

PUNTO DI CONTATTO

«**L**a pelle è una sorta di “mente periferica”, il nostro sistema nervoso esterno. Non si limita a proteggerci, ma partecipa attivamente alla nostra esperienza nel mondo». Lo afferma Marta Paterlini, neuroscienziata e divulgatrice, che nel libro *La pelle che pensa* (Codice Edizioni) intraprende un viaggio tra biologia, antropologia, psicologia e filosofia del tatto, spiegando come la pelle sia un organo sociale.

Da neurobiologa, cosa l'ha spinto a soffermarsi sullo studio del tatto?

«L'idea è nata durante la pandemia, quando l'assenza di contatto con i miei cari mi ha fatto riflettere sul suo valore. Ho analizzato l'impatto che il tatto può avere sul nostro stato mentale, soprattutto a seguito della malattia di mia madre: le carezze la tranquillizzavano, nonostante il dolore».

Perché la ricerca in merito è stata trascurata rispetto agli altri sensi?

«Il tatto è dato per scontato ed è difficile immaginarne l'assenza. Eppure, è il primo senso a svilupparsi nel feto ed è l'ultimo a lasciarci. Inoltre è definito un senso “sporco”, poiché implica contatto fisico e dinamiche socio-culturali, anche se è centrale per definire l'identità umana e le relazioni con gli altri».

Come funziona esattamente, dalla percezione sulla pelle fino all'elaborazione nel cervello?

«Il senso affettivo passa attraverso le fibre C-tattili, neuroni specializzati nella rilevazione di carezze piacevoli.

Quando mancano carezze e pressioni, si scatena la «fame di pelle». Attraverso un viaggio tra antropologia, psicologia e filosofia del tatto, una neuroscienziata spiega l'importanza del massaggio

DI GABRIELLA CANTAFIO FOTO FERNANDO GÓMEZ

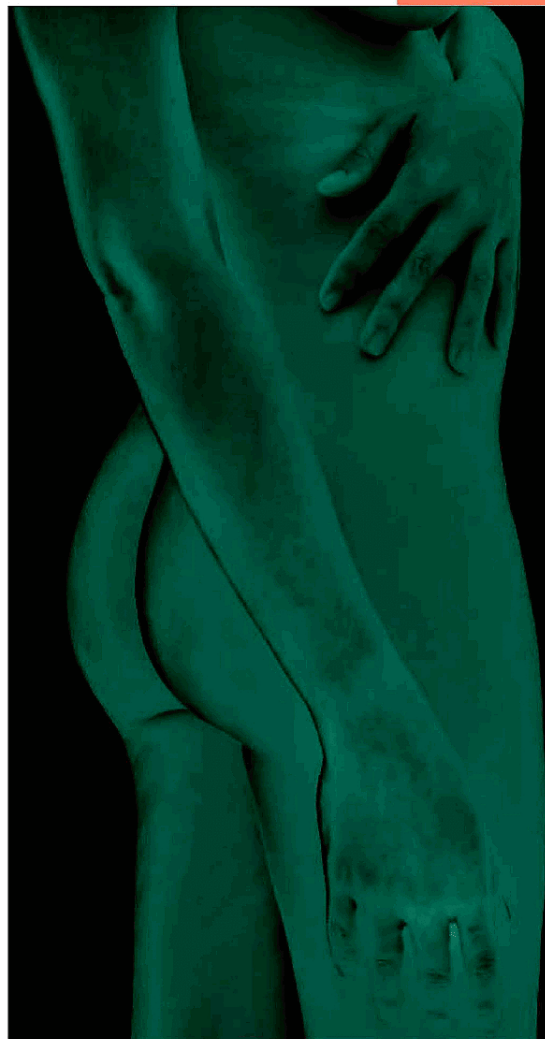
Queste fibre trasmettono la valenza emotiva del tocco, rendendo possibili sensazioni di calma, sicurezza e connessione con gli altri. Il tatto discriminativo, invece, è quello più studiato e riguarda la capacità di percepire pressione, vibrazione o texture».

In che modo carezze o pressioni si trasformano in impulsi elettrici?

«I recettori cutanei, sensori sotto la superficie della pelle, traducono questi stimoli in piccoli segnali elettrici che viaggiano nel sistema nervoso fino a raggiungere il cervello, dove gli stimoli vengono elaborati in aree diverse. La percezione finale dipende anche dal contesto e dallo stato del corpo: una carezza può generare benessere, ma sulla pelle irritata può essere percepita come dolore».

Ciò avviene anche durante l'auto-massaggio, per esempio quando ci spalmiamo una crema?

«Certamente, durante questo gesto quotidiano vengono attivate le fibre C-tattili, legate al piacere. Ancora non ci sono dati definitivi, ma sono in corso ricerche per capire se la consistenza delle creme influenzi la percezione. Inoltre, studi sul *facial self-touch* attestano che toccarsi il viso non è un gesto casuale: tende a intensificarsi quando crescono





fatica mentale o tensione emotiva. Per questo viene interpretato come una forma di autoregolazione».

Il massaggio estetico ha anche benefici per corpo e mente?

«Il modo in cui il massaggio influisce su corpo e mente non è ancora del tutto chiaro. Uno studio recente che ha coinvolto quasi 13 mila partecipanti conferma che il tatto attiva meccanismi biologici e produce benefici sia fisici sia psicologici, come il rilascio di ossitocina ed endorfine, la

«**SPALMARSI
UNA CREMA ATTIVA
LE TERMINAZIONI
NERVOSE LEGATE
AL PIACERE**»

riduzione del cortisolo, ormone dello stress, e dunque un miglioramento di ansia e depressione. Sul piano fisico, i benefici riguardano il miglioramento della mobilità in alcune condizioni neurologiche, la regolazione della pressione sanguigna e il supporto in disturbi come fibromialgia o artrite cervicale. Inoltre, il tatto discriminativo favorisce la riduzione del dolore cronico, mentre quello affettivo rassicura, calma e rende il dolore più sopportabile».

E se il contatto manca?

«Si parla di "fame di pelle", una sensazione di solitudine accompagnata da maggiore stress, irritabilità e difficoltà a rilassarsi. Il contatto è un bisogno biologico primario, anche se non si può garantire sempre».

In ambito clinico, il contatto fisico è surclassato dalla tecnologia?

«Il problema non è la tecnologia, che ha reso possibili progressi straordinari, ma il poco tempo spesso dedicato alla visita e all'esame clinico, che riduce il contatto e l'ascolto del paziente. La sfida, quindi, è integrare tecnologia e contatto umano: la prima migliora le cure, il secondo le rende autentiche».

AMPLIFICATORI SENSORIALI

1. Fragranza legnosa-verde di Tea Ceremony declinata nel *Corpo Gel Doccia e Bagno* di **Molton Brown** (€ 31): un rito cerimoniale sospeso nel tempo. **2.** Modellante/riducente, ideale in menopausa: *Burro Corpo - Modeling Butter Age 50+* di **Vagheggi Phytocosmetici** (€ 69). **3.** Dona una sensazione rilassante e antistress, *Hemp Nation Body Wash Vaniglia & Pistacchio* di **Australian Gold** (€ 24,90). **4.** Ultra-nutriente, rassoda, leviga e riduce cellulite e smagliature: *The Geranium Rose Body Cream* di **Augustinus Bader** (€ 185).

