

La chimica che porta la gioia

21 aprile 2018 – Corriere della Sera -



«Più invecchiamo, più diventiamo forti»: le parole sulla targa che accoglie i visitatori a Ogimi, comune dell'isola giapponese di Okinawa, dicono molto sulla chimica della felicità. Qui vive in allegria e fratellanza la più popolosa comunità di centenari del pianeta. Come altre zone blu della longevità, compresa la nostra Ogliastra (Sardegna), Ogimi beneficia dell'alta qualità di ambiente e cibo. Intervistati ne *Il metodo Ikigai* (Rizzoli), questi grandi vecchi rivelano però gli altri ingredienti della loro chimica: «Sentirsi amati dagli amici», «aiutarsi a vicenda», «ridere tanto», «cantare insieme». Sorprende il numero di associazioni di volontariato, la quantità di feste danzanti e incontri pubblici in paese, mentre l'unica guerra combattuta ogni giorno è quella all'isolamento sociale.

La lezione di Ogimi è preziosa per le neuroscienze, la disciplina che indaga i meccanismi del nostro pensiero e delle nostre emozioni più profonde. E cerca di comprendere l'amore, la vita, la spinta alla sopravvivenza e quella al progresso con l'ambizione di poter contribuire a rendere il mondo un posto migliore. L'asticella è alta, gli interessi in gioco diversi, il cervello umano ancora in buona parte un continente inesplorato. Larry Young è direttore del Centre for Translational Social Neuroscience di Atlanta, nonché uno dei maggiori esperti al mondo di ossitocina. È quest'ultimo il cosiddetto ormone del trust, della fiducia, della socialità, dei legami affettivi e sessuali. Una molecola — non l'unica ma la più celebrata — che costruisce le nostre piccole e grandi felicità. «Credo sia vero su più livelli» dice Young, autore di uno dei testi divulgativi di riferimento, *La chimica dell'amore* (Bollati Boringhieri). «L'ossitocina è fondamentale per stabilizzare i rapporti: tra mamma e bambino, nella coppia, tra gli amici, nelle comunità. La consapevolezza di cosa accade nel cervello in risposta a queste situazioni aiuta le persone a stringere legami più forti e profondi. Se noi sappiamo che guardarsi negli occhi provoca il rilascio di ossitocina, e questo rilascio contribuisce a rafforzare il legame, allora cercheremo di guardarci più intensamente sapendo di incrementare la chimica dell'amore in noi e nell'altro. Lo stesso vale per gli abbracci e più in generale per l'intimità».

Ma se la chimica del cervello spiega la formazione dei legami, cosa ne è dell'amore romantico? «Solo perché il nostro inconscio emotivo è controllato da sostanze chimiche e circuiti neuronali, non significa che l'esperienza dell'amore sia meno speciale. Non per niente le droghe sfruttano gli stessi circuiti nel tentativo di riprodurre questa incredibile gioia». Il professore americano è tra i promotori, con la Fondazione Majorana, di un seminario internazionale sull'ossitocina in maggio a Erice, in Sicilia: «Le ricadute sono tante, a partire dalle possibilità di cura dei disordini mentali, come autismo e schizofrenia». Bice Chini, ricercatrice dell'Istituto di Neuroscienze del Cnr, è l'italiana che si occupa di ossitocina da vent'anni. «C'è ancora molto da scoprire sul ruolo che questo ormone, prodotto nell'ipotalamo, gioca insieme ad altre molecole, in primis la sua molecola-sorella, la vasopressina, nei diversi passaggi della nostra esistenza individuale e collettiva.

Le donne conoscono bene l'ossitocina per i suoi effetti nel parto e nell'allattamento. Nella sua capacità di saldare la madre al neonato va rintracciata l'origine dei legami basati sulla fiducia che caratterizzano le nostre relazioni personali più importanti e significative. Ma ancora non abbiamo una spiegazione "neurochimica" per l'estensione di ciò che gli anglosassoni chiamano trust, termine che tiene insieme l'aver fiducia e il credere, anche a individui al di fuori della nostra stretta cerchia di conoscenze. Unici tra i mammiferi, mettiamo la nostra vita in mano a persone che non conosciamo. Come avviene, per esempio, quel salto che ci consente di prendere aerei costruiti da tecnici a noi ignoti e condotti da piloti che non conosciamo personalmente?».

I meccanismi della fiducia scatenano, non da oggi, ogni tipo di appetito commerciale, dalle super ricerche delle multinazionali su come fidelizzare i consumatori al tragicomico piccolo spaccio online. Su Amazon è in vendita, con l'unico nome possibile, trust, uno spray alla (presunta) ossitocina che promette (agli uomini) insperate qualità seduttive e successo in società. Ma come direbbe Larry Young si ottengono livelli di positività ormonale ben superiori con una buona battuta di spirito e un po' di attenzione.

C'era un'aria tesa al Senato americano quando il fondatore di Facebook, Mark Zuckerberg ha negato lo studio di meccanismi che stimolano la dipendenza per tenere gli utenti ancorati alla piattaforma basata sulla gratificazione dei like, I «mi piace». Solo qualche mese prima un ex dirigente dello stesso social network, Chamath Palihapitiya, ne aveva invece rivelato l'esistenza in un intervento alla Business School di Stanford, dichiarando di «sentirsi tremendamente in colpa».

La storia dei simpatici centenari di Ogimi suggerisce un efficace meccanismo di auto-alimentazione del sistema del bene, e del bello, custodito nella nostra mente. Il ritorno dell'investimento nelle azioni positive, divertenti e altruistiche è altissimo. La remunerazione è tutta in energia, affetto, allegria, riduzione dello stress.

