

LA MATERNITÀ TI CAMBIA IL CERVELLO

Dopo la gravidanza la materia grigia diminuisce:
«Ma non significa che diventiamo più tonte
Anzi, c'è un affinamento di circuiti neurali critici
per lo sviluppo cognitivo, emozionale e sociale»

di **Corinna De Cesare**

C

io che non tutti sanno è che quando una donna ha un figlio, quella donna è un'altra persona. Mettete da parte la narrazione patinata delle donne famose, duchesse e non, che entrano dalle cliniche con i pancioni e ne escono quasi piatte e sorridenti con il fagotto in braccio. Dimenticate le immagini da favola o il perfezionismo ostentato sui social, le foto in posa attaccate con il nastro adesivo nei vecchi album di famiglia. E pensate alle donne normali, quelle che vi circondano. Quelle che incontrate la mattina sul tram, quelle che si truccano in ascensore o in macchina, al semaforo. Quelle che la sera, nonostante abbiano archiviato i venti da tempo, spesso dimenticano di struccarsi per la stanchezza e la mattina si maledicono guardando la scia del rimmel sulla federa del cuscino. Quelle che hanno un lavoro, una vita, un hobby, un amore e a un certo punto hanno anche dei figli e cercano di tenere assieme tutto.

«Comincia in loro — scriveva Natalia Ginzburg — una nuova specie di tristezza che è fatta di fatica e di paura e c'è sempre anche nelle donne più sane e tranquille. È la paura che il bambino s'ammali o è la paura di non avere denaro abbastanza per comperare tutto quello che serve al bambino... è il senso di non poter più scrivere o di non poter più dipingere come prima... è il senso di non

poter disporre della propria vita, è l'affanno di doversi difendere, dalla malattia e dalla morte perché la salute e la vita di una donna è necessaria al suo bambino». E no, non c'entra niente la depressione post partum. Ciò che non tutti sanno è che quando una donna ha un figlio, a cambiare, oltre alla sua vita, è anche il suo cervello.

La materia grigia

Elseline Hoekzema e Erika Barba-Müller, psicologhe dell'Università Autonoma di Barcellona, hanno pubblicato uno studio sulla rivista *Nature Neuroscience*. Insieme a un gruppo di ricercatori dell'Università di Leiden in Olanda, hanno esaminato il cervello di 25 donne in tre momenti precisi: subito prima che rimanessero incinte, a poche settimane dal parto e poi dopo alcuni mesi. Stesso esame eseguito, per controllo, anche a 19 uomini che diventavano padri per la prima volta e a 17 uomini e 20 donne senza figli. Il risultato? Mentre in uomini e donne senza figli e nei neopapà non sono stati osservati cambiamenti particolari, nel caso delle neomamme il cervello aveva subito variazioni notevoli tra il prima e il dopo la gravidanza, con una riduzione della materia grigia.



Peso: 30-62%, 31-58%

«Non significa che diventiamo più tonte — spiega Silvia Dalvit, neuroscienziata, fondatrice di Baby Brains e cofondatrice di Parto Positivo insieme a Cecilia Antolini — anzi, nel cervello delle mamme avviene una potatura sinaptica simile a quella degli adolescenti. Con l'affinamento e la specializzazione dei circuiti neurali critici per lo sviluppo cognitivo, emozionale e sociale. Cambiano la linea mediana anteriore e posteriore, la corteccia prefrontale laterale (destra e sinistra) e la corteccia temporale (destra e sinistra) del cervello. È come se il nostro corpo si preparasse a confrontarsi con il neonato, a mettersi in connessione con lui, a sviluppare delle competenze che poi serviranno anche dopo la crescita del bambino. In pratica il nostro cervello — aggiunge Dalvit — grazie anche all'ossitocina, toglie di mezzo tutte le connessioni che non servono e rende più efficaci quelle più utili per il rapporto con il neonato. C'è un affinamento delle abilità della madre nel riconoscere i bisogni del piccolo, una facilitazione nel riconoscere segnali di pericolo dall'esterno, il cervello si prepara al *bonding*, la promozione del legame madre-figlio, e a diminuire le ostilità verso il neonato».

Sgonfiare l'ego

Cambiamenti che serviranno anche fuori dallo speciale rapporto madre-figlio. «La genitorialità è l'esercizio di sgonfiamento dell'ego più potente del mondo» ha detto tempo fa Madeleine Kunin, vicesegretario all'Istruzione negli Stati Uniti sotto l'amministrazione Clinton ed ex governatrice del Vermont. Un concetto che torna spesso, quando si parla di maternità ma anche di non maternità: «Il problema più femminile di tutti — ha scritto Sheila Heti nel suo ultimo libro (*Maternità*, Sellerio, 2019) — è quello di non concedersi abbastanza spazio o tempo, o vederseli negare (...). Io invece voglio prendermi tutto lo spazio che posso, anche nel tempo, stiracchiarmi e passeggiare senza meta, e concedermi porzioni enormi di tempo in cui non fare nulla». Ma tutto dipende da come si guardano le cose. «Meno focus su me stessa è la trasformazione più profonda e potente che l'esperienza della maternità possa provocare» ha scritto Riccarda Zezza, che dopo una carriera in azienda si è messa in proprio e ha fondato la piattaforma *Maam-Maternity as a master*. Con l'ambizioso obiettivo di convincere aziende e manager che le esperienze di vita non sono che le migliori pratiche di leadership.

