

Il saggio che segue è coperto da *copyright* © ed è tratto dal libro sotto indicato di cui costituisce il cap. 8.

E. Cheli, *Benessere psico-sociale e qualità della vita*, MIR Edizioni, Montespertoli, 2018 - ISBN 9788895594606

Sono ammesse eventuali citazioni di moderata entità purché riportino fedelmente i riferimenti bibliografici sopra indicati.

8 - I MEDIA COME CIBO PER LA MENTE. E IL RAPPORTO TRA QUALITÀ E BENESSERE.

Quando parliamo di cibo pensiamo immediatamente a qualcosa da mangiare, qualcosa che nutre il nostro corpo e soddisfa i suoi bisogni energetici. In questo articolo intendo invece riferirmi ad un altro genere di “cibo”, quello finalizzato a nutrire la mente, con particolare riferimento a quello proveniente dai media. Prima però di esporre nel dettaglio questa mia ipotesi, che ho più ampiamente illustrato nel libro *Come difendersi dai media* (La lepre, 2011), ritengo opportune alcune premesse sulla *neuroplasticità*, cioè la capacità dei circuiti nervosi di modificare la loro struttura e la loro funzione in risposta agli stimoli sensoriali dell'ambiente, grazie alla quale i mammiferi e gli esseri umani possono apprendere dalle proprie esperienze e dalle informazioni trasmesse culturalmente dalla famiglia e dal gruppo sociale di appartenenza.

Fino agli anni '90 gli scienziati ritenevano che la *neuroplasticità* fosse presente solo nell'infanzia e nell'adolescenza, ma ricerche condotte negli ultimi due decenni hanno clamorosamente smentito questa idea, mostrando che la tale capacità è presente, pur se in misura più limitata, anche negli esseri umani adulti. In sostanza, ogni

volta che compiamo una nuova esperienza o attività stimoliamo il cervello a costruire nuovi circuiti neurali, che rendono possibili nuovi pensieri, nuove abilità, nuovi comportamenti.

Un'altra scoperta dei ricercatori, ai nostri fini ancora più importante della prima, è che i circuiti neurali si modificano non solo a seguito di attività svolte realmente ma anche di attività svolte con la sola immaginazione. Alcuni atleti e squadre sportive di livello mondiale utilizzano da anni, con evidenti risultati il cosiddetto *training mentale*, consistente nello stare ad occhi chiusi e immaginare di compiere determinati movimenti tecnici o determinate azioni tattiche di gioco.

In una ricerca pionieristica A. Pascual-Leone et al. (1995) hanno delineato in maniera molto chiara e interessante il tipo di cambiamenti che avvengono all'interno del cervello in conseguenza di esercitazioni sia reali che mentali. In tale ricerca erano coinvolti quattro gruppi di persone a cui fu chiesto di esercitarsi al pianoforte, per la prima volta nella loro vita, per due ore al giorno per 5 giorni. Il primo gruppo si esercitò ogni giorno con le dita di una mano nel riprodurre una sequenza predefinita di movimenti e suoni al pianoforte. Il secondo gruppo ebbe il compito di suonare il pianoforte in modo libero, cioè senza alcun tipo di esercizio prestabilito. Il terzo gruppo doveva assistere ogni giorno all'esercitazione del primo gruppo senza però mai toccare il pianoforte, semplicemente ripetendo mentalmente i movimenti delle dita che vedeva produrre dagli altri. Un quarto gruppo, di controllo, non aveva alcun compito in merito. I risultati hanno dimostrato che chi si era allenato tutti i giorni nella ripetizione della sequenza con una mano sul pianoforte aveva

registrato un'espansione e sviluppo delle reti neurali nell'area cerebrale specifica, ed anche la corteccia cerebrale delle aree contigue era stata coinvolta nella stessa funzione. Risultato questo molto importante, poiché dimostra che grazie alla neuroplasticità non solo si formano nuove connessioni tra neuroni ma può anche comparire una nuova funzione all'interno di una o più aree cerebrali.

