

Morire di crepacuore

Kirsten Weir, Nautilus, Stati Uniti. Foto di Ana Galan

Coniugi anziani che muoiono a poca distanza l'uno dall'altro, a volte perfino lo stesso giorno, e madri che non sopravvivono alla perdita dei figli. Gli studiosi la chiamano cardiomiopatia da stress. Una sindrome che fa luce sugli aspetti fisiologici dei legami d'amore

Ruth e Harold "Doc" Knapke si erano conosciuti alle elementari. Durante la guerra, mentre Doc era in Germania, si erano scritti varie lettere. Quando lui era tornato, la loro storia d'amore era cominciata sul serio: si erano sposati, avevano avuto sei figli e festeggiato 65 anni di matrimonio. Poi, lo stesso giorno dell'agosto del 2013, sono morti insieme nella stanza che dividevano in una casa di riposo dell'Ohio.

"Nessun rapporto è perfetto, ma il loro è stato uno dei più belli che abbia mai visto", afferma la figlia Margaret Knapke, 61 anni, specialista di terapia somatica. "Sono stati sempre inseparabili. Non sopportavano di essere divisi". Margaret e i suoi fratelli hanno assistito per anni al deterioramento della salute del padre: aveva problemi cardiaci e dava segni di demenza senile. Aveva perso interesse per le cose che un tempo gli piacevano e sonnecchiava quasi tutto il giorno. "Ci chiedevamo: perché è ancora qui? E l'unica risposta che riuscivamo a darci era che fosse per la mamma", sostiene. "Appena si svegliava, dopo aver dormito a lungo, chiedeva: 'Come sta la mamma?'".

Poi Ruth aveva contratto un'infezione rara. Guardandola distesa sul letto nella stanza che divideva con Doc, ormai incosciente, era evidente che non sarebbe vissuta a lungo, perciò i figli decisero di dire al

padre che non si sarebbe più svegliata. "Lui non si è riaddormentato e ha continuato a rimuginarci sopra per ore", racconta Margaret. È morto la mattina dopo, e Ruth lo ha seguito la sera stessa.

Knapke pensa che la morte contemporanea dei suoi genitori sia stata una decisione cosciente: i loro cuori si sono spenti insieme. "Avevo la sensazione che lui rimanesse in vita per lei", afferma. È convinta che il padre volesse mostrare alla madre la strada per l'aldilà. "Sapeva che aveva ancora bisogno di lui, perciò alla fine si è lasciato andare", dice. "Ha voluto morire prima di lei per poterla aiutare. È stato un vero atto d'amore".

La storia di questa coppia sembra speciale, ma non è unica. Notizie simili si leggono spesso sulle pagine di cronaca dei giornali di provincia. A luglio del 2013 la rivista *People* ha pubblicato un articolo su due californiani di 94 anni, Helen e Les

Brown, che erano stati sposati per 75 anni. Erano nati lo stesso giorno ed erano morti a ventiquattr'ore di distanza. A febbraio la foto di due newyorchesi, Ed Hale, 83 anni, e la moglie Floreen di 82 anni, è circolata sui social network: la coppia si teneva per mano attraverso le sbarre di due letti di ospedale. Anche loro sono morti a distanza di poche ore.

Gli effetti del dolore

La morte per crepacuore è un tema ricorrente in letteratura, perfino Shakespeare parla di "mortal dolore". La sofferenza devastante che provoca la perdita di una persona cara somiglia molto a un dolore fisico. Ma si può davvero morire di crepacuore? A quanto pare sì. Esiste la "sindrome del cuore infranto", detta anche cardiomiopatia da stress. Gli studi sul lutto sono un'ulteriore dimostrazione degli effetti dello stress sulla salute umana. Ma secondo gli scienziati, non è solo una questione di stress. Questa patologia getta luce sugli aspetti fisiologici dei legami d'amore, un frutto dell'evoluzione che è più facile comprendere quando si spezza.

