

## Memoria somatica: perché il nostro corpo merita più rispetto

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Il nostro corpo ricorda. Ricorda tutto. Le carezze che abbiamo ricevuto, le cure, le attenzioni, i momenti felici, ma anche le ferite, fisiche ed emotive, le percosse, la carenza di sonno, i traumi, le fratture, gli abusi di alcol o droghe, lo stress usurante. Se le esperienze positive costituiscono una sorta di "scudo d'oro", nei confronti delle difficoltà della vita, quelle negative, fisiche o psichiche che siano, erodono la nostra energia vitale e la nostra stessa aspettativa di salute. La memoria non è solo quella psichica, che ha precise sedi di archivio e riattivazione del ricordo nel nostro cervello a livello del lobo limbico e dell'amigdala, ma esiste anche una memoria "somatica". Quest'ultima è radicata proprio nel corpo: di essa solo recentemente si comincia a scoprire la natura, in parallelo alla scoperta di un "cervello enterico", traduzione scientifica del popolare "pensare e sentire con la pancia". Un cervello complesso, in cui abita una parte fondamentale del sistema neurovegetativo, ma in cui si trovano in grande maggioranza anche i neurotrasmettitori principe - come la serotonina - che regolano il nostro tono dell'umore, il nostro stato di benessere o malessere, la depressione, l'ansia o la tristezza, che hanno precisi correlati nella funzione o disfunzione gastrointestinale. Non solo ricordi, dunque, ma complessità di esperienza psichica vissuta ed espressa con tutto il corpo. "Somatizzare", allora, non significa affatto, come molti intendono, "inventarsi le malattie o i disturbi con la psiche", ma esprimere anche attraverso il corpo quello che succede nella mente. E viceversa: tutti sappiamo quanto, per esempio, una cattiva digestione influenzi il nostro benessere, la nostra lucidità mentale, la nostra efficienza psichica. Appare ancora più forte la necessità di superare la frattura che, con qualche eccezione, ha percorso tutto il secolo scorso, tra una "medicina senz'anima", poco attenta ai vissuti emotivi e ai fattori psichici che accompagnano ogni malattia, e una "psicologia senza corpo", poco attenta ai correlati biologici - e somatici, ossia corporei - degli stati psicologici.

Ma il corpo ricorda anche a livello delle cellule riproduttive. Uno studio recente ha dimostrato un fatto singolare: la memoria di eventi traumatici vissuti in utero, per esempio una grave e persistente carenza alimentare nella madre, e la sua conseguenza, un basso peso alla nascita del piccolo, può essere trasmessa alle generazioni successive. Le donne le cui madri, gravide durante la seconda guerra mondiale, avevano patito la fame e avevano avuto bambini molto sottopeso ("piccoli per la data"), hanno partorito bambini comunque più piccoli della media, nonostante condizioni di vita e di alimentazione assolutamente normali e adeguate. Come se l'ovocita - la cellula riproduttiva femminile - potesse serbare memoria, nel nucleo o nel citoplasma, o magari a livello del DNA mitocondriale, di eventi traumatici avvenuti due generazioni prima.

Certo, si tratta di studi preliminari. Ma assolutamente suggestivi di un nuovo orientamento della scienza: innanzitutto, leggere il cervello come strettamente compenetrato nel corpo, non solo per il continuo flusso di informazioni fra il centro e la periferia, e viceversa, ma anche per l'ubiquità di quei neurotrasmettitori che fino a pochi anni fa consideravano come l'alfabeto squisito ed esclusivo della nostra mente. Tutto il nostro corpo parla la stessa lingua, anche se a livelli diversi di complessità. Secondo, riconsiderare anche il processo della memoria come

qualcosa che può, a sua volta, "scriversi nel corpo" e non solo negli engrammi della mente. Di questo, le evidenze sono crescenti e formidabili: basti pensare a quante patologie che il feto vive in gravidanza – iponutrizione per grave insufficienza placentare o ipertensione materna grave o eclampsia, prematurità e cure intensive neonatali protratte, sovrappeso in gravidanza a causa di un diabete della madre mal controllato – possano aumentare nettamente il rischio di patologie dismetaboliche, per esempio obesità, diabete o ipertensione, nella vita adulta.

Le implicazioni pratiche? Moltissime. Una, sul far dell'estate, merita un'attenzione speciale. Se è vero che il corpo ricorda tutto, e noi siamo quel che siamo stati, dobbiamo ripensare i nostri stili di vita per renderli il più possibile rispettosi della nostra salute e del nostro benessere, quotidianamente. Via il fumo, pochissimo alcol, giusto sonno, cibi saporiti e sani, movimento fisico quotidiano, stimoli vivaci per la mente – lavorare con piacere, leggere, ballare, giocare, suonare uno strumento che amiamo -, far l'amore con gusto e soddisfazione, sono tutte carezze per il corpo, oltre che per la mente. Insieme allungano la nostra "aspettativa di salute", ossia la capacità di invecchiare sani, in autonomia e dignità, in leggerezza e serenità, con dolcezza e gioia. Così da ridurre al minimo la differenza tra aspettativa di vita e aspettativa di salute, differenza oggi purtroppo triplicata rispetto a soli trent'anni fa. Proprio perché, anche grazie ai farmaci, oggi curiamo più a lungo e manteniamo in vita corpi progressivamente usurati. Più abbiamo cura del nostro corpo da giovani e adulti, più il corpo serberà memoria di queste cure, la sua musica biochimica sarà più limpida e fluida, e questa è la premessa per una più lunga e luminosa salute.

Il corpo ricorda: con l'aiuto della bella stagione e delle vacanze imminenti, ripensiamo la nostra vita. Ripensiamo a che cosa scriviamo ogni giorno su quel libro magnifico che è il nostro corpo, visualizziamo le sue ferite, le sue cicatrici, le sue parti felici. Non più solo ecologia della mente, ma ecologia del corpo. Ancora una volta, ricordando la sapienza antica: mens sana, in corpore sano. Per vivere bene il presente, e prepararsi a un futuro migliore, almeno per la parte che dipende da noi e che possiamo quotidianamente modulare e migliorare.