

## Il cervello in pancia e l'arte di pensare

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Le donne ragionano con la pancia», dicono molti uomini. Intendendo l'emotività che sottende la visione del mondo femminile e la variabilità mensile, precisata dal parallelo «le donne ragionano con l'utero». Il tutto in opposizione, e arcaica sudditanza, alla luminosa costanza del logos, del pensiero logico maschile, frutto, si dice, di un cervello impeccabilmente funzionante (non sempre, peraltro...).

La differenza di genere nello stile del pensiero ha una prima base nel cervello: più razionale, continuo nelle performance e dominato dall'emisfero sinistro negli uomini; più emozionale-associativo, per le donne. Caratteristica dovuta alle maggiori connessioni tra i neuroni dell'emisfero destro, emozionale, e dell'emisfero sinistro, razionale, attraverso il "corpo calloso", più sviluppato nel cervello delle donne proprio per questa maggiore ricchezza di connessioni. Il che può essere un notevole vantaggio adattativo ed evolutivo nella lettura della complessità dell'ambiente familiare e, oggi, professionale, purché le fluttuazioni ormonali del ciclo non siano esasperate. Dunque differenza sì, non sudditanza o inferiorità. Ma c'è di più. Nella diafrasi tra emisfero destro e sinistro si inserisce un terzo fattore: l'intestino. Il suo influsso sul cervello è così pervadente che oggi, a livello scientifico, si parla di "asse intestino-cervello" (gut-brain axis). Perché?

Primo, «noi siamo quello che mangiamo»: è vero per indicare come i mattoni della vita (aminoacidi, vitamine, sali minerali, oli essenziali), la loro qualità e quantità passano dall'intestino. Se l'alimentazione non è adeguata, per povertà o scelte alimentari, se beviamo troppo, se l'intestino non funziona bene, per infiammazioni che sottendono la sindrome dell'intestino irritabile, la colite ulcerosa, la celiachia o molte intolleranze alimentari, assorbiamo meno principi attivi utili, e pensiamo molto peggio. Vale per ambo i sessi, solo che queste patologie sono tre volte più frequenti nelle donne. Basti pensare all'anemia da carenza di ferro, che raddoppia la depressione, dimezza la capacità di attenzione, concentrazione e memoria, e ammazza il desiderio sessuale!

Secondo: il sistema serotonergico, che regola il tono dell'umore, è localizzato per più del 90% nell'intestino, e meno del 10% nel cervello! Ecco perché se siamo ansiosi ci viene la diarrea, se siamo depressi aumenta la stitichezza e se siamo preoccupati digeriamo molto peggio. Inoltre, il sistema neurovegetativo ha nell'intestino uno dei centri vitali più importanti nel regolare il livello di benessere non solo fisico, ma anche mentale. L'intestino condiziona il cervello, e quindi anche lo stile dei pensieri, oltre che lo stato emozionale, proprio grazie all'azione di sostanze prodotte dall'intestino e di nervi che dall'intestino arrivano al cervello.

Terzo: i trilioni di microrganismi che abitano l'intestino ("microbiota intestinale") sono i grandi registi della nostra salute, dall'infanzia alla vecchiaia. Dal microbiota, dalla sua qualità e dalle sue patologie dipendono non solo la digestione dei cibi, ma anche la chiarezza del pensiero, il livello di benessere fisico e di energia percepita: ecco perché la sobrietà nel cibo è un altro pilastro dal saper pensare bene. E perché dobbiamo usare gli antibiotici con cautela e intelligenza clinica, solo quando siano davvero necessari: altrimenti miniamo uno dei pilastri della salute, a

tutte le età, a cominciare dai bambini!

Interessante: il microbiota è dinamico e cambia nell'arco della vita, anche in relazione allo stato ormonale. Senza estrogeni, va in menopausa anche l'intestino, anzi tutto l'apparato digestivo, dalla bocca in giù! Dopo la menopausa (a meno che non si faccia una cura ormonale sostitutiva), la scomparsa degli estrogeni modifica l'attività delle ghiandole digestive: le ghiandole salivari funzionano sempre meno. Ed ecco la sensazione di bocca secca, le difficoltà di masticazione, di parlare con chiarezza o farsi capire al telefono, ma anche le difficoltà nel baciare: la bocca secca è proprio antierotica! Le ghiandole dell'intestino cambiano sia la quantità sia la composizione delle secrezioni che, insieme ai cibi che ingeriamo, costituiscono il "terreno" in cui cresce il microbiota. Ecco perché aumenta anche il grado di fermentazione con produzione di gas: donde il gonfiore intestinale, la pancia "a tamburo", il meteorismo, ossia l'eccesso di aria da troppa fermentazione dei cibi. L'infiammazione che ne deriva riduce la capacità della parete del colon di essere una vera "frontiera selettiva", con malessere, stanchezza e perdita di energia.

Morale: per pensare bene, dobbiamo avere cura dell'intestino. In salute, migliora il pensiero, con un plus per le donne. Del resto, lo diceva anche Seneca: «Dietro ogni difficoltà, c'è un'opportunità...».