

Onde Alfa

Le pratiche di benessere mentale ci fanno belle. Mentre i neuroscienziati indagano, cresce l'interesse per ipnosi, meditazione, mindfulness

di Rita Balestriero Illustrazione di Valeria Ghion



IN UN FUTURO neanche troppo lontano, andremo dallo psicologo per contrastare le rughe, faremo meditazione per migliorare la luminosità della pelle e impareremo a respirare in modo ottimale per cancellare le occhiaie. Non rinunceremo al botox, ma in agenda aggiungeremo sedute di ipnosi. Sembra fantadermatologia, ma a dirlo sono i neuroscienziati. «Le tensioni emotive provocano un invecchiamento precoce che non si cancella nemmeno con la qualità migliore di retinolo perché bisogna risolvere il problema all'origine, cioè nella nostra testa», afferma da Los Angeles Claudia Aguirre, neuroscienziata specializzata nello studio dei legami tra cervello e corpo (doctorclaudia.com) e membro del comitato scientifico del marchio italiano Comfort Zone. C'è lei dietro il programma *brain*

beauty che offre i paradisiaci resort Six Senses e le loro spa in giro per il mondo, dalla Svizzera all'Oman, passando per la Grecia. Come dire: il futuro, là, è già iniziato e lo psicobenessere affianca la cosmetica.

«È un po' come se ogni giorno indossassimo la mente sulla nostra pelle», continua Aguirre. «La comunità scientifica, d'altronde, considera la cute non solo come un tessuto, ma anche come un organo neuroendocrino perché è ricca di neurotrasmettitori, produce ormoni, interagisce con il resto del corpo». E in effetti basta analizzare le foto di qualsiasi capo di stato, prima e dopo il mandato, per capire quanto tensioni e preoccupazioni peggiorino l'apparenza di borse, occhiaie, rughe, incanutimento.

Ma cosa c'entrano ipnosi, mindfulness e meditazione con

tutto questo? «Abbassano i livelli di stress, con benefici tangibili sul viso. Un recente studio clinico, per esempio, ha dimostrato che la meditazione aiuta la guarigione dei pazienti affetti da psoriasi, e conosco diversi casi in cui anche l'ipnosi ha risolto patologie dermatologiche in cui la medicina classica faceva solo passare temporaneamente i sintomi». Che cosa provochi esattamente lo stress «nella» nostra pelle lo spiega la dermatologa triestina Valentina Salamone, che da anni ha adottato un approccio psicodermatologico indirizzando, se necessario, alcuni dei suoi pazienti a una collega psicoterapeuta. «In situazioni croniche di ansia il corpo produce un eccesso di cortisolo cui conseguono disregolazione del sistema immunitario, alterazioni del metabolismo e, nella pelle, decremento della funzione di barriera, stato infiammatorio ed eccessiva produzione di radicali liberi. Lo stress cronico, insomma, contribuisce sicuramente ad acutizzare le patologie dermatologiche, ma anche ad accelerare l'invecchiamento, causando rughe, perdita di tono e di luminosità».

Certo è che mai come oggi prendersi cura della mente è stato così importante: il sonno è diventato improvvisamente una priorità, fioriscono corsi di meditazione per contrastare l'ansia o sviluppare energie, mindfulness è ormai una parola di uso comune e le star di Hollywood rivelano senza vergogna come l'ipnosi le abbia aiutate a smettere di fumare, dimagrire, aumentare la fiducia in se stesse (Ben Affleck, Drew Barrymore, Reese Witherspoon, Orlando Bloom). Nel 2016, un sondaggio del Centro di ipnosi clinica di Roma ha dimostrato il grande interesse degli italiani sull'argomento: 6 su 10 si dichiarano attratti, tuttavia pochissimi sanno esattamente come funziona e ne conoscono i possibili utilizzi. Di cosa si tratta, dunque? «È il metodo naturale più efficace per favorire i processi interni di autoguarigione che non siamo più abituati a usare per

ragioni culturali: preferiamo mezzi estrinseci», ha spiegato il neuropsicologo Marco Mozzoni all'ultimo congresso della Società italiana di Ipnosi. «Attraverso questa tecnica creiamo un ponte tra l'emisfero destro e sinistro riuscendo a lavorare con l'inconscio, un grande serbatoio dove sono contenute migliaia di informazioni e potenzialità di cui non ci rendiamo conto perché siamo abituati ad attivare sempre la parte razionale», aggiunge la psicoterapeuta Barbara Funaro. «Non immaginate svenimenti, l'ipnosi è uno stato alterato di coscienza dove il paziente è presente: l'elettroencefalogramma mostra un passaggio dalle onde beta (quelle della veglia) alle alfa (del rilassamento), fino alle theta, che in genere si manifestano prima del sogno». Specializzata in psicoterapia ipnotica, Funaro, nel suo studio di Milano (Spazio Orbita, viale Premuda) ha iniziato una collaborazione di *brain beauty* con il chirurgo plastico Antonella Castaldo. «Non mando le pazienti che vengono un paio di volte l'anno a fare iniezioni di botox, ma quelle più attente, che chiedono percorsi più completi e risultati più naturali», spiega Castaldo. «E i benefici sono concreti: l'ipnosi aumenta la vascolarizzazione e la pelle è più ossigenata, quindi migliora la capacità di azione dei miei trattamenti e i risultati durano di più». L'idea di questa collaborazione è nata partendo da un riscontro concreto. «Il viso delle pazienti dopo un'induzione somiglia a quello di una persona che ha fatto un massaggio di due ore, perché provano uno stato di benessere profondo», continua Funaro. «Lavorando su visualizzazioni particolari, poi, si può agire in modo mirato, per esempio sul tono cutaneo. Ma è chiaro che se una donna viene da me con richieste prettamente estetiche, io cerco di indagare e agire anche sui motivi che la spingono a fare questa domanda: perché sentirsi bene è la prima condizione per diventare più bella». ■



«La scienza considera oggi la pelle un organo neuro-endocrino: produce ormoni e interagisce con il cervello»