

IL SENSO DELL'ODORATO E LA PSICHE

In che modo gli aromi e le fragranze producono effetti tanto rilevanti sul comportamento, lo stato d'animo e la salute dell'uomo?

Puzze, miasmi, odori, profumi ed effluvi, pur producendo in noi reazioni sensoriali diverse – piacevoli o spiacevoli a seconda dei casi – sono tutti essenzialmente la stessa cosa: molecole volatili di sostanze odorifere che attraverso l'aria e l'acqua entrano in contatto con i recettori olfattivi del nostro naso, esse sono un gruppo di cellule nervose molto sensibili, collocate in un piccolo tratto della mucosa nasale (narici) e inviano stimoli al bulbo olfattorio del cervello, producendo le sensazioni odorose.

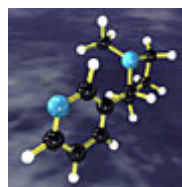
L'organo olfattivo umano occupa una superficie che non è superiore a quella dell'impronta di un dito pollice, mentre negli animali può essere dieci volte più esteso: ciò spiega in parte perché il loro olfatto sia tanto più sviluppato.

Gli esseri umani, come gli animali, producono sostanze odorose definite *ferormoni* (dal greco *pherein*: portare, *hormon*: eccitare) e vengono espansi in modo da poter essere recepiti dagli altri individui, influenzandone così i comportamenti.

I FERORMONI



Feromone (nella donna)



Feromone (nell'uomo)

Nelle diverse fasi della vita il rapporto dell'uomo con l'olfatto cambia radicalmente: nel periodo neonatale si serve dell'odorato per individuare i ferormoni secreti dal seno materno e l'odore dolce del suo latte; negli anni dell'infanzia, ancora incapace di discernere gli odori gradevoli e sgradevoli, reagisce spontaneamente agli stimoli olfattivi, apprendendo dai genitori ed amici la nozione di cosa è sgradevole e che cosa non lo è.

E' stato poi constatato, nel corso di studi e ricerche, che oltre agli odori anche il profumo stimola il cervello ed è emerso che l'aroma alle fragole e quello alla vaniglia risulta particolarmente gradito ai bambini e di ciò ne ha approfittato l'industria profumando, con essenze artificiali di fragola e vaniglia, molti prodotti destinati ai più piccoli con il rischio di provocare varie ipersensibilità.

Nel periodo tra i dieci e i diciotto anni i giovani amano di più le fragranze di arancio e di muschio, mentre dopo i vent'anni il senso dell'odorato diventa più raffinato e si forma il gusto personale. Il formarsi di questa individualità olfattiva ha determinato delle interessanti differenze: gli uomini preferiscono miscele speziate, mentre le donne prediligono, in genere, la fragranza floreale e singola.

Odori e profumi influiscono sul nostro stato d'animo perché evocano non solo le immagini di eventi passati, ma anche le emozioni ad essi associate.

Il funzionamento della memoria olfattiva è basata soprattutto sui primi ricordi, risalenti all'infanzia. Io, per esempio, quando oggi sento la fragranza di un profumo, che usava mia madre quando ero piccola, mi riporta subito al momento in cui lei veniva a darmi la buona notte; oppure se odorò altre profumazioni particolari e specifiche, ricordo l'odore "candido" di mio nonno quando gli davo un bacio sulla sua guancia morbida, soprattutto dopo la rasatura della barba.

Poeti e scrittori hanno spesso tratto ispirazione da fragranze e profumi, associando ad essi amori e passioni: Proust, all'epoca in cui viveva a Parigi, era solito percorrere i 100 chilometri che lo separavano dalla Normandia per immergersi negli effluvi emanati dai meli in fiore.

Il profumo incoraggia i comportamenti favorevoli alla vita.

L'olfatto ha un'altra funzione importante che riguarda l'innamoramento e l'erotismo, poiché dà la possibilità di riconoscere se un eventuale partner è più o meno adatto a noi. Gli odori e gli aromi fanno parte proprio di un linguaggio olfattivo che parla al nostro inconscio in modo più significativo di tante parole.

Inoltre il nostro organismo produce delle sostanze in grado di donare salute e benessere, queste molecole sono chiamate "endorfine" e nel momento in cui la persona prova piacere, viene stimolata la loro secrezione. Il risultato? **"Men sana in corpore sano"** (Giovenale).

IL SENSO DELL'OLFATTO OGGI: ATTENZIONE! NO AGLI ABUSI DI SOSTANZE ODOROSE SOPRATTUTTO ARTIFICIALI

Le martellanti campagne pubblicitarie dei mass-media ci hanno indotto a considerare il nostro aroma personale, determinato appunto dai ferormoni secreti dal corpo, come la conseguenza di una carente igiene personale e quindi qualcosa di sgradevole che deve essere eliminato e sostituito con pesanti dosi di prodotti non naturali, il cui risultato è solo nascondere il proprio odore, non migliorarlo o curarlo. Ovviamente questa è un'enorme distorsione della realtà: l'aroma prodotto dai nostri ferormoni, che peraltro nel giro di mezz'ora ricompare nonostante deodoranti e profumi, non è affatto sgradevole; anzi può essere perfino attraente, come dimostra l'impiego in profumeria di sostanze secrete dalle ghiandole di alcuni animali, quali lo zibetto, muschio e ambra grigia, che sono considerate gradevoli proprio per la loro affinità ai nostri ferormoni.

Però per produrre deodoranti e profumi oggi vengono impiegati principalmente i surrogati sintetici (le materie prime naturali sono molto costose), con la conseguenza che le sostanze sintetiche molto spesso provocano allergie e eruzioni cutanee di cui adesso soffre un crescente numero di persone.

Oltre a ciò, si tenta di ovviare alla cattiva qualità dell'aria utilizzando spray sempre a base di fragranze artificiali che in realtà peggiorano ulteriormente la situazione, anche perché in alcuni di essi sono presenti composti chimici dotati di proprietà anestetiche che spesso ottundono l'odorato per più di un'ora, provocando irritazioni a livello bronchiale e disturbi come ad esempio l'asma. Tali composti immettono nell'aria molecole odorifere così potenti che soffocano gli odori preesistenti dando l'impressione di averli eliminati, quando in realtà essi sono semplicemente sommersi da un mare di altre fragranze.

Inoltre le sostanze chimiche come formaldeide (composto chimico tossico e cancerogeno), cloro e ammoniaca anestetizzano i nervi olfattivi ed essendo irritanti, causano la comparsa di problematiche di vario tipo.

Poiché l'olfatto è una parte così importante di noi, trarremmo sicuramente grandi vantaggi dalla presa di coscienza del ruolo che esso gioca nella nostra vita quotidiana. Tutti noi dovremmo rieducare il nostro odorato e imparare come distinguere gli odori dannosi da quelli benefici, quelli gradevoli da quelli sgradevoli, ma essenziale è introdurre nella nostra vita quotidiana prodotti, cibi, stoffe, mobili e quant'altro che siano il più possibile NATURALI!

Giulia Zeroni – Consulente del benessere su misura
Economo Dietista – Dirigente di Comunità – Estetista olistica
E-mail: giuliazeroni@virgilio.it
Sito web: www.giuliazeroni.it

(pubblicato in Mondoliberonline su cartaceo)