Ma ancor più importante è che anche il terzo gruppo, che si era esercitato solo mentalmente, mostrava gli stessi tipi di cambiamenti. Ciò vuol dire che compiere un'azione concretamente o compierla solo mentalmente per semplice visualizzazione produce un effetto a livello neurologico per molti versi analogo. Siamo in grado di creare strutture neurali anche solo con il pensiero, esattamente come faremmo con il movimento del corpo.

Come si collegano i risultati di tali ricerche alla questione dei media intesi come cibo per la mente? Ebbene, se il solo immaginare di suonare il piano produce modificazioni neurali simili al suonarlo davvero, se il visualizzare un movimento o una azione sportiva influisce apprezzabilmente sul rendimento degli atleti, che effetti possono produrre le scene di un film nel cui protagonista ci immedesimiamo o le immagini e le parole di un TG che evocano in noi determinate emozioni e scenari mentali?

Spero che a questo punto l'ipotesi che i prodotti mediatici (film, notiziari, talk show etc.) possano essere considerati come una sorta di "cibo" per la nostra mente - la cui "digestione" avviene nel sistema nervoso invece che nell'apparato gastro-intestinale - non appaia più così eccentrica, permettendoci di rendere più chiari al lettore gli effetti collaterali in cui può incorrere. Difatti, come avviene

per i cibi rivolti a nutrire il corpo, anche tra quelli per la mente ve ne sono di più digeribili e di indigesti, di nutrienti e di tossici. Non tutto ciò che esiste al mondo è commestibile: vi sono erbe buone ed erbe velenose, funghi innocui e altri mortali, carni prelibate e altre immangiabili. Inoltre, molte sostanze che in piccole dosi possono anche essere utili o tollerate dall'organismo, in dosi eccessive divengono nocive. I cibi per la mente rispondono sostanzialmente a regole analoghe e sta a noi scegliere attentamente di cosa nutrirci. Quando ad esempio, al cinema o alla TV, assistiamo a scene spaventose o disgustose di violenza fisica o psicologica, di perversioni sessuali, di pazzia o di disperazione, di incidenti o cataclismi etc. si producono in noi effetti emozionali, cognitivi e neurologici non troppo dissimili da quelli che si avrebbero se fossimo davvero coinvolti in tali eventi. La qualità del sonno dopo visioni del genere è tutt'altro che ottimale: notte agitata, brutti sogni, ci si risveglia la mattina successiva poco riposati e nervosi; si inizia la giornata con la "una di traverso" e ci si sente più sospettosi, più irritabili, più chiusi verso gli altri, più propensi a vedere i rischi, che non la bellezza di ciò che ci circonda. Ciò in quanto si portano nella vita reale alcuni residui di ciò che ci ha inquietati la sera precedente. La lettura, ascolto o visione di situazioni paurose o violente produce infatti stati di allerta, di tensione, di vera e propria paura, di disgusto, di nausea che non sempre cessano alla fine della fruizione, ma possono perdurare anche per molto tempo. Inoltre la maggior parte delle persone riceve tutti i giorni dai media una grandissima quantità di testi e programmi volti a suscitare stati di allarme e ciò fa sì che le emozioni scatenate tendano a cronicizzarsi, trasformandosi:

da paura → in ansia
da collera → in aggressività
da tristezza → in depressione.

