La tenerezza verso i bambini è importante per il loro sviluppo psichico, ma ora si sa che riduce anche la probabilità che da adulti soffrano di cefalea. Le nuove tecniche di imaging dimostrano quanto gli psicologi avevano già intuito

Un bacio contro il mal di testa

I genitori affettuosi lo «prevengono»

di **Cesare Peccarisi**

Un papà povero, ma affettuoso come l'indimenticabile Chris Gardner del film di Gabriele Muccino La *Ricerca della Felicità* può formare un ottimo figlio, come il piccolo Christopher della famosa pellicola. I padri che accarezzano molto i propri figli assicurano loro un miglior sviluppo emotivo-cognitivo, e li preservano anche da disturbi quali ansia, depressione e - come adesso si è scoperto - pure dal mal di testa. L'accudimento genitoriale supera anche l'influenza negativa del basso livello socioeconomico, considerato il fattore peggiore sullo sviluppo psichico del bambino prima che, nel 2012, un noto studio della Concordia University restituisse un ruolo di primo piano all'affetto che si riceve in famiglia. Se infatti al bambino questo affetto viene a mancare è un problema, soprattutto se gli succede fra i 3 e i 5 anni, quando se ne nutre come un assetato a una fonte. Nel film di Muccino Christopher ne aveva proprio 5, ma secondo un altro studio del 2013 della Iowa University già a 2 anni una relazione calda, sicura e positiva con almeno uno dei genitori determina lo sviluppo di una solida struttura emotiva del bambino portandolo ad avere esperienze positive con i coetanei dei suoi primi ambienti sociali (nido e scuola materna). In questo periodo si forma anche un'importante funzione emotivo-cognitiva, la cosiddetta «ToM», acronimo di *Theory of Mind* che è la capacità di capire cosa gli altri pensano e come ciò influenzi le loro azioni. Così, mentre il piccolo prende coscienza di sé rispetto alle sue figure genitoriali di riferimento, acquista anche coscienza del loro modo di pensare e di agire e di riflesso arriva a capire il suo stesso modo di essere, il suo Io empatico-cognitivo e quello degli altri.

Il film Una scena de *La ricerca della felicità* (2007) di Gabriele Muccino in cui un padre senzatetto (Will Smith, nella foto) si prende cura del figlio di cinque anni

Le origini dei disturbi

Comunque, sia che si verifichi a 2 o a 5 anni, una carenza affettiva genitoriale può dar luogo ai cosiddetti *disturbi di internalizzazione*, come ansia o depressione. Fin dai tempi di Freud gli psicologi attribuiscono per via teorico-empirica la loro comparsa a un'alterazione del processo che porta allo sviluppo dell'Io del bambino che si confronta con il Super-Io dei genitori, soprattutto del padre, un confronto da cui scaturisce il controllo delle strutture cognitive e affettive che darà al piccolo sicurezza nei processi di socializzazione e interazione sociale.

Secondo una ricerca presentata all'ultimo congresso internazionale sulle cefalee di Stresa da Vincenzo

Centro Cardiologico Monzino

Milano HEARTWEEK
Centro Cardiologico Monzino

21-29 settembre 2019

UNA SETTIMANA DI APPUNTAMENTI PER IL TUO CUORE

seguici su
milanoheartweek.it

la tua prevenzione
il tuo cuore

SABATO 21.09 - ore 10.30
PREVENZIONE DIGITALE
Museo della Scienza e della Tecnologia L. Da Vinci

SABATO 21.09 - ore 20.30
CONCERTO PER IL CUORE DELLE DONNE
Auditorium Orchestra Sinfonica G. Verdi

LUNEDÌ 23 - GIOVEDÌ 26.09 - ore 9.30
LABORATORI SCUOLE
Museo della Scienza e della Tecnologia L. Da Vinci

LUNEDÌ 23.09 - ore 15.00
SPORT E CUORE
Museo della Scienza e della Tecnologia L. Da Vinci

MERCOLEDÌ 25.09 - ore 19.00
RIDERE FA BENE AL CUORE
Museo della Scienza e della Tecnologia L. Da Vinci

VENERDÌ 27.09 - ore 19.30
CUORE HI-TECH
Museo della Scienza e della Tecnologia L. Da Vinci

SABATO 28.09 - ore 10.00
GMC AL MONZINO
Centro Cardiologico Monzino

DOMENICA 29.09 - ore 10.00
MILANO HEART WEEK RUN
Parco Sempione

Guidetti, neuropsichiatra dell'Università della Sapienza di Roma, fra questi disturbi di internalizzazione rientrerebbe anche il mal di testa. «Come nell'adulto ogni bambino ha una sua storia personale e una sua esperienza di vita — dice Guidetti — e la sua vulnerabilità può essere capita solo analizzandone le radici, altrimenti le nostre conclusioni sono parziali e ci fanno perdere di vista la complessità del problema».

