

Salute

LE BASI BIOLOGICHE DELL'OTTIMISMO

**I centri nervosi
che valorizzano il lato
migliore della realtà
sono funzionali a
società ed evoluzione**

di CLAUDIO MENCACCI*

Tempi bui, complessi, per alcuni di guerra, durano da oltre sei anni e ci appare lontano quel «Yes we can» di obamiana memoria. Ottimisti, pessimisti, questione di genetica, di interazione con ambiente (epigenetica) o casualità? Certo è che vi sono luoghi nella corteccia cerebrale, aree cerebrali (corteccia cingolata anteriore, amigdala) che decrittano e registrano l'ottimismo, che aiutano a guardare i cambiamenti come opportunità, non concentrandosi sulle difficoltà e sui problemi.

Etnologicamente l'ottimismo ci ha orientato e facilitato nello sviluppo. Il cervello umano tende a non focalizzarsi sul peggio. I lobi frontali, deputati a prevedere il futuro, negli ottimisti selezionano solo i dati positivi e tendono a ignorare quelli negativi, mettendo in luce prevalentemente un futuro migliore da come sarà realmente. I pessimisti invece, i cui lobi frontali processano in maniera diversa le informazioni che raccolgono, pur avendo uno sguardo più realistico, razionale e oggettivo

della realtà, faticano di più a superare le difficoltà e a mettere in atto dei cambiamenti. Il cervello genera speranza e soffre quando non vi riesce, o quando sviluppa depressione. La disoccupazione, il crescere della povertà mettono a dura prova i circuiti dell'ottimismo che devono fare un lavoro supplementare soprattutto in alcune fasi: adolescenza e vecchiaia,

ingresso e uscita dalla vita. I pessimisti hanno inoltre rischi più elevati di depressione, nonché rischi cerebro cardiovascolari e metabolici. Il «think positive» fa bene anche alla salute oltre che all'economia. Le persone affette da depressione e ansia hanno un assetto cognitivo che le spinge a ritenere gli eventi futuri negativi, e tendono a giudicare la possibilità di eventi futuri positivi come meno probabili. In questo caso siamo di fronte a vere e proprie alterazioni della cognitivtà, come quelle di cogliere dal volto solo i segnali negativi e non gli altri perché il cervello «non li vede». Alla psichiatria, disciplina attenta alla complessità della persona, il compito di ridurre lo stigma nei confronti delle patologie psichiche e di combattere il binomio «depressione-pessimismo» epidemia di questi tempi, richiamando investimenti nella ricerca e mettendo in luce l'importanza della salute mentale anche come volano per ridare slancio e fiducia all'economia dell'intera nazione.

* direttore Dipartimento Neuroscienze
Ospedale Fatebenefratelli-Oftalmico, Milano

