


# Cosa sono le farfalle nello stomaco?

A volte basta sentire la voce della persona amata per  stimolare quelle tipiche **fluttuazioni** del ventre. **Innamorarsi significa avere le farfalle nello stomaco.**

Un'immagine molto **romantica** che spero di non rovinare raccontandovi la **fisiologia** alla base di questa sensazione.

Le cosiddette "**farfalle nello stomaco**" sono una sensazione fisica tipicamente associata a momenti di **forte stress emotivo** come, appunto, la vista della persona amata. Ma non solo. Anche i minuti prima di un discorso in pubblico o l'attesa prima di un esame possono stimolare questa reazione.

## Ma cosa sono le farfalle nello stomaco?

Come nel caso di gran parte delle reazioni non controllabili del nostro corpo, anche per questo fenomeno la risposta va cercata nel **sistema nervoso autonomo**, ovvero quella parte del sistema nervoso che regola le funzioni fisiologiche **non volontarie** (ad esempio la dilatazione o contrazione dei vasi sanguigni).

In particolare, le farfalle nello stomaco sono una conseguenza dell'attivazione di quella branca del sistema nervoso autonomo chiamata **simpatico**, responsabile del riflesso "**attacca o fuggi**" (**fight-or-flight**).

La risposta fight-or-flight rappresenta con ogni probabilità **un residuo dei nostri tratti ancestrali**. I corpi dei nostri **antenati** dovevano essere **pronti al combattimento o alla fuga** nel caso si fossero trovati a fronteggiare un animale

preistorico inferocito. In una simile situazione di **pericolo immediato** le ghiandole surrenali, stimolate dall'ipotalamo tramite la ghiandola pituitaria, liberano nel circolo sanguigno i neurotrasmettitori **adrenalina e noradrenalina**.

Per questo in una situazione di forte stress **il battito cardiaco accelera, i bronchi si dilatano facilitando la respirazione e i muscoli si irrigidiscono pronti all'azione**.

Tra le reazioni fisiologiche associate alla risposta fight-or-flight troviamo anche lo spostamento del flusso sanguigno (e quindi di ossigeno) dagli organi **non necessari** al combattimento o alla fuga (come lo stomaco) ai muscoli motori e agli organi vitali. **Ed è proprio questo minore apporto di sangue allo stomaco che provoca la sensazione di avere uno sciame di farfalle nel tratto digerente**.

Questa repentina interruzione della digestione, inoltre,  può provocare un **senso di nausea**, anch'esso associato a forti emozioni (mai sentito lo stimolo di vomitare prima o dopo un importante colloquio o esame?).

**Un'altra sensazione** dovuta al riflesso fight-or-flight è il cosiddetto **nodo alla gola o magone**, quel peso nella gola che proviamo mentre stiamo per piangere e che ci impedisce di deglutire correttamente. Anche in questo caso si tratta di una reazione funzionale ad un'azione di attacco o di fuga repentina. **Il sistema nervoso autonomo**, infatti, **mantiene aperta l'epiglottide** (il lembo di cartilagine che sigilla le vie aeree mentre ingoiamo del cibo, impedendo il soffocamento) per favorire la respirazione, ma bloccando contemporaneamente la deglutizione.

In conclusione, quello che un tempo è stato un riflesso fondamentale per **sopravvivere** oggi è un sintomo fisiologico delle **nostre emozioni**, con un tocco di romanticismo.

**Fonte**

**Giorgio Gaber – Quando sarò capace d'amare**