

D AMORE & SESSO

la Repubblica

30 maggio 2013

ricerche

IL SESSO RENDE PIÙ INTELLIGENTI

Lo afferma un recente studio dell'Università di Pavia, che lega l'intensa attività sessuale allo sviluppo di un'intelligenza più acuta rispetto a chi fa sesso raramente. Ne discutiamo con la psichiatra Adelia Lucattini

DI SARA FICOCELLI



"I giovani amanti che fanno tanto sesso vedono un fiorire maggiore delle cellule nel cervello": non è una poesia di Prévert ma la conclusione scientifica di uno studio pubblicato sul *Berlin Zeitung*, secondo il quale fare l'amore aiuta a diventare più intelligenti. La ricerca dell'università di Pavia ha infatti dimostrato i benefici dell'erotismo spiegando che tutto dipende dall'aumento dei livelli di prolattina derivante dall'esercizio fisico, dal consumo di determinati pasti ma soprattutto dai rapporti sessuali. La prolattina rilasciata durante l'orgasmo favorisce infatti l'ossigenazione cellulare del cervello e il sesso, secondo i ricercatori, non ha solo effetti positivi sullo stress ma favorisce il benessere fisico.

"L'innamoramento - spiega la psichiatra e psicoanalista Adelia Lucattini, presidente SIPSleS, Società Internazionale di Psichiatria Integrativa e Salutogenesi di Roma - è da sempre un grande motore per la crescita individuale e sociale, è una condizione particolare in cui l'entrare in contatto con l'altro produce una serie di trasformazioni psichiche con positive ricadute anche somatiche. Dean Ornish già nel 1998 affermava che se un paziente affronta una terapia avendo una buona vita amorosa risponde più velocemente ai trattamenti e abbrevia i tempi di guarigione". L'innamoramento e l'amore influenzano dunque positivamente il sistema immunitario ed endocrino, favorendo il mantenimento di un buono stato di salute psicofisica.

"Sono ormai noti i meccanismi di interazione tra l'ambiente e la mente" continua Lucattini, "e i fattori ambientali che possano indurre delle trasformazioni significative a livello neuronale. In altre parole, le esperienze che le persone fanno, interagendo con l'ambiente, vengono memorizzate non solo sotto forma di ricordi ma anche come molecole neuromodulatrici all'interno delle cellule cerebrali. Va precisato che non è l'innamoramento o l'attività sessuale in sé che migliora l'intelligenza, il rendimento o la reattività. È piuttosto l'entrare in relazione con l'altro che attiva funzioni della mente fino a quel momento latenti, "disattivate" o non accessibili. Tutto questo, naturalmente, accompagnato da trasformazioni biologiche che però non sono la causa bensì la conseguenza della positività dell'interazione umana, affettiva, sentimentale e psichica".

Negli adolescenti problematici, in cui cioè l'attività sessuale è vissuta in modo scisso, separato rispetto alla mente e all'affettività, il sesso corrisponde a una sorta di "ginnastica". In loro, spiega l'esperta, non vi è nessun miglioramento delle performances intellettuali o delle capacità attentive né tanto meno un miglioramento dell'umore o felicità. "Si può anzi creare una sorta di corto circuito in cui l'attività sessuale, separata dall'emotività, li avvita in una ricerca spasmodica dell'altro che svuota anziché arricchire", precisa la psichiatra.

L'innamoramento, che la psichiatria classica aveva definito una delle due malattie mentali "incurabili" insieme alla paranoia, poiché invincibile e totalmente impermeabile a qualunque influenza o consiglio esterno, oggi è riconosciuto come un momento di crescita evolutiva nella vita di ogni persona, a qualunque età accada, perché non ha limiti di età e produce sempre effetti positivi.

"La forza psichica di un amore felice, accompagnato da una buona vita sessuale, aumenta l'attenzione e la concentrazione, la resistenza alla fatica e la sensazione benessere fisico grazie alla produzione di endorfine, e permette delle migliori prestazioni intellettuali e un miglior rendimento nel lavoro e nello studio", conclude Lucattini.

(30 maggio 2013)