Circuiti interessati

Per arrivare a inserire il mal di testa fra questi disturbi Guidetti ha analizzato una sessantina di studi condotti dal 2014 ad oggi da cui emerge che ormai siamo passati dal livello teorico-empirico degli psicologi a quello concreto della neurovisualizzazione strumentale. Dalla enorme revisione è risultato che gli psicologi avevano intuito bene, ma solo adesso ne abbiamo la prova certa, perché con la risonanza magnetica funzionale non si tratta semplicemente di processi astratti, ma dell'attivazione di precisi circuiti cerebrali: quello del *giro frontale anteriore* in entrambi i sessi e quelli del *giro frontale inferiore* e del *solco temporale superiore di destra* nelle femmine.

> **Se viene a mancare** l'attenzione familiare fra i 3 e i 5 anni il bimbo è più a rischio d'ansia e depressione

Inoltre i maschi presentano una forte attivazione della *giunzione temporo-parietale* del cervello, l'area che consente una distinzione fra ciò che sentono loro stessi e ciò che ritengono sentano gli altri.

In particolare, l'analisi che Guidetti ha condotto con i colleghi di psicologia clinica e di neuroscienze comportamentali dell'università romana, indica che nei piccoli cefalalgici c'è un'alterata capacità a gestire le emozioni che, diversamente da quanto finora creduto, è carente allo stesso modo sia nei maschi che nelle femmine.

Rispecchiarsi negli occhi

Le ricerche che hanno guidato i ricercatori romani dimostrano poi che si verificano adattamenti neurofisiologici anche nel cervello dei genitori, che corrispondono a ciò che gli psicologi chiamano *mirroring*, rispecchiamento, termine che indica il modo in cui il genitore impara a riconoscere emotivamente gli stati mentali del suo bambino. Grazie al rispecchiamento mamma e papà restituiscono il loro senso di comprensione al bambino, che così legge nei loro occhi che hanno capito cosa desidera e ciò gli consente di percepirsi come entità capace di propri stati mentali, avviando in lui il cosiddetto processo di *mentalizzazione* con cui impara a regolare e modulare i suoi affetti e le sue angosce. Un concetto gravido di drammaticità alla luce di recenti fatti di cronaca che hanno riguardato l' interferenza sullo sviluppo neuropsichico di bambini affidati alle cure di insegnanti improvvisati e colpevoli che hanno agito sulla psiche di questi piccoli che avevano bisogno di rispecchiarsi anche negli occhi di figure di riferimento come la maestra, che diventa una seconda mamma nell'ambiente sociale dell'asilo. In neuropsichiatria una qualsiasi deviazione dal normale percorso è sempre stata considerata a rischio per lo sviluppo di disturbi psicopatologici o di personalità.

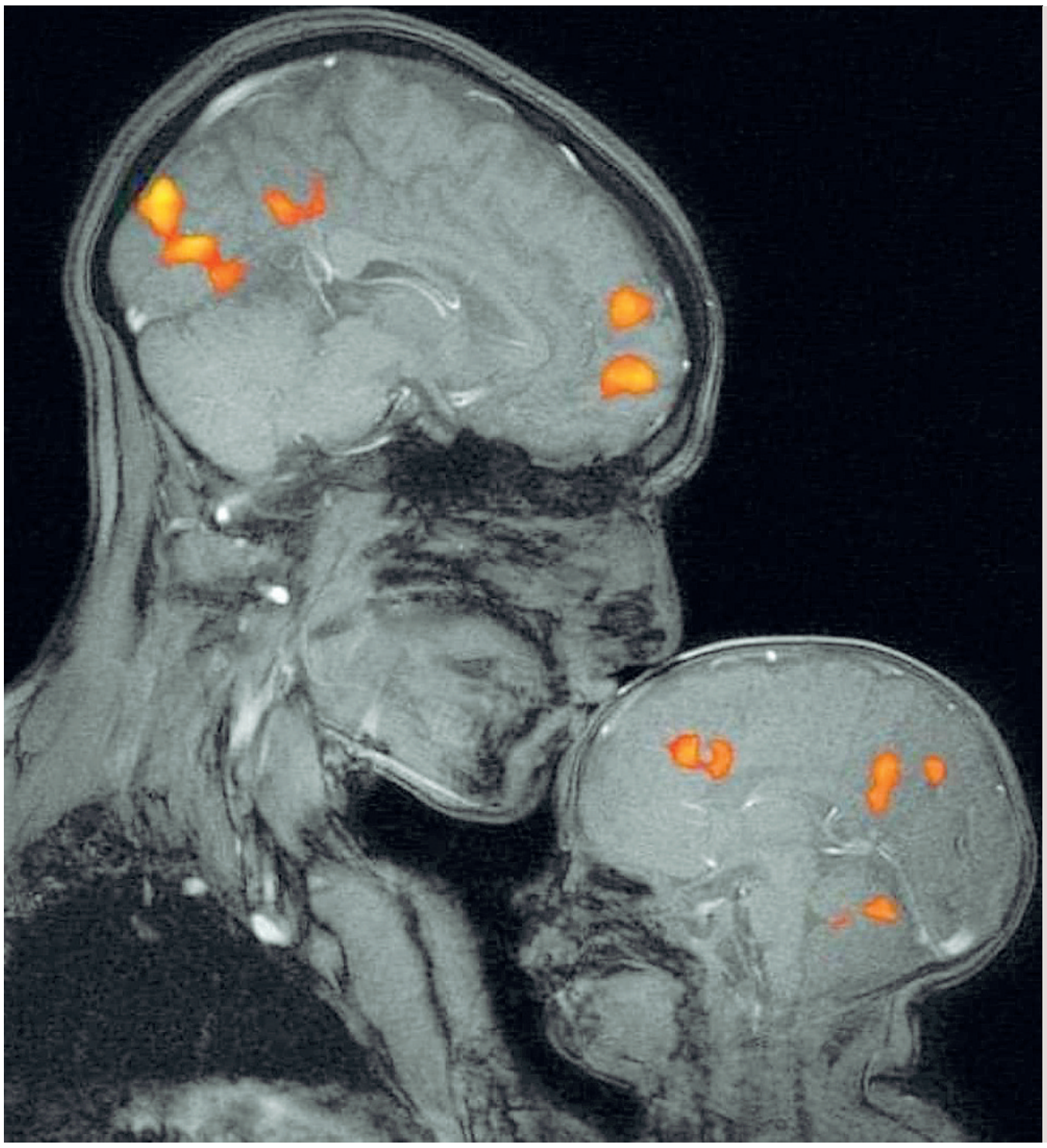
Guidetti ora aggiunge anche il rischio di cefalea: «Uno dei migliori consigli da dare ai genitori per guidare correttamente i figli è ascoltare e capire con empatia i loro bisogni. I piccoli si rispecchiano nei loro occhi — dice Guidetti — e lo stile di educazione che gli daranno è fondamentale: ai bambini che sviluppano cefalea è stata, ad esempio, concessa da piccoli un'autonomia significativamente inferiore alla media, spesso hanno genitori divorziati o madri che tendono a enfatizzare eccessivamente i loro disturbi, manifestando il dolore in maniera molto più marcata rispetto ai padri».

