



02-05-2012

SESSO&PSICHE

Gravidanza e cervello femminile



Secondo uno studio pubblicato su *Current Directions in Psychological Science* il cervello di una donna cambia, in positivo, durante la maternità. Ma il "pregnancy brain" resta uno dei misteri più affascinanti della scienza di Sara Ficocelli

Diceva Nietzsche che "Tutto nella donna è un enigma, e tutto nella donna ha una soluzione: questa si chiama gravidanza". E non aveva torto. Se c'è un rapporto insondabile è quello tra madre e feto. Ma se qualche nozione sulla situazione di quest'ultimo l'abbiamo (che assorbe l'alcol, il fumo e l'umore della mamma e che apprezza la musica classica, ad esempio), sul fronte del cervello materno brancoliamo nel buio.

Uno sprazzo di luce arriva da uno studio pubblicato su *Current Directions in Psychological Science*

secondo cui, al di là degli sbalzi ormonali e umorali, la maternità è un toccasana per il cervello femminile. Le donne in dolce attesa possono dunque stare tranquille e il discorso vale anche per quelle che ancora non si sentono pronte a diventare madri perché, secondo gli psicologi della Chapman University in California, i cambiamenti che il cervello subisce in quei 9 mesi servono proprio a preparare al difficile compito futuro.

In inglese si parla di "pregnancy brain" o "mommy brain" per indicare che la condizione mentale in cui si trova una donna in gravidanza, caratterizzata da un generale "annebbiamento" delle abilità più elementari (trovare le chiavi di casa prima di uscire o ricordare dove si è lasciato il cellulare), secondo la scienza provocato da un innalzamento del livello degli ormoni sessuali. "La maternità è un periodo critico per il sistema nervoso centrale – spiega Laura Glynn, la psicologa che ha condotto lo studio – anche se ancora conosciamo pochissimo della condizione mentale profonda di una donna incinta".

Qualcosa di più sappiamo del cervello dei roditori, dato che la maggior parte degli studi sul tema sono stati effettuati, come spesso accade, su cavie da laboratorio. Secondo le ultime ricerche, la gravidanza potenzia le funzioni olfattive dei neuroni, e la cosa più interessante è che questi cambiamenti perdurano dopo il parto. Nei topi pare addirittura che gravidanze plurime comportino cambiamenti plurimi che, accumulandosi, contribuiscono a una vera e propria "metamorfosi" della femmina in questione.

Se la stessa cosa accada o meno anche alle donne è ancora un mistero. Gli esseri umani, ricorda giustamente Glynn, sono diversi dai ratti ma, secondo la studiosa, è "estremamente probabile che la gravidanza alteri in modo perenne le funzioni del cervello femminile". Il flusso ormonale che invade il corpo durante la maternità è infatti di gran lunga maggiore rispetto a quello che si verifica durante l'adolescenza. "E proprio come gli ormoni alterano in modo importante la psiche nella fase dello sviluppo – continua la studiosa – così accade durante la gravidanza".

"Credo sia verosimile – spiega Flavia Coffari, psicoterapeuta e sessuologa e presidente del Centro Italiano di promozione alla salute (CIPSA) di Roma – che la gestazione, attraverso l'azione ormonale, modifichi in qualche modo il cervello della futura madre. E' esperienza condivisa quella di sviluppare un'acutezza uditiva che permette alla mamma di svegliarsi al minimo vagito del bebè, e al compagno, che le dorme accanto, di continuare a riposare in modo da poter svolgere l'indomani la normale attività lavorativa, senza risentire della notte passata insonne o quasi. Non solo: ad ascoltare le esperienze di alcune donne, sembrerebbe esserci qualcosa di più, lo sviluppo di una sorta di "telepatia" che sveglia e rende vigile la neo-mamma addirittura qualche minuto prima che il bimbo pianga perché ha fame o male al pancino. A mio parere è un campo di ricerca molto interessante che sicuramente ci darà risultati sorprendenti".

"La gravidanza – spiega la psichiatra e psicoanalista Adelia Lucattini, presidente della SIPSIES, Società Internazionale di Psichiatria Integrativa e Salutogenesi di Roma – è un periodo psicologicamente complesso e fertile per la donna. Tranne rare eccezioni, i livelli ormonali tipici di questa fase della vita modificano l'umore e la mente di chi la vive. E se la gonadotropina corionica, l'ormone che permette

di fare diagnosi di maternità, la doppia linea blu del test, può causare sbalzi di umore e nervosismo soprattutto nei primi mesi, il progesterone, che mantiene la gravidanza, ha invece un effetto assolutamente positivo sull'umore".

Tranne in casi di disturbi o malattie depressive specifiche o precedenti, dunque, la fase in cui si aspetta un figlio può essere un buon periodo per la donna. Tanto che alcune la definiscono "luna di miele", nonostante l'affaticamento fisiologico naturale che le attraversa. "La regina Maria Teresa d'Austria – continua la Lucattini – in vent'anni ebbe 16 figli e gli unici inverni in cui non fu in gravidanza li definì "i più tristi della sua vita". Oltre al desiderio di maternità possiamo ipotizzare che vi fosse un reale benessere psicologico della sovrana derivante dallo stato di gravidanza stessa".

Il corpo e la mente della donna, continua l'esperta, sono preparati ad affrontare al meglio la maternità. Le paure, le angosce, le preoccupazioni che fanno anch'esse parte di quel periodo, sono tipicamente psicologiche e culturali, non "naturali". "Le trasformazioni corporee – conclude la Lucattini – l'aumento di peso, le macchie cutanee, i piccoli e grandi acciacchi mettono la donna alla prova e la rendono bisognosa di sostegno e comprensione. Il problema, tranne casi specifici, non è biologico, ma psicologico, sociale, relazionale".

(02 maggio 2012)