Gli studi dimostrano che quando ci attiviamo nella ricerca della felicità, neuromediatrici e ormoni agiscono a loro volta modificando a poco a poco le nostre abitudini e i nostri comportamenti. Per dirla più tecnicamente, il cervello si modifica di continuo in funzione delle nostre esperienze ricreando nuove connessioni neuronali.

Non si parla solo di ossitocina o vasopressina — anche quest'ultimo ormone è coinvolto nella socialità ma più sul lato dei comportamenti legati al maschile — quanto dell'insieme dei neurotrasmettitori coinvolti nella regolazione dei circuiti del piacere e del benessere. Se ne contano a decine e tra queste vale la pena di menzionarne almeno i più importanti, scusandoci per le semplificazioni, come dopamina (energia e motivazione), serotonina (appagamento, empatia), oppioidi e cannabinoidi endogeni (benessere, meccanismi della ricompensa), acetilcolina (attenzione, memoria), gaba (stabilità dell'umore). Senza dimenticare gli ormoni «classici», dal cortisolo, agli estrogeni, al testosterone, anch'essi fondamentali per la regolazione del tono dell'umore e dei livelli di stress. Oltre al già citato contatto visivo (eye-to-eye contact), all'abbraccio, all'intimità fisica e sessuale, le azioni che stimolano questi sistemi, tutti interdipendenti tra loro, sono ricondotte ai quei gesti che conosciamo bene e che forse abbiamo un po' perso per strada. Dedicare parte del nostro tempo a chi ha bisogno, per esempio, non è detto che cambi i destini dell'umanità ma a quanto pare migliora il nostro, per via della remunerazione chimica nel cervello.

Volontariato e impegno civico sono una nuova frontiera degli studi neuroscientifici. In un recente paper anglo-americano si afferma tra le altre cose che «i soggetti impegnati nella cooperazione non sempre si aspettano un beneficio immediato per se stessi» ma sono in qualche modo consapevoli del vantaggio che l'altruismo porta al proprio gruppo. L'inclusione sociale è uno dei fondamenti della felicità a lungo termine. Lo sperimentano bene gli adolescenti, abitanti di un pianeta spesso turbato da dolore e sofferenza e dalle grandi trasformazioni anche a livello di connessioni cerebrali. Le ricerche su cosa accade nel cervello dei teenager sono però ancora incomplete. Non che le cose siano molto più chiare sui cambiamenti delle connessioni durante l'età adulta. Ma qui meditazione, yoga, progettualità, ridere, cantare, ballare, e soprattutto coltivare l'amicizia, per quanto possa sembrare banale, fanno davvero la differenza.

Ci sono poi i piaceri «istantanei», che pure funzionano sempre, come bearsi del profumo di un fiore, di un tramonto e di un'opera d'arte. Le sfide della neuro-ricerca sono di tale rilevanza da richiedere investimenti monster, paragonabili a quelli per le grandi patologie, dal diabete al cancro. Osserva ancora Young: «Stati Uniti, Giappone ed Europa stanno investendo risorse consistenti. L'obiettivo non è controllare le persone o codificare l'amore riducendolo a noiose reazioni chimiche e circuiti. Ma capire cosa non funziona nel cervello quando si parla di Parkinson, Alzheimer, schizofrenia, nell'autismo, nelle demenze, nelle tossicodipendenze. Non saremo mai in grado di curare i disturbi psichiatrici e neurologici senza una conoscenza fondamentale della mente». Thomas Insel è uno psichiatra americano e uno dei padri del social brain, il cervello sociale, inteso come i meccanismi che nella mente regolano la socialità. Per 13 anni ha diretto il National Institute of Mental Health (l'istituto nazionale americano per la salute mentale) che poi ha lasciato per un'esperienza nella divisione life-science di Google. Oggi guida una start-up di Palo Alto che sviluppa applicazioni per riconoscere lo stato mentale delle persone attraverso l'uso che fanno dello smartphone. Questi programmi, dei quali non si può sottovalutare il lato oscuro, potrebbero essere utili a rilevare in modo tempestivo tendenze al suicidio, comportamenti violenti e deviati, o anche l'insorgere di malattie. In un lungo (e discusso) articolo scritto per Nature, Insel dà conto della sproporzione tra le disponibilità finanziarie della ricerca tra pubblico e privato, con quest'ultimo settore che vede in prima fila i giganti dell'hi-tech, come Apple, Microsoft, Google, Facebook o la cinese Baidu. «Queste società -osserva Insel- hanno cambiato i mondi dell'informazione, dell'intrattenimento, e del commercio. Mi chiedo cosa ne sarà ora della ricerca nel settore della salute». Le tech company stanno inondando di soldi la ricerca biomedicale. Ben vengano i grandi investitori, ma per il benessere e la felicità collettiva sarebbe il caso di tornare a dare voce anche alle accademie, ai clinici, ai pazienti, ai cittadini

...verso il Tempo delle Donne

Puntata numero quattro dell'inchiesta sulla felicità: continua l'avvicinamento alla Festa festival del Corriere, che quest'anno si svolgerà il 7, 8 e 9 settembre sempre alla Triennale di Milano. Centinaia di ospiti e un programma ricchissimo di interventi, dialoghi, academy, musica, workshop e laboratori. La prima puntata è stata dedicata alla grande indagine sulla natura della felicità secondo gli italiani: 1.500 le interviste raccolte. La seconda alle aziende che al profitto associano il tentativo di incrementare il tasso di felicità dei propri dipendenti, le B-corp, la terza al significato della vittoria per gli sportivi.

21 aprile 2018 – Corriere della Sera -

http://27esimaora.corriere.it/come-essere-felici/18_aprile_21/chimica-che-porta-gioia-5cd6feb6-459c-11e8-ae70-70c19cb6c123.shtml