

Psichiatria. Ansia e depressione sono segnali d'allarme rispetto all'ambiente

L'origine evolutiva dei disturbi mentali

Gilberto Corbellini

Poco meno di trent'anni fa compariva sulla «*Quarterly Review of Biology*» un articolo intitolato *L'alba della medicina darwiniana*. Lo firmavano un famoso e anziano biologo evoluzionista, George Williams, e uno sconosciuto psichiatra dell'Università del Michigan, Randolph Nesse. L'approccio darwiniano o evoluzionistico ai problemi medico-sanitari è andato incontro a diversificati sviluppi scientifici, che hanno arricchito il pensiero medico (per ora non le pratiche di cura e prevenzione). Si deve al proselitismo di Nesse, se la medicina darwiniana oggi è conosciuta e studiata (ma ancora troppo poco) nel mondo, e per quanto riguarda i risvolti psichiatrici egli ha infine prodotto un libro utilmente comprensivo.

Perché ci ammaliamo? La domanda, che è anche il titolo di un libro di Nesse e Williams del 1995 (Einaudi 1999), non è peregrina. Se la selezione naturale funzionasse come si racconta nei salotti, le malattie non dovrebbero esistere, in quanto i fenotipi animali sarebbero stati ottimizzati. Allora perché abbiamo i disturbi mentali? Perché sono così numerosi e prevalenti? Semplice: la selezione naturale non si cura del nostro bene, della nostra felicità o della nostra salute, ma solo di favorire i fenotipi che si riproducono con più efficienza. Quindi non ha impedito che fra i nostri tratti ci fossero ansia, depressione, dipendenza, anoressia, schizofrenia, disturbi dello spettro autistico, disturbo maniaco-depressivo, etc. Per Nesse, questi disturbi non hanno comunque una funzione. Non sono come le emoglobinopatie, che proteggono gli eterozigoti dalla malaria. Si tratta di manifestazioni eccessive di tratti, come le emozioni, che ci caratterizzano come umani.

L'origine dei diversi disturbi mentali, in particolare quando le emozioni sono sbilanciate da contesti dissonanti rispetto all'ambiente adattativo, viene infatti spiegata da Nesse con il «principio del rilevatore di fumo». I rilevatori di fumo sono in genere estremamente sensibili e possono essere attivati anche da un toast

bruciato. Questo banale inconveniente è preferibile all'alternativa di rispondere tardi all'allarme, quando c'è un incendio. Allo stesso modo, per i nostri antenati i benefici di essere eccessivamente reattivi superavano di gran lunga i costi. Sperimentare frequenti falsi allarmi era preferibile a essere uccisi da un predatore. Quando le persone soffrono di depressione, di solito sono invitate a "tirarsi su", ad "andare avanti". Ma in molte circostanze la depressione sta dicendo che l'obiettivo che stiamo perseguendo è irrealizzabile. Il tutto nell'interesse della riproduzione, anche se a scapito del benessere personale.

Le emozioni sono state "selezionate" perché aumentano le possibilità di sopravvivenza e la trasmissione di geni da una generazione all'altra. Alzare l'umore in circostanze favorevoli consente di sfruttare le opportunità. D'altra parte, quando le circostanze sono sfavorevoli, l'umore basso ridurrà l'assunzione di rischi, lo spreco di sforzi e il ripensamento di obiettivi e strategie. Sfortunatamente, gli stati d'animo possono andar fuori controllo. Possiamo provarne troppo o troppo poco. Questo vale sia per il buon umore sia per il cattivo. La mania può essere tanto debilitante quanto la depressione. Alcune emozioni sono inclini ad andare fuori controllo. L'ansia, ad esempio, che aiutava i nostri antenati a evitare situazioni pericolose. Ci siamo evoluti per centinaia di migliaia di anni in piccole bande di cacciatori-raccoglitori, e con le emozioni che ci sono servite per sopravvivere in quell'ambiente stiamo affrontando società sempre più complesse e dissonanti rispetto all'ambiente dell'adattamento evolutivo.

Come qualunque prodotto dell'evoluzione biologica, siamo un imperfetto mix evolutivo di tratti vantaggiosi e svantaggiosi, e si deve stare attenti a non buttare via il bambino con l'acqua del bagno quando si riduce la sofferenza emotiva, cioè quando il dolore e la paura sono indiscutibilmente delle risposte difensive necessarie contro le minacce. Psichiatri e pazienti dovrebbero capire che in molti casi la sofferenza è dovuta al fatto che i nostri corpi e cervelli sono tragicamente fuori sincrono con l'ambiente. Noi proviamo più sentimenti di quanti avremmo bisogno. Invece di supporre che un'emozione piacevole sia buona e un'emozione dolorosa cattiva, la psichiatria evolutiva valuta la sua adeguatezza rispetto alla situazione.

La selezione sociale, cioè le dinamiche di preferenze e rifiuto che modulano le nostre *chances* nel contesto della convivenza con gli altri, è causa di diversi problemi di salute mentale. Ci spinge a collaborare e cooperare con gli altri, ma provoca attrito quando le persone danno priorità agli obiettivi più immediati come cibo, amici, sesso, sicurezza, status e prole, in modi diversi l'una dall'altra. Inoltre, la selezione sociale ci fa preoccupare molto di ciò che gli altri pensano di noi e,

quindi, può portare a ansia e depressione quando pensiamo o non pensiamo di essere all'altezza. Siamo tarati per preoccuparci di cosa pensa di noi un numero di persone pari al numero di Dunbar, circa 150, e oggi siamo bombardati e siamo parte di migliaia di pettegolezzi.

La «psichiatria evolutiva» non può curare o prevenire i disturbi, ma può affrontarli con nuove domande. Per esempio, disturbi del comportamento alimentare potrebbero essere il risultato di una «risposta adattativa predittiva» nell'utero - l'idea è che un'alimentazione limitata in utero cambi il modo in cui il metabolismo immagazzina e consuma calorie. Questo cambiamento, a sua volta, potrebbe essere trasmesso epigeneticamente in modo che il rischio di obesità di un bambino, o una propensione all'anoressia, «possa essere influenzato dalla dieta di una madre o di una nonna». Il risultato di ciò è che non dovremmo aspettarci di isolare i geni difettosi responsabili dei disturbi alimentari, ma potremmo avere spiegato perché una dieta estrema può scatenare sia l'anoressia sia l'eccessivo aumento di peso.

Nesse pensa che la psicoterapia possa avere una funzione per riportare sotto controllo le emozioni disadattative nel mondo moderno. L'aiuto e l'incoraggiamento ad assumersi dei rischi può consentire a molte persone di identificare che cosa non funziona in quello che stanno cercando di fare, e quindi trovare un nuovo percorso verso l'obiettivo, o prendersi uno stacco dall'obiettivo, o fare sforzi azioni più utili.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Buone ragioni per stare male. La nuova frontiera della

psichiatria evoluzionistica

Randolph Nesse

Bollati Boringhieri, Torino,

pagg. 411, € 28