

NUTRISI DI BELLEZZA PARNE ALLA SALUTE

La scienza ha dimostrato che la contemplazione di un'opera d'arte è un buon antidoto al cortisolo, l'ormone generato dallo stress da lavoro. Ragazzi con autismo hanno tratto giovamento da una visita al Museo teatrale alla Scala

ENZO GROSSI

In un mondo dominato dalla bellezza e dalla finanza, la bellezza è spesso considerata secondaria, futile o addirittura inutile. Per molti secoli, invece, la bellezza è stata l'ossessione di filosofi e scrittori, come Platone, Sant'Agostino, Leibniz, Goethe, Foscolo, Dostoevski, Oscar Wilde per citarne solo alcuni.

Agli inizi del secolo scorso anche gli scienziati si sono interessati alla bellezza a partire da matematici come Jules Henri Poincaré e Bertrand Russell, sino a fisici quantistici come Paul Dirac e Hermann Weyl. Quest'ultimo una volta disse: "Nella mia ricerca sempre cercato di combinare il vero con il bello; ma quando ho dovuto scegliere tra l'uno e l'altro, di solito ho scelto il bello". Il neuroscienziato Samir Zeki in studi condotti a partire dagli anni duemila ha evidenziato come la vista di un'opera figurativa

servato (astratta, paesaggio, giardini, natura morta), gli autori hanno riscontrato un maggiore impegno della corteccia orbitofrontale quando i partecipanti percepivano dipinti classificati come belli rispetto a quelli brutti. Nacque così una nuova disciplina, chiamata da Zeki neuroestetica.

Musica e giardini

In seguito il centro estetico Zeki, situato nella corteccia orbitofrontale mediale (mOFC), è risultato essere attivato da diverse forme di stimoli estetici: sonori, musicali, naturali, visivi, olfattivi e gustativi. I paesaggi naturali creati dall'uomo (giardini, fontane e luoghi piacevoli) o ambienti costruiti con caratteristiche architettoniche particolari hanno dimostrato di attivare la stessa area. Sulla base di questi risultati, Zeki ha concluso che esiste un'unica caratteristica neurale all'interno della mOFC associata all'esperienza della bellezza.

Abbiamo così scoperto che il nostro cervello si è evoluto per essere in grado di apprezzare tutto ciò che ha la capacità di essere percepito come bello, e lo fa attraverso strutture antiche che al loro sviluppo come il nucleo striato, il nucleo pallido e l'area ventrale tegmentale. Tutto aere che, quando vengono attivate dal centro della bellezza, mettono in gioco neuroanatomia ai circuiti biochimici e sensazioni di serenità, appagamento e piacere. Apprezziamo la bellezza, come la dopamina, l'endorfine, la serotonina e le orexine.

Negli ultimi anni una particolare attenzione è stata posta su uno di questi composti. Si tratta dell'ossitocina, un neuropeptide prodotto dall'ipotalamo e secreto dall'ipofisi. Questo neuro-ormone entra in gioco pesantemente nelle fasi che precedono e seguono il parto, ma le sue azioni fisiologiche influenzano anche le relazioni sociali e l'empatia. Infatti, è stato definito l'ormone dell'amore. L'ossitocina ha, però, un'altra azione fondamentale: quella di attenuare la secrezione di cortisolo, l'ormone dello stress, probabilmente attraverso un'inibizione dell'attività corticotropica (ACTH).

Al cortisolo viene attribuita la capacità, quando rimane a lungo in circolo come accade in caso di



La cupola del Santuario di Vicoforte (Cuneo) utilizzata per testare l'effetto della bellezza sul cervello umano (ARABIZZI VIA WIKIMEDIA COMMONS)

L'AUTORE



Enzo Grossi MEDICO

**DIRETTORE
A VILLA
SANTA
MARIA**

Medico chirurgo, gastroenterologo, Dr. Grossi è nato e vive a Milano. Attualmente è direttore scientifico di Villa Santa Maria - Centro Multiservizi di Neuro-psichiatria dell'Università di Pavia e direttore della Fondazione ISM di Villa Santa Maria, a Tavernerio (Como). Inoltre è advisor scientifico della Fondazione Bracco di Milano e membro fondatore del Culture & Welfare Centre di Torino. Grossi è anche docente universitario e ha insegnato "Cultura e salute" all'università di Milano e ora alla Statale di Torino. È autore di circa 300 pubblicazioni e di oltre 400 contributi a convegni nazionali e internazionali. Negli ultimi anni si è dedicato in maniera particolare alle relazioni tra consumo culturale e benessere psicologico.

stress da lavoro, di provocare danni generativi ai neuroni, di provocare immunitari oppresione, che ci predispongono ad esempio ai tumori, e di accorciare l'aspettativa di vita. La scienza ha dimostrato che la bellezza è un potente antidoto al cortisolo.

