

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