

BENESSERE

Le scariche di dopamina lo confermano: la pornografia può diventare una dipendenza

STEFANO RIZZATO

Lo psichiatra canadese Norman Doidge vi individuò una forza capace di riscrivere la struttura del cervello e deviare i circuiti del piacere scritti nei neuroni. Oggi, anche sulla scia di film come «Nymphomaniac» di Lars von Trier, la pornografia è tornata al centro dell'attenzione. E con essa gli interrogativi che la riguardano. Nel libro «Il cervello infinito» Doidge non mostrava dubbi: la pornografia opera come una dipendenza.

A causa della plasticità del cervello - la proprietà di cambiare in virtù degli stimoli - spostare la fonte dell'eccitazione su uno schermo invece che sui sensi influisce sulla libido. Fino a rendere difficili i rapporti con il partner. «Qualsiasi cosa che agisca sui centri del piacere è in grado di modificarli - conferma Fabrizio Benedetti, ordinario di neurofisiologia all'Università di Torino -. C'è un fenomeno, l'effetto Coolidge, che mostra come per l'uomo il periodo di calo del desiderio dopo l'atto sessuale si accorci drasticamente o scompaia, se si cambia

partner. La pornografia rappresenta una nuova partner "virtuale", in grado di scatenare un imponente rilascio di dopamina e di produrre più piacere rispetto alla partner usuale». Proprio la dopamina, neurotrasmettitore centrale nel sesso e nelle dipendenze, è la chiave. «Secondo un fenomeno che si chiama tolleranza - aggiunge Benedetti - attivare i centri del piacere sempre con lo stesso stimolo (per esempio lo stesso partner) induce un rilascio via via minore di dopamina. Per ripristinare livelli più alti è necessario cambiare lo stimolo. Succede anche con la musica: se ci piace una melodia, l'ascoltiamo anche tante volte. Poi la dopamina diminuisce e, se vogliamo provare le stesse sensazioni, dobbiamo cambiare».

Gli occhi, specchio non solo dell'anima ma dell'evoluzione

PSICOLOGIA

FABIO DI TODARO

Le labbra risultano tirate, la bocca serrata e lo sguardo un po' strabico di fronte a qualcosa che provoca disagio. In una situazione di timore, invece, gli occhi sono spalancati: per mettere meglio a fuoco la realtà. L'essere umano guarda sempre con sospetto ciò che non lo convince e acuisce la vista, quando ritiene di essere di fronte a una situazione di pericolo. Nulla di nuovo,

fin qui, se oggi non si sapesse che queste reazioni istintive nascono da un adattamento della specie umana agli stimoli ambientali e non - come si riteneva - in qualità di segnali convenzionali di comunicazione sociale. È stato uno studio pubblicato su «Psychological Science» a mettere in dubbio la teoria sull'evoluzione emotiva di Charles Darwin. Secondo il celebre evoluzionista inglese, infatti, le emozioni sarebbero una sintesi di reazioni corpo-

ree e cognitive, dettate da fenomeni biologici, storici, sociali e anche culturali. Una teoria che, adesso, risulta messa decisamente in discussione, nel momento in cui Adam Anderson - professore all'università di Cornell, negli Stati Uniti - suggerisce che «le funzioni opposte di ampliamento e di restringimento degli occhi potrebbero costituire le primitive capacità d'espressione del nostro volto». E lo stesso si potrebbe dire per altre manife-

Adam Anderson Psicologo

RUOLO: È PROFESSORE AL COLLEGE DI «HUMAN ECOLOGY» PRESSO LA CORNELL UNIVERSITY (USA)
IL SITO: WWW.HUMAN.CORNELL.EDU/BIO.CFM?NETID=AKA47



stazioni somatiche che caratterizzano l'uomo in istanti importanti, come quelli di sorpresa, rabbia e felicità. Sarebbero le emozioni, dunque, ad attivare le differenti espressioni facciali: spesso molto diverse tra loro. Il gruppo di Anderson è riuscito a fare chiarezza al termine di un esperimento in cui ai pazienti - in uno stato di paura oppure di disgusto, confrontati con il gruppo di controllo - è stata misurata, attraverso un normale esame optometrico,

la quantità di luce che raggiungeva le retine. Si è osservato così che il disgusto innescava una maggiore acuità visiva: per permettere una migliore messa a fuoco. Opposta, invece, la reazione di fronte a una situazione di paura: l'ingresso di più luce nell'occhio favoriva la creazione di un più ampio campo visivo. In questo modo i ricercatori hanno potuto notare come la percezione di ciò che si vive avvenga nei primissimi momenti di «codifica» visiva e

non dopo che l'immagine è stata processata a livello cerebrale. In sostanza gli occhi sarebbero vere e proprie telecamere in miniatura, «costruite» millenni prima che l'uomo studiasse e comprendesse i meccanismi alla base dell'ottica. «Vorremmo capire come queste espressioni ci permettano di comunicare le emozioni - chiosa Anderson -. Gli occhi rivelano quasi tutto di noi, ma ci resta da capire come ciò accada davvero».

Twitter @fabioditodaro

Addio prati, meglio la città È l'effetto "Street golf"

L'ultima interpretazione dello sport corpo&mente

FITNESS

STEFANO MASSARELLI

I campi da gioco non sono più i manti erbosi all'inglese, ma le strade e i parcheggi delle città. La partecipazione è aperta a tutti e il vestiario più indicato non è il classico pullover a quadri abbinato al pantalone beige, ma l'abbigliamento di tutti i giorni: maglietta o camicia e un paio di jeans. L'essenza dello «Street golf» sta in questo: infrangere i cliché che lo considerano come riservato agli «eletti», portandolo in mezzo alla gente, nei centri storici, con le buche piazzate tra i monumenti e le vie dei negozi. «Abbiamo voluto portare uno sport di nicchia nelle strade, perfezionando le regole, creando un format adatto a tutti, con palline e buche ad hoc», spiega Paolo Bresciani, tra gli ideatori della disciplina che sta conquistando molte piazze - nel senso letterale del termine - con percorsi di nove buche e squadre di quattro persone. Una pallina arancione in gomma sostituisce quella originale e per giocare non servono mazze di legno, ma bastano ferri «medi»: pitch,



Street golf, un'idea nata a Berlino con i «Natural Born Golfers»

Paolo Bresciani Trainer

RUOLO: È TRA GLI IDEATORI DELLA NUOVA DISCIPLINA IN ITALIA

putt o ferro 7. La buca è generalmente circondata da un green artificiale in erba sintetica, però non è neppure detto che una buca ci sia. «Ci sono state competizioni in cui era rappresentata da un'auto o da una barca in mare», racconta Bresciani. Nello «Street golf», infatti, non esistono limiti alla fantasia del gioco, che può assumere regole differenti a seconda dei casi, come già avve-

nuto per gli eventi a Santa Margherita Ligure o a Corvara. E l'apprezzamento è forte per una disciplina che non «rinnega» i principi tradizionali, ma vuole rinnovarne forme e contenuti, così da far apprezzare a tutti uno sport che unisce tecnica e movimento. Chi crede che il golf sia per pigri, infatti, si sbaglia: la concentrazione, la respirazione controllata e gli scatti regolari ne fanno una «medicina». Da un'analisi su 300 mila golfisti condotta dal Karolinska Institute di Stoccolma è emerso che la pratica può ridurre il rischio di mortalità fino al 40%. Una conclusione legata al mix ideale di relax e moto, perfetto per la salute mentale e fisica.

MELATONINA ACT

MELATONINA 1 mg + FORTE 5 e VALERIANA 45 mg

ACT INTEGRATORE ALIMENTARE

NOVITA' Melatonina + Valeriana

60 COMPRESSE

VALERIANA ACT

VALERIANA 125 mg

ACT INTEGRATORE ALIMENTARE

60 COMPRESSE

MELATONINA ACT

INTEGRATORE ALIMENTARE

MELATONINA 1 mg + FORTE 5 150 COMPRESSE

MELATONINA 3 mg 120 COMPRESSE

MELATONINA 1 mg + FORTE 5 90 COMPRESSE

IL BUON SONNO

A SOLI

€9.90

IN FARMACIA

Distribuito da: F&F s.r.l. - tel. 031 525522
mail: info@linea-act.it - www.linea-act.it