Merita di essere ricordato a questo riguardo un esperimento che organizzò con i suoi visitatori cui venne permesso di salire sulla cupola ellittica del santuario di Vicoforte (Cuneo), la più alta del mondo. Ai visitatori che aderirono all'iniziativa furono misurati i livelli di cortisolo salivare prima e dopo questa particolare ed entusiasmante esperienza estetica e culturale dal forte impatto emotivo, con la possibilità di ammirare i 6.000 metri quadrati di affreschi che decorano la cupola da una prospettiva completamente nuova. Se già al termine dell'esperienza i visitatori avevano percepito un notevole aumento del loro stato di benessere, i risultati delle analisi di laboratorio confermarono le aspettative: il livello medio di cortisolo si ridusse infatti di oltre il 60%.

Allo stesso modo, l'esperienza che abbiamo fatto a Villa Santa Maria valutando lo stato soggettivo di benessere di bambini e ragazzi con autismo, psicopatologie e deficit cognitivi prima e dopo una visita al Museo Teatrale

alla Scala di Milano, arricchita da una performance musicale e teatrale, ha evidenziato che l'effetto positivo si registra anche in casi più complessi.

Sono passati quasi 60 anni da quando si è ipotizzato per la prima volta che le emozioni potessero influenzare la funzione del sistema immunitario.

Recentemente scienziati come Asya Rolls, neuroimmunologa presso il Technion - Israel Institute of Technology di Haifa, hanno scoperto che una specifica regione del cervello, chiamata area tegmentale ventrale, è coinvolta nelle emozioni positive e attraverso impulsi nervosi può determinare fenomeni inattesi, come la guarigione di un infarto miocardico nell'animale da esperienza o la riduzione di un tumore.

Tutto questo ci fa comprendere come la bellezza in generale, e in particolare quella artistica, partendo dal cervello sia in grado non solo di accrescere il benessere psicologico, ma anche di influenzare quello fisico. Il messaggio emergente è chiaro: bisogna investire in bellezza, specie nei luoghi in cui la gente soffre, come gli ospedali, ma anche in quelli in cui lavora.

Per quanto riguarda gli ospedali i risultati di una serie di studi qualitativi e quantitativi suggeriscono che l'arte figurativa e astratta possono entrambe avere effetti positivi sul benessere dei pazienti ricoverati, dei loro fami-

gliari e degli operatori. Le proprietà distrattive dell'arte si sono rivelate utili durante e dopo procedure dolorose e durante la terapia del dolore cronico e sul controllo dell'ansia e della depressione.

Per quanto riguarda i luoghi professionali uno delle modalità con cui il datore di lavoro può migliorare il proprio rapporto con i propri dipendenti consiste nella convergenza tra l'ambito lavorativo e quello artistico-culturale.

L'influenza dell'ambiente sull'immediato senso di benessere delle persone è immenso in un certo contesto lavorativo e notevole ed è stato oggetto di molti studi a partire dagli anni '80. Come dimostrato un rapporto molto esteso condotto dalla Fondazione NIS Estates l'ambiente architettonico può contribuire al benessere psicologico in modo significativo ed essere un'industria sulla salute per la semplice ragione che la luce, l'ideasin, l'atmosfera dell'ambiente agiscono sulla psiche modificando la reazione emotiva allo stress legato alla preoccupazione per la propria performance professionale.

In conclusione, abbiamo quindi un'agenda per il futuro che ci suggerisce di promuovere l'esposizione alla bellezza il più possibile, sia a livello della popolazione generale, ma anche e soprattutto a quello della popolazione fragile, per una nuova prospettiva di welfare culturale.

REPORTAGE DI ENZO GROSSI

**L'ambiente
architettonico
può contribuire
al benessere
psicologico
in modo
significativo**

**La luce e il design
modificano
la reazione
allo stress**

che contenga elementi di grande bellezza, come la "Grande Ovale" di Ingres, riesce ad attivare una speciale area del cervello, che ha chiamato centro della bellezza, mentre un'opera che contiene elementi di "bruttezza", come la "Big Sue" di Lucian Freud, attiva altri centri, che potremmo chiamare centri della bruttezza.

Il test

In un famoso esperimento Kawahata e Zeki hanno chiesto a partecipanti senza particolare esperienza nel campo dell'arte di esprimere giudizi estetici sui dipinti classificandoli come brutti, neutri o belli. Indipendentemente dalla categoria del dipinto os-