

L'amore perduto: quando un lutto ci rende vulnerabili alla malattia

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Sono molto turbata. Una mia amica aveva avuto un tumore alla mammella 15 anni fa, primo stadio, dopo un grave incidente a un figlio. E' stata ben curata, tutto pareva risolto. Ha avuto un matrimonio felice, con un marito che era la sua forza e la sua luce. Insieme hanno affrontato tante difficoltà, in una vita dura. Due anni fa lui è mancato dopo essere stato investito. Tempo sei mesi, lei ha avuto dolori dappertutto: metastasi ossee, con una recidiva così aggressiva che non ce l'ha fatta. Quanto può aiutare l'amore nel combattere i tumori? Quanto può essere distruttiva la perdita di un compagno così amato? E' solo un caso sfortunato o la situazione affettiva può influenzare la capacità anche fisica di affrontare un cancro?».

Antonella S. (email)

Ho approfondito il tema sollevato dalle sue acute domande, gentile signora, perché interessano tutti noi. Soprattutto in questo mondo, in cui siamo sempre più iperconnessi sul fronte digitale, e sempre più soli. Anzitutto, alcuni studi confermano che lo stato anagrafico e affettivo è una variabile indipendente nel condizionare, a parità di stadio, la prognosi di un tumore. Le donne più vulnerabili sono le vedove, dopo un matrimonio sereno e affettuoso, seguite dalle donne single. La drammatica esperienza della sua amica non è dunque un caso isolato. Ci stimola anzi a riflettere su quanto l'amore solido possa essere uno scudo efficace contro le avversità della vita.

In che modo allora la stabilità affettiva può tradursi in difesa biologica? Una possibile spiegazione ci viene dall'ossitocina, l'ormone dell'amore che illumina la vita e la protegge dalle avversità. E' un neuropeptide costituito da nove aminoacidi, molto conservato nella scala evolutiva perché media azioni biologiche essenziali alla sopravvivenza. Prodotto fin dalla gravidanza, aumenta nel sangue e nel cervello di mamma e bimbo durante l'allattamento e poi, per tutta la vita, quando condividiamo una carezza o un abbraccio desiderati, o facciamo l'amore. L'ossitocina amplifica le nostre sensazioni fisiche di piacere e le collega con i centri nervosi che mediano la ricompensa: di fatto scrive nel nostro cervello il nome e il volto di chi in quel momento ci rende felici. E' stabilmente più alta nel sangue delle coppie monogame, sia umane, sia di animali, come la cicogna bianca.

Ed ecco il punto: l'ossitocina svolge una potente azione biologica antistress perché aiuta la capacità di resilienza, cioè di resistere a traumi emotivi e malattie fisiche, incluso un tumore. Potenzia infatti le capacità di difesa del sistema immunitario, perché tiene sotto controllo cortisolo e adrenalina, ormoni dello stress tipici degli "stati di guerra", fisica ed emotiva. Migliora la neuroplasticità, ossia la capacità adattativa del sistema nervoso centrale e viscerale, ed è grande alleata del nervo vago, il "comandante" dei tempi di pace.

Per tutti, un invito a recuperare qualità di affetti e capacità di amare nella vita reale. Per noi medici un invito a dedicare maggiore attenzione all'aspetto affettivo delle cure.

Pillole di salute

«Sono allergica al nichel. E' vero che le sigarette elettroniche mi farebbero male?».

Licia R.

Sì, perché liberano metalli pesanti, fra cui proprio il nichel, oltre a cromo, cadmio, piombo, rame e arsenico.
