

Benessere con noi e con gli altri | Biologa e divulgatrice

Antonella Viola

«In coppia l'ossitocina ci aiuta a vedere i difetti dell'altro con benevolenza»

Nel suo libro recente, la scienziata racconta qual è la chimica dei sentimenti. E spiega come le molecole dell'amore rassicurante, che arriva dopo le prime fasi tumultuose dell'attrazione, possano pacificarci, ridurre lo stress e far bene alla nostra salute

Dialogo tra **Eliana Liotta**, direttrice di BenEssere e **Antonella Viola**, professoressa ordinaria di Patologia generale all'Università di Padova

La biologa Antonella Viola, che è professoressa ordinaria di Patologia generale all'Università di Padova, ha partecipato a **Bookcity Milano**, la grande rassegna dedicata ai libri. È stata invitata a presentare il suo saggio recente, *Parlami d'amore* (Feltrinelli), nel percorso tematico "Le parole della cura", organizzato da quattro anni al Museo della Scienza dalla direttrice di BenEssere Eliana Liotta (con il contributo non condizionante di Recordati). Ecco uno stralcio della loro conversazione, raccolto da Marianna Corte.

Antonella Viola, sappiamo che l'amore è una chiave potentissima non solo di felicità, ma anche di salute fisica. Lei scrive nel suo libro che amare ed essere amati abbassa i nostri livelli di stress.
«Quando siamo con una persona amata, ci pervade un benessere che ci permette di rilassarci completamente. En-

tra in gioco una molecola molto nota, l'ossitocina, importantissima nel legame madre-figlio, tanto che è secreta durante il parto e l'allattamento, ma importantissima anche nella coppia, perché è un ormone che viene prodotto quando ci si tocca, con le coccole, quando c'è il sesso».

L'ossitocina consolida la coppia, ma prima di arrivare al rapporto stabile c'è l'innamoramento. Partiamo da lì. Lei scrive che «l'amore, nelle sue molteplici forme, è uno degli stimoli più potenti in grado di attivare i circuiti del piacere». Veniamo da una storia del pensiero occidentale di svalutazione del piacere, mentre oggi le neuroscienze e le teorie dell'evoluzione scoprono che è indispensabile per sopravvivere. Come nasce nel nostro cervello?

«Il piacere ha guidato la nostra sopravvivenza. Spesso ci lamentiamo del fatto

che "tutto ciò che è buono fa ingrassare", ma questo ha un significato evolutivo. In passato il cibo non era facile da trovare e le calorie erano fondamentali. Questo è il motivo per cui ci piacciono le cose caloriche: il piacere rafforza nel cervello i comportamenti utili alla sopravvivenza. Lo stesso meccanismo vale per il piacere sessuale, che è un rinforzo primario necessario alla riproduzione della specie. Anche il piacere di stare al caldo quando fuori fa freddo è legato alla sopravvivenza. Il punto non è condannare il piacere, ma capire cosa ci fa bene nell'immediato e cosa invece ci dà benessere nel lungo periodo».

Parlare dell'amore in chiave biochimica non rischia di togliere poesia?

«Io non lo credo affatto. Anzi, lo trovo affascinante. Il piacere non è qualcosa di sbagliato, così come l'amore non è qualcosa che si "merita": è qualcosa che ci attraversa. Sono convinta che le

Riccardo Dalle Lucche



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



persone consapevoli siano più libere, non meno».

Partiamo dal principio. L'attrazione: il colpo di fulmine esiste?

«Sì, esiste. La prima fase dell'innamoramento, quella folle, somiglia a una crisi, a una condizione di stress. Aumenta la dopamina, che ci motiva a cercare l'altro, e aumenta il cortisolo, che è appunto l'ormone dello stress. La persona innamorata dorme poco, non sente appetito. E poi c'è un'altra cosa interessante: il calo della serotonina».

Ma come, cala la molecola della felicità?

«Sì, e questo fa sì che ci sia una sorta di ossessione, nel senso che pensiamo sempre a quella persona, non riusciamo a lavorare, non riusciamo a fare niente. L'idea di scrivere il libro *Parlami d'amore* - faccio una piccola deviazione - nasce perché alla fine di una conferenza mi si avvicina una giovane donna e mi dice: "Professoressa, io devo par-

larle perché sto male, non dormo, non mangio, non riesco a lavorare". E io dico: "Che cosa sta succedendo?". Lei: "Sono innamorata". Le chiedo se stia soffrendo ma lei mi confessa di essere ricambiata: «Solo che non riesco a fare niente e non dormo più, non mangio, non lavoro, non penso a nient'altro». Mi guarda con l'innocenza della giovane età e mi chiede: "Ma tutto questo finirà a un certo punto?"».

E lei che cosa le ha risposto?