Alcuni studi condotti in tutto il mondo hanno confermato che il rischio di morire aumenta nelle settimane e nei mesi successivi alla scomparsa del coniuge. Nel 2011 un gruppo di ricercatori di Harvard e dell'università giapponese di Yamanashi ha raggruppato i risultati di quindici studi diversi, basati sui dati di 2,2 milioni di per-

La solitudine è terribile, e negli uomini che non sono in grado di farsi la spesa e di cucinare influisce sulla salute e sull'alimentazione



sone, e ha calcolato che nei sei mesi successivi alla perdita di un coniuge il rischio di morte aumenta del 41 per cento, non solo per gli anziani. Dopo la scomparsa del coniuge, le persone al di sotto dei 65 anni hanno le stesse probabilità di morire degli ultrasessantacinquenni. E “l’effetto vedovanza” è molto più forte per gli uomini che per le donne.

La ragione di questa differenza tra i sessi potrebbe essere solo di tipo pratico. Soprattutto in passato, le donne si occupavano dei mariti e della casa. Mantenevano i rapporti con i figli e gestivano la vita sociale della famiglia, spiega Tracy Schroepfer, docente di assistenza sociale all’università del Wisconsin-Madison. Schroepfer studia i bisogni psicologici dei malati terminali anziani e delle loro famiglie. Quando le mogli muoiono, spiega, gli uomini tendo-

no a isolarsi: “La solitudine è terribile, e negli uomini che non sono in grado di farsi la spesa e di cucinare influisce sull’alimentazione e sulla salute”.

Anche se le donne resistono meglio alla perdita dei loro compagni, non sono comunque immuni dagli effetti devastanti del dolore. Uno studio condotto negli Stati Uniti nel 2013 su un campione di più di 69mila donne ha dimostrato che nei due anni successivi alla perdita di un figlio il rischio di morte della madre aumenta del 133 per cento. L’idea che il dolore possa far aumentare il rischio di morte è comprensibile, soprattutto per chi trascorre molto tempo con i malati. Lo sostiene il cardiologo Roy Ziegelstein, vicepresidente del dipartimento formazione della facoltà di medicina della Johns Hopkins university, che afferma: “Se facessimo un sondaggio tra i

medici, scopriremmo che succede abbastanza spesso”.

Yvonne Matienko, infermiera ed esperta di salute olistica della Pennsylvania, sa tutto sulla sindrome del cuore infranto. Aveva 51 anni e nessun precedente di disturbi cardiaci quando ricevette una telefonata terribile. La nipote adolescente, con cui viveva, aveva avuto un grave incidente automobilistico. Matienko si precipitò sul posto: “Quando ho visto le ambulanze, gli elicotteri e i ragazzi stesi sulla strada, il cuore ha cominciato a battermi all’impazzata”, racconta.

Più tardi, dopo aver saputo che la nipote si sarebbe salvata, Matienko si versò un bicchiere di vino e provò a rilassarsi. Ma all’improvviso ebbe un capogiro e svenne. “È l’ultima cosa che ricordo”, dice. Fu riportata di corsa in ospedale, dove le dia-

gnosticarono una cardiomiopatia da stress.

A differenza dell'infarto, la sindrome del cuore infranto non è provocata da un blocco delle arterie. Sembra che a causarla sia un'impennata di ormoni dello stress come l'epinefrina (più nota come adrenalina) e la norepinefrina. Questo picco ormonale è una risposta sana e normale a un forte stress: fa scattare la famosa reazione "combatti o scappa", che ci prepara ad affrontare un grave pericolo.

Ma in alcuni casi quell'improvvisa impennata degli ormoni è uno shock per il cuore, che smette di pompare sangue normalmente. Se si facesse un'ecografia o una lastra, il ventricolo sinistro apparirebbe più grande e deformato. Si dice che quella forma insolita somigli alla trappola per polpi che i giapponesi chiamano *takotsubo*, da cui deriva l'altro nome con il quale è nota la sindrome: cardiomiopatia *takotsubo*. La sindrome non danneggia il tessuto muscolare del cuore in modo permanente: spesso i pazienti guariscono del tutto. Infatti un anno dopo quell'episodio Matienko non aveva più nessun disturbo cardiaco. Ma la cardiomiopatia *takotsubo* può essere mortale se il cuore non riesce a far arrivare abbastanza sangue al resto del corpo.