La maggior parte delle persone si è talmente assuefatta a vivere in condizioni di costante ansia, aggressività o depressione che non ci fa neppure caso, fino a quando il malessere accumulato non supera il livello di guardia e sfocia in una qualche patologia conclamata di tipo emozionale, relazionale o psicosomatico. È un po' come per quelle persone che soffrono di problemi digestivi continui a causa di una errata alimentazione, ma che non si rendono conto che è proprio il tipo di cibo che mangiano a produrre il problema; non se ne rendono conto perché è il cibo che hanno sempre mangiato, e che li ha intossicati un po' per volta. Un alimento cui siamo fortemente allergici o un piatto di funghi velenosi manifestano i loro effetti in modo eclatante ed è impossibile non rendersi conto di ciò; esistono però cibi la cui tossicità per il nostro organismo non è così elevata ed è difficile rendersene conto sul momento, ma, se mangiati spesso, possono agire in modo cumulativo, indebolendoci o intossicandoci anche in grado elevato. Una parte considerevole dei "cibi" per la mente che troviamo sulla tavola dei media è proprio di questo tipo e richiede grande attenzione da parte nostra. Lì per lì non ci rendiamo conto della loro nocività, perché siamo assuefatti al punto da averci "fatto il callo". Nel mio già citato libro *Come difendersi dai media* cito numerosi casi in proposito, tra cui quello di una donna quarantenne, medico pediatra, che soffriva di un fastidioso problema di insonnia dovuta a un sogno ricorrente – quasi un incubo - in cui qualcuno la inseguiva per farle del

male. Un primo esame delle sue condizioni psico-emozionali e della sua storia passata e recente non rivelarono né episodi traumatici né altri possibili cause che potessero spiegare tale disturbo (peraltro del tutto isolato, a differenza della maggior parte delle patologie psichiche, che presentano quasi sempre più di un sintomo). Emerse però che prima di addormentarsi, lei era solita leggere libri del genere “giallo” e risalendo fino all’epoca in cui era iniziato tale interesse, si rese improvvisamente conto che i suoi sogni inquietanti erano in effetti iniziati proprio in quello stesso periodo!

Sebbene tra le emozioni ve ne siano anche di positive, la cui capostipite è la gioia, le emozioni suscitate dai media sono prevalentemente negative (paura, rabbia, dolore): sia nei giornali e tele-radiogiornali sia nei film, telefilm, racconti, viene data infatti molta più rilevanza a situazioni imperniate su competizioni, pericoli, violenze, crimini o guerre che non a situazioni serene, pacifiche, collaborative, amorevoli. Quand’anche – come in molti film – la vicenda si conclude con un lieto fine, i brevi momenti di sollievo e gioia vissuti dallo spettatore al termine della storia non bilanciano quasi mai le assai più numerose e ripetute emozioni di ansia, tensione, paura, collera o dolore suscitate dalle vicende precedenti.

Ora dobbiamo considerare che in presenza di un pericolo - anche solo immaginario come quello di un film (o reale ma distante da noi come quello di una notizia giornalistica) - si attiva in noi uno stato di emergenza il cui scopo è di mettere l’organismo nelle condizioni migliori per reagire con immediatezza, fuggendo o attaccando: il sistema endocrino secerne adrenalina, noradrenalina e altri ormoni che aumentano la capacità muscolare; i muscoli si contraggono; il

respiro diviene più corto e accelerato; il battito cardiaco aumenta di frequenza e il sangue viene distolto da altre funzioni (es. la digestione) e dirottato verso l'apparato locomotore. Se poi lo stato di pericolo si protrae nel tempo vengono secreti ulteriori ormoni (tra cui glucagone, glicocorticoidi, ormone della crescita) che attivano ulteriori processi biochimici volti ad aumentare la disponibilità di energia (per permettere una fuga più lunga o una lotta più protratta).

