

E' vero che le donne ragionano con la pancia?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

"Discutevo con le mie amiche sulle sensazioni di pancia, sul fatto che noi donne sentiamo molto le emozioni a livello di intestino e sì, insomma, che molte di noi decidono più con la pancia che con la testa. E' un modo di dire o c'è una base scientifica? So che è una domanda balzana, ma lei è una donna curiosa. Ci risponderà?".

Marilisa e quattro amiche (Vicenza)

Carissime, adoro le domande stuzzicose, soprattutto se mi stimolano a un approfondimento curioso. E' vero che noi donne abbiamo, più degli uomini, un "cervello viscerale", ossia una centrale neurovegetativa ed emozionale di risposta al mondo situata nell'intestino. Oltre il 90% della serotonina, che è il neurotrasmettitore principe che regola il tono dell'umore, non si trova nel cervello ma nella parete dell'intestino! Ecco perché la pancia esprime bene il nostro umore e il nostro stress!

L'aspetto più affascinante, che ho trovato cercando lavori scientifici seri per rispondervi in modo accurato, riguarda il microbiota, ossia i miliardi di micro-organismi che vivono nel nostro intestino, svolgendovi moltissime funzioni: digestivo/nutritive, immunitarie, ormonali, nervose. E' curioso il modo in cui i nostri inquilini intestinali influenzano il nostro cervello, le emozioni, i pensieri. Per esempio:

1. a piccole quantità, componenti dei batteri stimolano il nostro sistema immunitario innato, e questo è ottimo;
2. purtroppo, proteine dei germi possono creare reazioni crociate con antigeni umani e causare seri problemi nel nostro sistema immunitario: molte intolleranze, allergie alimentari, ma anche malattie autoimmuni hanno questa base;
3. i batteri possono produrre sostanze neurotossiche, come l'azoto e il D-acido lattico: un cervello intossicato e infiammato pensa malissimo;
4. i birbantissimi batteri possono anche produrre ormoni e neurotrasmettitori, che influenzano il cervello, ma rispondono anche ai nostri ormoni e alle loro fluttuazioni. Il che spiega meglio il gonfiore di pancia (meteorismo) premenstruale, nonché la depressione e l'irritabilità associate, o la tendenza progressiva alla stitichezza dopo la menopausa.

Gli antibiotici sono bombe atomiche per il microbiota: per tornare alla normalità possono non bastare due anni. Non ultimo, la qualità degli alimenti condiziona il microbiota, nel bene e nel male. Noi siamo quel che mangiamo. E pensiamo, con il cervello e con la pancia, anche in base a quel che mangiamo. Contenta?

Prevenire e curare – La "pancia" parla al cervello e il cervello parla alla pancia

- I batteri stimolano i nervi del cervello enterico (intestinale) e questi modificano l'attività

cerebrale, inclusi il sonno, la risposta allo stress, la soglia del dolore, la memoria, la lucidità del pensiero

- Possono modulare o concorrere a malattie autoimmuni, come la celiachia o la sclerosi multipla, con rapporti in corso di studio

- Il cervello può modificare a sua volta la composizione e il lavoro del microbiota intestinale, per via nervosa e ormonale. Non solo nelle donne, ma in tutti gli esseri umani. Affascinante, no?
