

Più cervello, meno-pausa

M. Scanarini

U.O. Neurochirurgia Endocrina

Azienda Ospedaliera – Università di Padova

Verso la fine del secolo scorso, l'aspettativa media di vita nei paesi industrializzati superava appena i 50 anni; alla fine di questo secolo, invece, l'aspettativa di vita si presta a raggiungere mediamente i 90 anni, con un vantaggio sensibile per il sesso femminile. E' evidente, pertanto, che a differenza del 1900 in cui la scomparsa delle mestruazioni segnava l'avvicinarsi della fine della vita, oggi, la menopausa coincide con l'inizio di un periodo che ricopre circa un terzo dell'intero ciclo vitale.

Periodo, questo, che non deve fondarsi sul rammarico di una perdita, bensì sul piacere di vivere un cambiamento che arricchisce. Di qui l'aforisma più cervello e meno-pausa.

In questo periodo di transizione l'identità personale si confronta con la necessità del cambiamento. Il corpo stesso, garanzia primaria della continuità, è soggetto a inevitabili trasformazioni e mutamenti. La filosofia del cambiamento deve pertanto basarsi sulla percezione che la propria identità è relazionale, multipla e discontinua.

Al di là delle ovvie differenze morfologiche fenotipiche, i due sessi sono caratterizzati da una diversa neuroanatomia, da una diversa neurofisiologia, da una diversa biochimica che si riflettono in differenti modalità di espressione del programma di sopravvivenza individuale e del programma di sopravvivenza di specie. Queste diversità sono semplici varianti intraspecie, di piccola entità, ma sono sufficienti per influenzare il comportamento e –in parte- per spiegare le differenze psicopatologiche di genere.

L'interesse per le differenze tra cervello maschile e cervello femminile ha avuto un grande impulso in tempi molto recenti sia per le tecniche di indagine morfologica e funzionale "in vivo" del cervello sia per la più approfondita e stimolante conoscenza della neuro-psico-plasticità, premessa biologica della salute della mente e potenziale riserva energetica nei confronti dell'invecchiamento cerebrale.

Da un punto di vista strettamente anatomico, sul genere femminile si riscontra un maggiore spessore della principale connessione fra i due emisferi, il corpo calloso: questo è il substrato di una facilitata comunicazione interemisferica. Questo dato sembra suggerire, nell'attività mentale della donna una modalità di funzionamento più globale, più idonea alla comprensione "olistica" o intuitiva di problemi complessi rispetto alla procedura razionale e sequenziale, più tipica del sesso maschile.

Dal punto di vista neuroendocrino i cambiamenti bioumoralmente che si verificano nella donna nel periodo climaterico, coinvolgono soprattutto la funzione ipotalamica (vampate, ipertensione, aumento ponderale) e la funzione limbica (memoria, tono dell'umore, riduzione progressiva della libido). L'insieme di questi cambiamenti umorali e comportamentali, minaccia la stabilità emotiva della donna e la espone al rischio di disturbi affettivi. Il deficit estrogenico –correlato con la menopausa- riduce i livelli di triptofano, precursore essenziale della serotonina, neurotrasmettitore che interferisce positivamente sul tono dell'umore. La serotonina è anche precursore della melatonina di origine pineale, che si riduce drasticamente con l'avanzare dell'età. E' nota da molto tempo la natura ciclica dei disturbi affettivi, in particolare della depressione. Si ipotizza che nella patogenesi di tale patologia possa giocare un ruolo importante la desincronizzazione dei ritmi biologici e dei meccanismi di regolazione temporale e, quindi, la secrezione di melatonina.

Il calo di estrogeni comporta la riduzione di altri neurotrasmettitori come la dopamina e i neuropeptidi oppioidi, responsabili anch'essi di un calo dell'umore.

Anche il senso dell'olfatto subisce in postmenopausa un'involuzione morfologica e funzionale, secondaria alla carenza estrogenica (parzialmente reversibile con la TOS). L'olfatto attraverso il sistema nervoso centrale, interferisce molto nella sfera emozionale, comportamentale, vegetativa e neuroendocrina della donna. E' utile ricordare come l'innalzamento della soglia olfattiva possa modificare in senso riduttivo la memoria.

In conclusione, le modificazioni psichiche che caratterizzano il climaterio, sono di tipo cognitivo, affettivo-comportamentale e neurovegetativo.

La migliore strategia antiaging non è soltanto quella salutistica (fitness, dieta, chirurgia estetica) ma è quella di affrontare il periodo climaterico e l'invecchiamento con un approccio mentale più realistico e consapevole che l'invecchiamento non è una malattia, ma è un fatto biologico inevitabile ma "governabile".

La socializzazione, la comunicazione e il cambiamento sono la base del nostro benessere psicofisico. La donna ha a disposizione un vantaggio biologico che non si esaurisce con la fine della funzione riproduttiva e che si basa su una maggiore riserva di neuroplasticità.

Bibliografia

M. Scanarini:

La ghiandola pineale: fisiologia e patologia . Da : Progressi clinici: medicina Vol. 9, Numero 6 (1996)

Graziottin A.:

Estrogeni e senso dell'olfatto. UIC Edizioni, Milano (1999)