«Di stare tranquilla, prima o poi finisce. Però, ecco, che lei stesse vivendo questa esperienza quasi come una malattia mi ha fatto pensare che effettivamente forse va spiegato quello che succede. Perché la serotonina cala? Perché da un punto di vista evolutivo noi dobbiamo proprio concentrarci su quella persona. Non ci dobbiamo far distrarre. Quindi è tutto un meccanismo che ci concentra e che ci porta verso l'oggetto del desiderio. Un'altra

Docente universitaria

Antonella Viola, 56 anni, insegna Patologia generale all'Università di Padova, dove ha ottenuto un dottorato in Biologia evoluzionistica. È anche autrice di vari best seller.

cosa interessante che succede al cervello innamorato, che secondo me è pazzesca, è che viene un po' inibita l'attività della corteccia prefrontale durante l'innamoramento».

Infatti, noi diciamo spesso che l'amore è cieco. La corteccia prefrontale regola l'attenzione, le nostre decisioni, la razionalità.

«Sì, governa la capacità di tenere sotto controllo gli impulsi, di pensare agli altri, di fare scelte ponderate. La corteccia prefrontale, tra l'altro, arriva a maturità intorno ai 25 anni. Per cui quando un ragazzino fa una scelta che a volte sembra assurda, non c'è niente di strano in tutto questo: il cervello di un ragazzino non ➔

Benessere con noi e con gli altri | Biologa e divulgatrice



Costanza Longhini



Dal desiderio alla relazione

Il piacere è una funzione essenziale della nostra biologia, non è un lusso né un vizio. Nel suo ultimo libro, *Parlami d'amore* (Feltrinelli) Antonella Viola, scienziata e divulgatrice, racconta come il piacere ci conduca verso l'amore, e come l'amore ci aiuti a trasformare il desiderio in relazione. Non si parla solo di amore romantico, ma anche di affetto tra genitori e figli e di amicizie profonde.

❖ È come il cervello di un adulto. Poi ci saranno degli adulti in cui la corteccia prefrontale non si svilupperà mai... Ma questo è un altro discorso».

Perché secondo lei la corteccia prefrontale viene un po' inibita?

«Perché noi dobbiamo essere accecati, cioè non dobbiamo vedere i difetti dell'altro. Se noi vedessimo chiaramente tutti i difetti dell'altra persona, non cominceremmo questa relazione così... Dopo, e tutte le persone sposate lo sanno, si riattiva la corteccia prefrontale, quindi i difetti li vediamo tutti...».

Che cosa succede quando l'innamoramento si stabilizza?

«Il cortisolo diminuisce, la serotonina aumenta e subentra l'ossitocina, fondamentale per il legame. Si produce con il contatto fisico: carezze, abbracci, intimità. L'ossitocina aiuta a vedere i difetti dell'altro con benevolenza, riduce lo stress e fa bene alla salute. L'innamoramento ansiogeno non è salutare, mentre un amore di lunga durata, se sereno, lo è moltissimo».

Lei lo chiama "amore rassicurante".

«Sì, è l'amore che dura nel tempo. Non

La presentazione a Bookcity

Antonella Viola ha presentato il suo libro *Parlami d'amore* a Milano nel ciclo di Bookcity "Le parole della cura", ideato dalla direttrice di BenEssere Eliana Liotta (con lei nella foto).

riguarda solo il sesso, ma anche la vicinanza, la cura, la presenza. Questa intimità continua mantiene attiva la produzione di ossitocina, che rafforza il legame e il benessere».

Anche gli animali producono ossitocina?

«Sì. Negli animali domestici, per esempio, basta lo sguardo tra cane e padrone per aumentare l'ossitocina. È una molecola centrale in tutte le forme d'amore».

Le app di dating come Tinder sono piuttosto frequentate. Il caso più famoso è quello del nuovo sindaco di New York Zorhan Mamdani, che ha dichiarato di aver conosciuto sua moglie proprio in un'app di incontri online. Lei però scrive che non è come conoscersi di persona.

«Il rischio delle app di appuntamenti è la gamification...».

Intende l'applicazione di dinamiche tipiche del gioco?

«Quelle app, come tutti i social, attivano il circuito della dopamina attraverso la ricerca continua di una ricompensa, come accade nei social o nel gioco d'azzardo. Il rischio è non accontentarsi mai e restare intrappolati nella ricerca continua di qualcosa di "meglio"».

Stephen Hawking scrisse: «Se siete abbastanza fortunati da trovare l'amore, ricordatevi che è lì e non buttatelo via». Come facciamo a non buttarlo via?

«L'amore ci attraversa, ci plasma, ci mette di fronte alle nostre paure e ai nostri desideri più profondi. Se sappiamo cosa accade nel nostro cervello quando ci innamoriamo, possiamo imparare a proteggerlo. Se comprendiamo meglio come funziona il nostro cervello, come funziona il nostro corpo e quali sono i meccanismi alla base di alcune reazioni che a volte faticiamo a capire, riusciamo a perdonarci - e questo è fondamentale - e forse anche a perdonare gli altri, per esempio il partner. La conoscenza ci aiuta a fare pace con il passato e a vivere meglio il presente».