Forza di volontà

Il dolore può influire sul cuore anche in modo indiretto. Di recente un gruppo di ricercatori britannici ha analizzato i dati di più di 30mila persone sopravvissute alla morte del coniuge, raccolti in un database del Regno Unito. Secondo questo studio, pubblicato a febbraio su *Jama Internal Medicine*, nei primi trenta giorni dopo la morte del coniuge il rischio di infarto e di ictus raddoppia, poi scende di nuovo a livelli normali.

"Sappiamo che un forte stress può causare una serie di problemi al cuore", afferma Ziegelstein. Nei momenti di tumulto emotivo, come in quelli di tensione fisica, il cuore chiede più ossigeno. Ma quando l'emozione è forte, i vasi sanguigni non si dilatano. Secondo Ziegelstein, lo stress emotivo può addirittura provocare un loro restringimento, che comporta un afflusso minore di sangue alle coronarie. Il cuore ha bisogno di più ossigeno, ma gliene arriva di meno. Questo può causare un'anomalia del ritmo cardiaco e perfino un infarto, soprattutto se le arterie sono già bloccate.

Il cuore non è l'unico organo che può

essere danneggiato dalla sofferenza. Un evento doloroso può colpire anche il sistema immunitario, spiega James Coan, psicologo clinico e neuroscienziato dell'università della Virginia. La reazione "combatti o scappa" ha un suo costo. Per far scattare la reazione chimica che ci permette di correre più veloci di un orso o di un ladro, il nostro corpo deve sottrarre risorse ad altri sistemi. "È uno dei sistemi dai quali il corpo può attingere risorse bioenergetiche è proprio quello immunitario", spiega Coan. "Lo stress cronico riduce la nostra capacità di combattere le infezioni. Per questo spesso è associato a un cattivo stato di salute".

Anche altri fattori possono influire sulla morte, quasi in contemporanea, di alcune coppie. Secondo Schroepfer, che prima di diventare docente ha lavorato a lungo con persone gravemente malate, verso la fine le persone sembrano in grado di decidere se vivere ancora un altro giorno per restare accanto a chi amano.

"Lavorando accanto a chi sta per morire, mi sono resa conto che è possibile fare questo tipo di scelte", dice. "Ci sono ancora molte cose che non sappiamo sulla forza di volontà".

Schroepfer non dimenticherà mai il giorno in cui una delle sue pazienti era sul punto di morire. Era già in coma e i figli le avevano detto di non opporre più resistenza, ma il marito non era riuscito a darle la sua benedizione. Alla fine, dopo aver parlato con la figlia, aveva dato alla moglie il permesso di lasciarli. "Si è seduto accanto a lei, le ha detto che l'amava e che poteva andare", ricorda Schroepfer. "Poi si è alzato ed è tornato sulla poltrona. Appena si è seduto, la moglie è uscita per un attimo dal coma, ha detto 'ti amo' ed è morta. Sono stata contenta che anche la figlia fosse lì, altrimenti avrei pensato di essermi immaginata tutto".

I ricercatori non sono riusciti a capire da dove venga quell'ultimo atto di volontà,

Quando siamo innamorati produciamo dopamina, che ci dà energia, ottimismo, concentrazione e vitalità

ma hanno dimostrato che le persone sono in grado di decidere se resistere o lasciarsi andare. David Phillips, un professore di sociologia dell'università della California a San Diego, specializzato in analisi statistica dei dati sociologici, ha studiato il rapporto tra mortalità ed eventi culturalmente significativi. E ha scoperto che ogni anno, poco prima della Pasqua ebraica, il tasso di mortalità degli ebrei scende al di sotto dei livelli normali e risale subito dopo, mentre per i non ebrei questo fenomeno non si verifica. Phillips ha dimostrato anche un calo della mortalità dei cinesi prima di una festività importante, come quella di metà autunno, e un corrispondente aumento subito dopo. Se siamo in grado di rimanere attaccati al nostro corpo per non perdere una festa o una riunione di famiglia, perché non dovremmo esserlo per amore?