Corrispondenza cerebrale

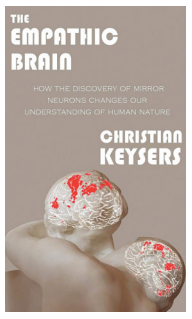
Fra le principali ricerche che hanno aperto la strada ai cercatori romani c'è certamente quella di Rebecca Saxe del Mit (Massachussets Institute of Technology, USA) che ha dimostrato come si sviluppi una puntuale corrispondenza fra processi mentali e attività cerebrali di genitori e figli.

Grazie alla scoperta della Saxe sarà possibile avere anche nello studio della cefalea del bambino più precisione rispetto alle ricerche che puntavano genericamente il dito sul concorso di molteplici fattori ambientali, psicologici, genetici o epigenetici senza però individuare il vero colpevole. «Possiamo dire che, a differenza dei precedenti studi solo clinici — conclude Guidetti — cominciamo a vedere anche quali strutture neurofisiologiche sono implicate nel rispecchiamento emotivo, che +è alla base del corretto accudimento».

RIPRODUZIONE RISERVATA



La prova L'immagine, che è stata pubblicato su *Neurology*, mostra la risonanza funzionale del cervello della ricercatrice del Mit Rebecca Saxe e del suo bambino mentre lo bacia sulla fronte. L'immagine è «tecnica» ma anche i non esperti ne possono cogliere la forza. Le zone in rosso segnalanole aree che si attivano durante il bacio, e dimostrano come in un bambino di pochi mesi ci sia già una risposta emotiva a questo gesto



The empathic brain (Lightning Source Inc) di Christian Keysers, è un saggio in cui lo scienziato tedesco spiega i meccanismi dell'empatia e l'importanza della scoperta dei «neuroni specchio»

Le immagini

Così la risonanza magnetica fa vedere il «ponte emotivo» che si attiva tra i due cervelli

Valga per tutti lo studio di Rebecca Saxe del Mit pubblicato su *Neurology* che Guidetti ha presentato al congresso di Stresa. Mostra la risonanza funzionale del cervello della ricercatrice e del suo bambino mentre lo bacia sulla fronte (si veda l'immagine sopra): il loro *rispecchiamento emotivo* è già presente anche se ha solo pochi mesi. Nonostante si tratti di un'immagina tecnica, è in grado di comunicare molta tenerezza. Anche il ricercatore olandese Christian Keysers dell'Università di Groningen, da tempo impegnato in questo campo, ha dedicato proprio alla risonanza funzionale del cervello di due innamorati che si baciano la copertina del suo ultimo libro, ancora non pubblicato in Italia, *The Emphatic Brain*, Il cervello empatico (a sinistra la copertina). In entrambi i casi, sia fra mamma e bambino, sia fra gli amanti, le aree cerebrali che si accendono quando il bacio funge da ponte emotivo fra i loro cervelli sono le stesse, come se suonassero all'unisono la medesima musica empatica.

> **Uno dei migliori consigli da dare alle famiglie per guidare correttamente i figli è ascoltare e capire con empatia i loro bisogni. I piccoli si rispecchiano negli occhi di mamma e papà**