I modi in cui possiamo reagire a una situazione esterna contenente uno o più elementi pericolosi o dolorosi sono sostanzialmente 3: 1) possiamo, mediante la fuga, allontanarci da ciò che ci minaccia o addolora, evitandone l'effetto; 2) possiamo lottare contro ciò che ci minaccia, tentando di eliminarlo o di modificarlo. 3) se non possiamo né fuggire né combattere (perché prigionieri o perché il "nemico" è troppo vicino o troppo forte), non ci rimane che restare inerti, sperando che le cose migliorino da sole, come fanno quegli animali che si fingono morti per evitare i predatori. Questa terza possibilità può in certi casi salvarci la vita, ma se non si è in grado di sottrarsi rapidamente da questo stato d'inibizione, si possono produrre effetti assai poco desiderabili, come hanno ben evidenziato le ricerche di Henry Laborit, ricercatore francese di fama internazionale noto come il padre degli psicofarmaci e autore di importanti esperimenti scientifici sugli effetti patogeni dello stress. In uno di essi una cavia veniva posta in una gabbia il cui pavimento era per metà elettrificato: periodicamente essa subiva una scarica elettrica cui reagiva fuggendo nella metà non elettrificata. In un secondo esperimento le cavie erano due e la fuga era impossibile, essendo il pavimento

elettrificato per intero; esse allora reagivano alla scarica elettrica combattendo tra loro. In un terzo esperimento era impossibile sia la fuga (pavimento interamente elettrificato) che il combattimento, essendoci un'unica cavia che pertanto rimaneva come paralizzata a subire passivamente la scarica elettrica. Ciascuno dei tre esperimenti venne eseguito su più cavie per svariati giorni, al termine dei quali fu effettuato un check-up biomedico approfondito. I dati mostrarono che le cavie coinvolte nei primi due esperimenti si mantenevano in buona salute, mentre quelle del terzo esperimento avevano chiari segni di deperimento. Laborit considerò tali risultati come una dimostrazione che non è tanto lo stress in sé a danneggiare la salute, quanto piuttosto l'impossibilità di reagire efficacemente ad esso. Il pericolo per la salute subentra insomma quando ci si trova in una situazione pericolosa o sgradevole che non si può né sfuggire né modificare (e neppure ci si può sfogare riversando aggressività su qualcun altro).¹⁷

Quando ci troviamo in situazioni *reali* di pericolo o dispiacere, le emozioni si attivano in modo quasi istantaneo e così pure i processi ormonali e fisiologici prima descritti: a quel punto fuggiamo o lottiamo e in tal modo, una volta cessata la situazione di allarme, l'emozione si estingue e in breve tempo vengono disattivati anche i processi ormonali e fisiologici correlati. Invece, quando leggiamo un romanzo inquietante o vediamo un film il cui contenuto suscita paura o rabbia, non possiamo reagire a tali stati emotivi e ormonali né con la fuga né con il combattimento, rimanendo seduti e inattivi; in tal modo gli ormoni secreti per far fronte allo stato

¹⁷ Per ulteriori approfondimenti cfr. Laborit H., 1979.

di emergenza non vengono “consumati” e rimangono a lungo in circolo, così come certe fasce muscolari – e in particolare il diaframma respiratorio - rimangono contratte. Ciò può produrre a lungo andare, stati cronici di tensione, patologie psichiche o malattie psicosomatiche.¹⁸

Anche quando l'intensità degli stati emotivi provocati non è particolarmente alta, gli effetti si possono cumulare goccia dopo goccia e determinare, se ripetuti nel tempo, ansia e stress cronici che pregiudicano in varia misura il nostro benessere.

In conclusione, dato che l'immaginazione produce effetti neurologici sostanzialmente analoghi alla realtà, e dato che i media agiscono proprio sull'immaginario, è evidente che essi producono notevoli effetti sia a livello emozionale sia conseguentemente a livello neurologico, ormonale e somatico. Per evitare che gli effetti negativi, per quanto minimi, si cumulino fino a produrre conseguenze spiacevoli per il nostro benessere emozionale e per la nostra salute psicosomatica è necessario essere a conoscenza dei possibili rischi che certi “cibi” mediatici possono avere su di noi, in modo da scegliere in modo responsabile la *qualità* e la *quantità* di ciò che “ingeriamo”.

¹⁸ Sui nessi tra tensioni croniche e malattie psicosomatiche si vedano, tra gli altri: F. Bottaccioli, 2005; W. Reich, 1973; A. Lowen, 2011.