Sistemi di sopravvivenza

Dopotutto, l'amore non è solo piacevole: ci fa anche bene. Coan ha riscontrato che un buon rapporto può proteggerci dagli effetti negativi dello stress. In una serie di studi per stabilire quanto il sostegno sociale influisca sulla risposta allo stress, Coan ha sottoposto i volontari a una risonanza magnetica nucleare. Poi gli ha detto che, da un momento all'altro, avrebbero ricevuto una scossa elettrica. Le persone vedevano lampeggiare a intervalli un simbolo che indicava un 20 per cento di probabilità che la scossa sarebbe arrivata subito dopo. Lo scopo dell'esperimento era provocare "un'ansia di attesa" simile a quella causata da tipici motivi di stress, come una scadenza di lavoro.

Ma nell'esperimento i volontari non erano soli. Alcuni tenevano per mano una persona di cui si fidavano: un compagno, un parente o un amico. Altri stringevano la mano di un estraneo. Coan ha scoperto così che l'attività dell'ipotalamo, la regione del cervello che gestisce la risposta allo stress, varia se si tiene per mano una persona cara o uno sconosciuto. Nel primo caso, è molto ridotta.

Nel corso di uno studio correlato, Coan ha chiesto ai volontari che facevano la risonanza di tenere la mano del loro compagno. Questa volta, però, il simbolo lampeggiante li avvertiva che sarebbe stato il loro partner a ricevere la scossa. Coan ha scoperto che l'attività cerebrale era indistinguibile da quella che scattava quando la minaccia era rivolta contro di loro. Invece, se tenevano per mano un estraneo era diversa. "Per il cervello, un compagno è una



Guadalajara, 2010



Guadalajara, 2010



Guadalajara, 2010



Pirkanmaa, Finlandia, 2012

parte di noi in senso letterale”, dice. Quando lo perdiamo, perdiamo una parte di noi stessi. E anche un pezzo del meccanismo che ci permette di affrontare le difficoltà della vita. “Dobbiamo modificare la nostra risposta allo stress. Per farlo sottraiamo risorse al sistema immunitario, e il nostro fisico ne risente”, spiega Coan.

Helen Fisher, una bioantropologa della Rutgers university autrice di *Perché amiamo* e di altri libri sull'evoluzione e la chimica dell'amore romantico, spiega che le ferite fisiologiche inferte dal dolore mettono in evidenza il potere e l'importanza dell'amore. Poiché siamo animali sociali, siamo portati a innamorarci e a fare coppia con altri della nostra specie. “La regione cerebrale che gestisce l'amore romantico è alla base del cervello, vicino alle aree coin-

volte nel meccanismo della fame e della sete. Sono tutti sistemi di sopravvivenza”.

Fisher descrive tre diverse componenti di questo sistema: una riguarda l'affetto, una l'amore romantico intenso e un'altra l'attrazione sessuale. L'affetto è legato all'ossitocina, un ormone che svolge un ruolo chiave nell'accoppiamento. “Quando un matrimonio funziona, due persone si abbracciano, si baciano, parlano e si ascoltano, e tutto questo fa produrre ossitocina”, che riduce anche il cortisolo, l'ormone dello stress.

L'amore romantico favorisce anche la produzione di dopamina, un messaggero chimico che svolge un ruolo importante nei circuiti cerebrali del piacere e della gratificazione. “Quando siamo innamorati produciamo regolarmente dopamina, che

ci dà energia, concentrazione, motivazione, ottimismo e creatività, tutto quello che serve per vivere bene”, dice Fisher. Anche il sesso attiva il sistema dopaminico, e l'orgasmo invia ossitocina nel flusso sanguigno. Negli uomini un'attività sessuale regolare attiva la produzione di testosterone, che contribuisce al loro senso di benessere.

Considerate tutte queste cose, la perdita di un compagno può provocare un grande scompiglio a livello cerebrale. Nelle vedove “si disattivano tutte e tre le componenti del sistema”, dice Fisher. E se ci aggiungiamo gli altri cambiamenti che comporta la vedovanza – nelle abitudini quotidiane, nei rapporti sociali e nelle aspettative future – lo scompenso chimico può portare a una morte prematura. ♦ *bt*