reggere un carico inesorabile di dolore e di peso accuditivo, senza nemmeno la speranza di un recupero di salute. Devastante per la società, per i costi tra poco non più sostenibili.

Che cosa governa la salute del cervello, a tutte le età? L'equilibrio dinamico tra i fattori che promuovono la salute delle cellule nervose e la continua creazione di connessioni preziose, definita "neuroplasticità", e i fattori che ne causano la distruzione, mediata da un incendio biochimico, invisibile ma pervadente e distruttivo, che chiamiamo "neuroinfiammazione". I grandi vecchi, uomini e donne, sono coloro che sono riusciti a tenere la neuroplasticità come tratto dominante. Quali gli ingredienti più efficaci? Una buona genetica aiuta. Le famiglie longeve, anche nella salute mentale, hanno una marcia in più. Ma, osservandole, emerge come una buona genetica sia anche stata ben coltivata e protetta, con stili di vita sani in primis. Il gusto di continuare ad apprendere dagli altri, dai più giovani, nipotini, allievi o collaboratori, e dalla vita, con una curiosità perspicace e gentile insieme, con garbo sorridente, è un altro tratto che favorisce la neuroplasticità, attivando non solo le aree cognitive ma anche le aree di motivazione e di ricompensa. Queste aumentano a loro volta l'ossitocina, neuroormone della felicità affettiva, la dopamina che attiva la voglia di fare e di condividere, la serotonina, che accende il sorriso, il GABA, neurotrasmettitore della calma, mentre abbassano adrenalina e cortisolo, i messaggeri dello stress che mettono in allarme corpo e cervello.

Queste persone sono gioviali, capaci di restare più calme anche in situazioni difficili, più attente alle buone relazioni affettive, nella famiglia e nel paese. In questo senso, i piccoli borghi, dove ci si conosce e ci si parla, con una buona rete di relazioni quotidiane, sono molto più sani, anche per la salute mentale, delle infinite solitudini che esplodono nell'ambiente urbano. Qui, in più, stress sociale e professionale, e vite inutilmente più concitate, dove si va tutti di corsa per finire prima nella cassa da morto, creano impennate di cortisolo molto distruttive per il cervello, proprio perché aumentano quella neuroinfiammazione, silente e insidiosa, che finisce per dar segno di sé quando è troppo tardi. Dal punto di vista del carattere, quali sono invece i soggetti più a rischio di un incendio sempre più distruttivo per il cervello? I collerici e gli odiatori, quegli "haters" che pensano di valere di più solo perché sadicamente cercano di distruggere tutto quello che sentono, vedono o credono migliore di sé. Pensando di valere di più se seminano odio e purtroppo a volte anche morte, virtuale o reale. In realtà, collerici e odiatori hanno impennate di cortisolo e adrenalina a ogni attacco di collera o di odio. Si causano frequenti e violente vasocostrizioni, con aumento della pressione arteriosa e del carico cardiaco. Aumentano l'infiammazione del cervello e delle arterie, con l'aggravante di un'alimentazione sregolata e un maggior uso di alcol e droghe, con un aumento non solo della neuroinfiammazione, ma anche del

deterioramento cerebrale causato dal danno vascolare ("arteriosclerosi"). L'aumento della sostanza bianca nel cervello, se si fa una risonanza magnetica cerebrale, denuncia quanto sta accadendo: quella sostanza bianca è la cicatrice visibile che rivela la distruzione di miliardi di cellule nervose, più precoce, più distruttiva e pervadente rispetto ai coetanei. Se si sommano diabete od obesità, ecco che l'infiammazione da sindrome metabolica aggiunge fuoco all'incendio che distrugge il cervello.

Infine, due altri nemici assediano oggi la salute cerebrale, creando ulteriore neuroinfiammazione: l'eccesso di vita digitale, in particolare serale e notturna; e la carenza cronica di sonno, tanto più pericolosa quanto più inizia presto nella vita, come ora succede ai nostri adolescenti.

A quale vecchiaia ci stiamo consegnando? A quali nebbie infinite e senza ritorno? Ciascuno di noi dovrebbe riflettere e fare un proprio bilancio tra fattori di neuroplasticità e neuroprotezione, da un lato, e fattori che causano neuroinfiammazione e neurodistruzione dall'altro. E coltivare la calma: generosa nei rapporti umani, luminosa, costruttiva e sorridente. La calma attiva vince, anche sul fronte della salute del cervello, ancor più se unita a stili di vita sani.