

Coronavirus e cervello: alcune parti- colarità

La pandemia di coronavirus ci confronta con diversi aspetti inconsueti. Come mai facciamo così fatica ad abituarci ad alcuni cambiamenti? Qui di seguito abbiamo voluto approfondire alcune questioni legate alle peculiarità del nostro cervello.

Cosa succede nel nostro corpo quando abbracciamo qualcuno?

Non vedete l'ora di poter riabbracciare le persone a voi più care? La pandemia di coronavirus ci ha fatto capire come sarebbe la vita senza abbracci e senza contatti fisici, e sono in molti a rendersi conto che gli esseri hanno bisogno del contatto per sentirsi bene e al sicuro.

Non per niente il tatto non è solo uno dei cinque sensi, ma anche un'importante forma di comunicazione. Fin dalla nascita abbiamo bisogno che i nostri genitori si prendano cura di noi e ci tocchino, il che rafforza il nostro senso di sicurezza. Da alcuni studi condotti negli anni Novanta del secolo scorso su orfani rumeni gravemente trascurati è emerso che presentavano ritardi nello sviluppo cerebrale. Probabilmente la mancanza di contatto fisico, soprattutto nei primi anni di vita, potrebbe aver svolto un ruolo importante.

È stato infatti dimostrato che il contatto fisico è particolarmente benefico: abbassa il battito cardiaco e la pressione sanguigna, e riduce il livello di cortisolo (l'ormone prodotto in condizioni di stress) nel sangue. Nel contempo, la vicinanza fisica favorisce il rilascio di ossitocina, l'ormone prodotto anche durante i rapporti sessuali e il parto, che dà, tra le altre cose, un senso di sicurezza. Infine, il contatto fisico ci lega agli altri, ci rilassa e ci calma. La buona notizia in questi tempi di pandemia è che questo meccanismo funziona anche attraverso gli abiti. Così, evitando il contatto con la pelle, indossando una mascherina e prestando la dovuta attenzione, di tanto in tanto possiamo stringere qualcuno in un abbraccio caloroso e fare il pieno di calore sociale.

Perché le videoconferenze stancano così tanto?

Per l'enorme stanchezza causata dalle videoconferenze è già stato coniato un termine: «Zoom fatigue» o «affaticamento da Zoom». Il 60% delle persone intervistate nell'ambito di uno studio condotto dalla professoressa Jutta Rump di Ludwigshafen ha affermato



di sentirsi più stanco dopo una videoconferenza che non dopo gli incontri in presenza. Secondo gli intervistati, la concentrazione diminuisce rapidamente, mentre aumentano l'impazienza, i mal di schiena e di testa.

In parte tutto ciò è legato al cambiamento di abitudini. Ogni nuova attività comporta un aumento dell'attività cerebrale, il che ci stanca prima. Inoltre, a lungo termine dobbiamo tenere presenti molte più cose rispetto a quando ci si trova faccia a faccia: non siamo sicuri che il collegamento funzioni dal punto di vista tecnico e poi veniamo distratti da quello che vediamo dietro ai partecipanti alla videoconferenza: bambini che corrono sullo sfondo o dettagli dell'arredamento. A volte, inoltre, i partecipanti si interrompono a vicenda perché il collegamento va a scatti; altre volte, invece, non sentiamo tutto quanto viene detto perché l'audio non è buono, il che ci costringe ad ascoltare con estrema attenzione. Sul monitor vediamo molti visi uno accanto all'altro, che dobbiamo elaborare in contemporanea, il che affatica il nostro cervello.



Ci sono cambiamenti provocati dalla pandemia di coronavirus ai quali facciamo molta fatica ad abituarci. Il motivo è da ricercare nel modo in cui funziona il nostro cervello.

Foto: Alamy

Durante le conferenze in presenza, siamo abituati a elaborare anche le informazioni non verbali e alcuni dettagli della mimica, che di fatto favoriscono la comunicazione e la comprensione reciproca. Queste informazioni, però, mancano nelle teleconferenze, dove i vari partecipanti si vedono in riquadri troppo piccoli per riuscire a notare questi dettagli.

Contro l'affaticamento da Zoom il consiglio è semplice: programmare un numero sufficiente di pause. Al più tardi dopo un'ora in cui si è concentrati sullo stesso argomento, il cervello ha bisogno di una pausa di cinque minuti per continuare a funzionare in maniera ottimale. In questo modo si riesce a elaborare il surplus di impressioni ed è quindi possibile affrontare con la massima concentrazione anche una videoconferenza di diverse ore.

Perché ci tocchiamo così spesso il viso?

Dall'inizio della pandemia veniamo esortati a non toccarci il viso, ma è

sorprendente quanta fatica facciamo a seguire questa raccomandazione. Si tratta, infatti, di un gesto profondamente radicato negli esseri umani: già nel grembo materno i feti si toccano il volto, soprattutto quando le madri sono stressate. Uno studio condotto in Germania ha dimostrato che gli adulti si toccano il viso in media da 400 a 800 volte al giorno, e anche in questo caso lo stress aumenta la voglia di toccarsi il volto.

Tutto ciò non deve stupirci: ogni volta che ci tocchiamo inconsciamente il viso, le onde cerebrali cambiano sensibilmente, facendo diminuire la tensione e lo stress, ragion per cui facciamo molta fatica a reprimere l'impulso di toccarci il volto. In un altro esperimento, parecchi volontari non sono riusciti a reprimere questo impulso nemmeno per un quarto d'ora: anche se erano stati invitati a non toccarsi il viso e le loro mani erano state legate con un laccio, in molti di loro la tensione è aumentata al punto da indurli a sciogliere il laccio per liberare le mani.

Per quale motivo questo bisogno apparentemente inutile sia così spiccato negli esseri umani non è ancora stato del tutto chiarito. Probabilmente è legato al bisogno generale di contatto fisico e risale a stadi molto remoti dell'evoluzione. Comunque questa è probabilmente un'altra ragione per cui i virus e i batteri hanno resistito, visto che si trasmettono proprio per contatto. Da uno studio risulta infatti che, dopo aver stretto la mano a qualcuno, gli adulti tendono a toccarsi due volte di più il viso, per poi ispirare più profondamente. L'ipotesi dei ricercatori è che probabilmente entrambi i gesti aiutano a percepire gli odori di chi ci sta di fronte, in altre parole tendiamo a «fiutare» i nostri contatti sociali esattamente come fanno altri mammiferi.

Naturalmente, con molto esercizio e molta disciplina è possibile perdere questa abitudine. Quando si è in giro, per esempio, si può provare a «tenere occupate» entrambe le mani tenendo il cellulare in una mano e un sacchetto di carta con l'altra. Ma la cosa più importante è comunque continuare a indossare una mascherina, toccare poche superfici e lavarsi spesso le mani. In questo modo siamo protetti anche se l'impulso a toccarci ha il sopravvento.