

I trattamenti beauty più evoluti studiano con sempre maggiore attenzione l'interazione tra la cura di noi stesse e il benessere generale che ne deriva. Non solo quindi un discorso estetico, ma più in generale un processo che coinvolge mente e corpo, in modo indissolubile e armonico. Abbiamo chiesto a Paolo Fabene, neuroscienziato e professore ordinario di Anatomia e Istologia all'Università di Verona, di spiegarci i meccanismi di questo affascinante rapporto.

P

Professore, perché il cervello "legge" la bellezza?

L'ipotesi più ragionevole è che, nel corso dell'evoluzione, si siano sviluppati circuiti cerebrali per la valutazione di oggetti di rilevanza biologica (selezionare fonti di cibo e/o potenziali partner per la riproduzione), per poi perfezionarsi ed evolversi ulteriormente per trarre emozioni dalle accresciute competenze comunicative dell'uomo, come le varie forme d'arte. Inoltre, dobbiamo ricordarci che alcune qualità chiave che gli scienziati hanno correlato alla percezione della bellezza, come ad esempio la simmetria del volto, possono servire, a livello etologico, a indicare uno sviluppo sano, privo di disturbi genetici o malattie infettive.

Come avviene questo processo di lettura?

Dobbiamo ricordarci che se c'è una funzione, è perché c'è una struttura che la permette. Nel cervello, esistono circuiti di neuroni che determinano quanto un oggetto sia attraente, che si tratti di un frutto, di una composizione musicale o di un volto. L'area del cervello che lo codifica per le proprietà estetiche è l'insula anteriore, una parte nascosta tra il lobo frontale e il lobo parietale. Quest'area è estremamente interessante, essendo sede di diverse funzioni, tra cui l'autocoscienza e la generazione di processi decisionali. Fino a poco tempo fa, l'insula era considerata tipicamente associata a emozioni negative, come disgusto e dolore.

Come fa allora a codificare anche la percezione di ciò che consideriamo bello?

Come già detto, l'elaborazione estetica è la valutazione del valore di un oggetto, ossia se un oggetto è "buono" o "cattivo". Ma la natura di tale valutazione dipende dallo stato fisiologico momentaneo del soggetto. La vista di un bel tira-

misù genererà emozioni positive se si ha fame, ma susciterà sentimenti di disgusto se si è indisposti. Gli oggetti che soddisfano le necessità fisiologiche del momento porteranno a valutazioni estetiche positive (per esempio, piacere), mentre quelle che vanno contro queste esigenze porteranno a emozioni negative (per esempio, repulsione). L'insula, quindi, integra le informazioni "oggettive" dell'oggetto osservato con le emozioni interne del momento della lettura, creando un'unica percezione estetica complessiva.

Che effetto produce la bellezza sul cervello?

Se è vero, come detto, che lo stato emozionale influisce sulla percezione della bellezza, è però vero anche il contrario. Ossia, la percezione del bello può modificare lo stato emozionale del soggetto, facendo sì che stimoli ed emozioni (interni o esterni) letti fino a quel momento in maniera negativa possano essere letti positivamente.

Di questo effetto si occupa la neuropsicologia ambientale, che ha dimostrato, in questi anni, come un ambiente bello possa ridurre l'aggressività di un soggetto, migliorare la percezione di sé e ridurre la percezione di emozioni negative e perfino del dolore. Il bello genera il bello. Quindi ulteriore bellezza e benessere. Al contrario, un ambiente trasandato e percepito come "brutto" genererà emozioni negative e aggressività.

Bellezza come terapia, è possibile?

Certo, la bellezza può diventare una terapia. L'attivazione dell'insula nella percezione della bellezza contribuisce a ridurre i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress prodotto dalle ghiandole surrenali in risposta a situazioni stressanti. Inoltre, induce il rilascio di peptidi oppioidi prodotti dal nostro sistema nervoso centrale, chiamati endorfine, che abbassano la percezione del dolore e promuovono la sensazione di benessere e felicità.

Un ambiente pieno di bellezza è un luogo in cui il nostro cervello diminuisce lo stress e, attivando il sistema nervoso parasimpatico, garantisce il miglior equilibrio, chiamato omeostasi, tra gli organi. La bellezza è quindi, salute e, per fortuna, come sosteneva il filosofo dell'estetica, George Santayana, nel genere umano, «c'è una tendenza molto radicale e diffusa a osservare la bellezza e a darle valore».

io

© RIPRODUZIONE RISERVATA

OS'È MAI LA FELICITÀ

«Ci sono diversi modi di rappresentare a parole la felicità, con sinonimi che testimoniano un nostro modo di essere e di sentire un'emozione che nasce da dentro: gioia, gratitudine, serenità, interesse, speranza, ispirazione, meraviglia, amore. Ma cosa, materialmente, porta a identificarsi con la felicità? Un abbraccio, un bacio, una carezza, una danza, un sorriso, un ricordo... Gli psicologi la codificano come "uno stato soggettivo transitorio". Totò semplicemente diceva che "la felicità è fatta di

attimi di dimenticanza". In realtà è un'esperienza, che ci fa belle» ci dice la dottoressa **Colomba Aura Romeo**, della medical spa **Adler Balance** di Ortisei. «Tutto ciò che ci porta a consolidare e riunire in un momento solo la nostra energia, la consapevolezza, la pace interiore, l'armonia e che possa accordarsi con i suoi opposti: la rabbia, la paura, la tristezza, il rancore. Il ricordo di quello che abbiamo provato positivamente può richiamarla quindi in momenti di sconforto e aiuta anche il nostro corpo a restare in salute e amare la vita così

com'è. La bellezza è dentro e fuori di noi. "Così in alto come in basso" scrisse l'alchimista Paracelso. Avvicinandoci alla nostra parte più interna e profonda, ritroviamo spazi di memorie e vitalità che, come un piccolo scrigno, hanno raccolto negli anni le nostre gioie. È lì che dobbiamo andare a cercare per ritrovare la nostra parte più vera e serena. La via per la felicità è un impegno che dipende solo da noi stessi, potrebbe essere una strada difficile, ma occorre farlo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA