

Dietro il bisogno di sole e luce, c'è la nostra salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Dopo una primavera piovosissima, con cieli plumbei e temperature inferiori alla media stagionale, è esplosiva la voglia di sole e di luce naturale, da assaporare con gusto almeno nel weekend. Meglio ancora se anche in settimana, con la sanissima camminata mattutina all'aperto, di almeno trenta minuti, come sempre raccomando.

Questo desiderio di sole non è solo psicologico. Anzi, sorge per primo da ogni cellula del sistema nervoso centrale e di quello viscerale, e dal microbiota che abita quest'ultimo con i suoi 3.300.000 geni circa, il microbioma, capace di dialogare con potente discrezione con i nostri 23.000. Perché, se prendiamo la splendida abitudine della camminata mattutina, ancor più in questi giorni luminosi, ci sentiamo meglio, con un'energia che ci illumina? Certo, se ci soffermiamo ad assaporarla con consapevolezza: quell'accorgersi di essere vivi, ogni mattina, e sentirsi grati alla vita.

Una caratteristica essenziale degli esseri viventi è di essere musicali, nel senso di essere governati da bioritmi, e specificamente da orologi circadiani, che hanno cioè un tempo scandito nelle 24 ore, a tutti i livelli di complessità. Questi orologi danno il tempo a tutte le attività cellulari, dalle quelle microscopiche a quelle che coinvolgono i macrosistemi che regolano la vita: sonno e temperatura corporea, battito cardiaco e pressione arteriosa, livelli ormonali (cortisolo, insulina, grelina-leptina, ormoni sessuali e tiroidei) e attività immunitaria, sino ai raffinati meccanismi della digestione. Maggiore è l'armonia fra i diversi bioritmi, maggiore è lo stato di salute oggettiva e percepita. Ed ecco il bisogno di luce e di sole: negli umani, e in tutti gli animali diurni, il primo regolatore dei bioritmi è l'alternanza fra luce naturale e buio naturale. Quest'alternanza millenaria è registrata in primis dalla ghiandola pineale, potente sensore solare, che rallenta la produzione cerebrale diurna di melatonina, portandola a livelli minimi, per poi aumentarla di notte: purché si limiti al massimo l'esposizione serale alla luce artificiale, ai seduttivi e pericolosi smartphone e device vari, con le loro luci pulsanti molto negative invece per l'armonia delle diverse fasi del sonno, la memoria e l'intera salute del cervello. Grazie all'alternanza luce-buio viene poi attivato anche il master-clock ipotalamico, il grande direttore dell'armonia degli amici bioritmi.

Ed ecco la novità: il microbiota intestinale produce 400 volte più melatonina della ghiandola pineale. Questo significa che i microscopici amici che abitano da millenni nel nostro intestino hanno un'impensata influenza sulla nostra salute anche attraverso questa molecola, che svolge azioni cardinali per la vita. E' infatti un potente antiossidante; è antinfiammatoria, con una specifica azione di modulazione positiva sull'efficacia difensiva del nostro esercito, il sistema immunitario; è antiproliferativa, perché facilita la distruzione delle cellule tumorali (apoptosi). Anche le persone anziane, e quelle malate, beneficerebbero molto dell'effetto della luce del mattino, anche sedendo in terrazzino, se non riescono ancora a camminare dopo un intervento o una chemioterapia pesanti.

Il miracolo della luce del mattino è di riagganciarci alla vita, con un effetto potente anche sulle persone depresse, tristi, malinconiche, che tendono invece a chiudersi in casa, perpetuando

nell'anima la cupezza che ambienti poco luminosi e luce artificiale potenziano. Giocare fuori, alla luce del mattino, grazie al ritrovato bioritmo dell'amica melatonina, è ottimo anche per i bambini, che dovrebbero tornare a bioritmi antichi, rispettando le ore di sonno subito dopo l'imbrunire, invece di restare svegli fino a tardi e poi poltrire sino alla tarda mattinata.

Certo, l'organizzazione della vita di famiglia e del lavoro è difficile da conciliare con i bioritmi della vita naturale, ma cercare una sana mediazione può tradursi in una salute migliore per tutta la famiglia e nella riduzione dei livelli di stress fisico ed emotivo, in crescita preoccupante nel frenetico mondo attuale.

L'amico microbiota, oltre a produrre melatonina, ha anche miriadi di recettori che la captano, modificando in positivo tutte le molteplici attività che questi amici silenziosi svolgono per noi. Tanto più se li rispettiamo con un'alimentazione adeguata, evitando alcol, sovraccarichi calorici con eccesso di zuccheri semplici, grassi saturi e cibo spazzatura, sostanze che invece alterano il microbiota, causando una disbiosi di crescente gravità per la salute. Saggio quindi riassaporare attivamente, all'aperto, la luce del mattino, per riattivare con più consapevolezza anche le nostre risorse di salute, cellulari e molecolari.