Il lavoro

«Avere dei figli cambia la propria idea del futuro — spiega uno studio Maam e Valore D realizzato su un campione di 3.396 neogenitori — dà una visione più a lungo termine, un istinto verso il cambiamento e la fiducia in se stessi necessaria per provocarlo. Dà l'opportunità di osservare il mondo dal punto di vista del bambino e allena nei genitori il pensiero laterale, la curiosità e l'esplorazione». Ma non solo: «giocare allena la creatività, le situazioni innescate dai bambini stimolano la capacità di problem solving e permettono di trovare soluzioni ori-

ginali». Inoltre i genitori imparano ad accogliere e ad amare in un certo senso gli errori, perché si accorgono che da essi possono imparare (e anche molto). «È un paradosso che fino a oggi si sia parlato di leadership ignorando completamente la più istruttiva e vitale delle esperienze: quella di chi cura, fa crescere e rende forte un altro essere umano» ha scritto Zezza nel suo libro insieme ad Andrea Vitullo (*Maam, la maternità è un master*, Bur 2014).

Tutto bello e positivo dunque? Non proprio. «La plasticità cerebrale ha chiari vantaggi per la specie umana ma non sono necessariamente innocui, ed espongono le madri a un alto rischio di disturbi cognitivi ed emotivi nel periodo intorno al parto. Arriviamo a questi cambiamenti del tutto impreparati — precisa Silvia Rigato, che si occupa di psicologia dello sviluppo come Senior Lecturer all'University of Essex, —. Il nostro corpo di mamme ad esempio si adatta per agevolarci nei nostri compiti nelle diverse fasi della vita ma passiamo da un momento, quello della gravidanza, in cui siamo ipercontrollate e analizzate, a un altro, quello del parto in cui siamo lasciate sole. Io ho partorito qui a Colchester, in Inghilterra, e per il secondo figlio a sei ore dal parto ero già a casa».

In Italia, se non ci sono complicazioni, la degenza per le neomamme dura tre giorni ma, a parte le visite ginecologiche, si fa ancora molta fatica ad assistere le donne nel percorso post parto. Invece occuparsi del benessere delle madri in gravidanza e nel post parto dovrebbe essere una priorità. Il tema della riabilitazione del pavimento pelvico ad esempio, la muscolatura che ha la funzione di mantenere nella posizione corretta gli organi pelvici (utero, retto, vescica e uretra) e che possono danneggiarsi durante un parto naturale, è ancora tabù e spesso nessuna informazione in merito viene data alle mamme durante la degenza nelle strutture ospedaliere pubbliche.

Gli studi

Eppure una ricerca pubblicata dallo *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology* condotta su 1.293 neomamme dell'ospedale Buzzi di Milano ha rilevato che un terzo di loro segnalava disturbi pelvici a tre mesi dal parto. E uno studio condotto su 28 centri degli Stati Uniti nel 2015 ha mostrato come più di metà degli operatori sanitari non ne avesse mai discusso con le proprie pazienti. Come mai? Nel 40% dei casi la motivazione era la mancanza di tempo e per il 15% dei dottori si trattava di un argomento non fondamentale. Peccato che invece lo sia per moltissime mamme perché le disfunzioni del pavimento pelvico possono portare a incontinenza, disturbi sessuali (dolore durante i rapporti), e nei casi più gravi, prolapsi. Questioni che incidono notevolmente sull'umore e il benessere della



donna dopo il parto. «Qui all'University of Essex — aggiunge Rigato — stiamo conducendo uno studio su un'ottantina di mamme per capire come i cambiamenti che avvengono su di loro, sul loro umore e il loro benessere, siano capaci di influenzare lo sviluppo del bambino». Perché il tema della maternità, come quello della vita, non smette mai di affascinarci. E anche se si fanno meno figli, se il declino demografico viene aggiornato in negativo ogni anno, anche se mai così tante giovani donne come oggi non si riconoscono nel ruolo materno, non bisognerebbe mai dimenticare la lezione di Natalia Ginzburg.

La lezione di Natalia

«Le donne cominciano nell'adolescenza a soffrire e a piangere in segreto nelle loro stanze,

piangono per via del loro naso o della loro bocca o di qualche parte del corpo che trovano che non va bene o piangono perché pensano che nessuno le amerà mai... le donne pensano molto a loro stesse e ci pensano in un modo doloroso e febbrile che è sconosciuto a un uomo. È molto difficile che riescano a identificarsi col lavoro che fanno, è difficile che riescano ad affiorare dalle acque buie e dolorose della loro malinconia e dimenticarsi di se stesse... le donne fanno dei figli e quando hanno il primo bambino, comincia in loro una nuova specie di tristezza che è fatta di fatica e paura».

cdecesare@corriere.it

Riccarda Zezza di Maam-Maternity as a master spiega a manager e aziende che le esperienze di vita sono ottime pratiche di leadership

Diventare madri sposta il focus da se stesse: è una trasformazione profonda



Peso:30-62%,31-58%