L'amore è analgesico

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

"Love analgesia", amore come analgesia, l'hanno chiamato gli inglesi, che per primi hanno dato grande risalto sui media a uno studio singolare, appena pubblicato da Jarred Younger e collaboratori della prestigiosa Università di Stanford (USA), su PLoS One, una delle più autorevoli riviste scientifiche internazionali. I ricercatori hanno dimostrato che il guardare la fotografia della persona di cui si è felicemente innamorati riduce significativamente la percezione di uno stimolo termico doloroso, in condizioni sperimentali, addirittura con una efficacia pari al tenere stretta la mano dell'amato/a. Quello stesso stimolo viene invece percepito in tutta la sua dolorosa intensità se il soggetto guarda foto di conoscenti, cui non è legato da emozioni particolari, o sconosciuti, e un po' meno intensamente, ma non quanto succede con la foto amata, se il soggetto svolge un compito che lo distrae molto e che ha un noto e già dimostrato effetto analgesico.

Il meccanismo d'azione per cui l'innamoramento può attenuare la percezione del dolore ha una forte plausibilità biologica. L'amore attiverebbe non solo la dopamina, che si associa al desiderio e al piacere; non solo la serotonina, neurotrasmettitore del buon umore che sale vertiginosamente quando siamo innamorati; ma soprattutto il sistema di ricompensa, insieme agli oppioidi endogeni, sostanze analgesiche prodotte all'interno del cervello. E' proprio l'attivazione del sistema di ricompensa, quello che ci fa sentire gratificati quando facciamo qualcosa che ci soddisfa fisicamente e/o emotivamente, o stiamo insieme alla persona di cui siamo felicemente innamorati, a ridurre l'arrivo degli stimoli dolorosi alla corteccia.

Lo studio conferma peraltro quanto affetto e buon senso hanno da millenni insegnato a ogni mamma: un abbraccio affettuoso è analgesico per ogni bambino. Tuttavia, la ricerca ha un notevole elemento di interesse nel fatto che in questo caso sono state usate solo le immagini della persona amata, e nessun contatto diretto. Se il solo vedere la foto dell'innamorato/a può ridurre significativamente la percezione del dolore, allora possiamo trarne delle indicazioni pratiche di grande rilievo. Per esempio, potrebbe essere analgesico il raccogliere in un album (o sull'i-pod) le foto che un bambino ama di più: della mamma, del papà, di un amico o di un animale che gli è molto caro, perché il guardarle potrebbe non solo fargli compagnia e distrarlo, ma specificamente ridurre il suo dolore.

L'album con le foto delle persone amate potrebbe essere un inatteso conforto anche per gli anziani in ospedale o in casa di riposo. Se pensiamo a quanto sono asettiche, fredde e spesso sconfortanti le stanze d'ospedale, appare di immediata evidenza quanto potrebbe profumare di casa avere un album di foto amate. E quanto potrebbe fare compagnia e risollevare il morale, riducendo la percezione del dolore, il poterlo sfogliare quando il malato è solo, durante le lunghe ore del giorno senza visite, e le ancora più lunghe ore della sera e della notte, quando il dolore fisico diventa più nitido e incalzante; quando la solitudine rende più angoscianti e senza risposte le incertezze sul futuro della malattia; quando il silenzio senza parole amiche – o solo interrotto dai lamenti dei malati più gravi – rende più inquieto e amaro l'interrogarsi sul domani. Ancor meglio se l'album è preparato con cura, alternando le foto con una lettera scritta col cuore, o con un breve messaggio affettuoso. Sarebbe il regalo migliore, ancora più gradito e duraturo dei fiori e dei cioccolatini. Naturalmente, la foto non dovrebbe diventare un surrogato per colmare le

nostre assenze o un alibi per ridurre una presenza già limitatissima. Piuttosto, potrebbe essere un'idea per essere ancora più presenti, in modo diverso ma meritevole di attenzione. E nella coppia stabile, potrebbe funzionare ugualmente bene? Sì, perché accanto al sistema di ricompensa l'amore solido delle coppie (davvero) affiatate attiva anche le aree dell'attaccamento primario, quello stesso che unisce madre e bambino.

In un mondo sempre più tecnologico, ci conforta sapere che anche un'immagine dell'amato può aiutarci a star meglio. Se poi tra un foto e l'altra ci abbracciamo con amore, con tenerezza, con sollecitudine, l'analgesia sarà ancora migliore. Perché non provarlo?