

Chi sente di vivere in uno stato di ALLERTA PERENNE probabilmente ha un tono vagale basso. Ecco come riequilibrarlo per ritrovare BENESSERE (e buonumore).

Foto di LAUREN NOELLE OLIVER

Testo di SERENA ROBERTI

Restiamo sul VAGO

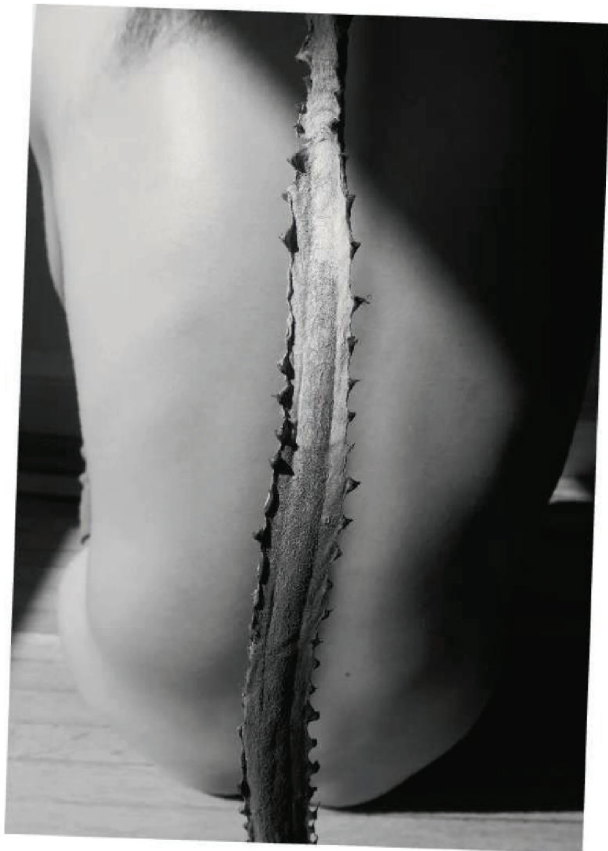
Tutti ne parlano, ma in pochi sanno davvero cosa sia. Ed è curioso notare come fino a circa tre anni fa, quasi nessuno avesse mai sentito nominare il “nervo vago”. Eppure, c’è sempre stato ed è una delle componenti più affascinanti del nostro corpo. Perché sembra che solo oggi se ne riconosca la cruciale importanza?

Il fatto è che, se per tanto tempo abbiamo fin quasi celebrato il burnout come una medaglia al valore – essere costantemente performanti e connessi, dormire poco e agire tanto –, ora qualcosa si è rotto. Abbiamo capito che non possiamo più vivere in uno stato di allerta perenne e che dobbiamo porre un limite alla soglia di sopportazione dello stress. Il nervo vago è diventato così la risposta scientifica alla nostra ricerca di un tasto *rallenta*.

COME UN DIRETTORE D’ORCHESTRA, il suo nome prende origine dal latino *vagus* (vagabondo) perché si tratta del nervo più esteso del nostro corpo: parte dalla base del cervello e, dopo aver attraversato collo e torace, si ramifica nella cavità addominale. «Il nervo rappresenta il principale mediatore del sistema nervoso parasimpatico, con il compito di riportare l’equilibrio nelle situazioni di “attacco e fuga” che si attivano in momenti di allerta e pericolo», spiega Pierluigi De Pascalis, biologo nutrizionista e fisiologo. Insomma, è come un direttore d’orchestra che regola la musica. «Lavora su molti fronti: riduce la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna,

promuove lo stato di riposo facilitando il recupero dell’organismo, modula il ritmo della respirazione ed è la principale via di comunicazione dell’asse intestino-cervello che regola la digestione e trasmette segnali di sazietà o fame. Inoltre, tra le scoperte più recenti c’è la sua funzione di ridurre alcuni stati infiammatori del corpo», racconta De Pascalis. Non solo. «Ha un ruolo fondamentale nella nostra regolazione emotiva e di conseguenza nei rapporti umani», sottolinea Jessica Avallone, psicologa. «L’input tra cervello e nervo vago è bidirezionale e, influenzando direttamente il nostro stato di sicurezza o di allerta, determina la qualità delle interazioni con gli altri. A questo proposito, si parla di “finestra di tolleranza”, ovvero quella sorta di zona di comfort in cui siamo in grado di elaborare le emozioni, pensare con chiarezza e interagire senza sentirci sopraffatti. Più è piccola, più il nostro tono vagale è basso e ciò può causare problemi come una percezione continua di pericolo, insonnia e aumento dei livelli di cortisolo, l’ormone dello stress».

QUANDO È GIÙ DI TONO. Avere un alto tono vagale significa che il corpo sa tornare alla calma in pochi minuti dopo un iper stimolo. Quando è basso, si resta “bloccati” in uno stato di allerta perenne anche se non necessario. «Si possono manifestare numerosi problemi come sindrome dell’intestino irritabile, reflusso gastroesofageo e alterazioni del



MINI RITUALE QUOTIDIANO. Il nervo vago ama la costanza, non la performance. Ecco cinque semplici pratiche da fare a casa consigliate dai nostri intervistati per alzare il tono vagale.

1. La respirazione "allungata": è uno dei modi più diretti per attivare il vago. Inspirare contando fino a quattro ed espirare contando fino a sei per circa tre o quattro minuti.
2. I gargarismi: ebbene sì, il nervo vago passa nella zona della faringe, dietro l'epiglottide. Fare gargarismi stimola meccanicamente l'area, attiva la muscolatura e invia segnali di attivazione vagale. Bastano uno o due minuti al giorno.
3. Lo shock del freddo: un getto d'acqua fredda anche solo su viso e collo attiva un riflesso vagale immediato.
4. Cantare: la vibrazione delle corde vocali è uno stimolo diretto e migliora l'umore.
5. L'auricoloterapia: con il polpastrello o un cotton fioc stimola il punto *Shen Men* – la piccola conca a triangolo nella parte alta dell'orecchio – con una pressione dolce ma decisa, un minuto per lato, respirando lentamente. Riduce lo stress e migliora il sonno.

L'immagine è della fotografa Lauren Noelle Oliver (@lauren_noelle_oliver) fa parte della serie *Temple of the Self*, che è anche il titolo del libro pubblicato nel 2020 da Monolith Editions. L'artista interdisciplinare di Rochester, NY, indaga corpo e femminilità tra fotografia, performance e materia. Le sue opere saranno esposte nella mostra *BodyRevolt* alla Westlab + Gallery (Bushwick, Brooklyn) dal 20 settembre al 6 dicembre 2026 (laurennoelleoliver.com).

microbiota intestinale, disturbi d'ansia, irritabilità e instabilità, affaticamento cronico e insonnia», spiega De Pascalis. «L'infiammazione può favorire malattie autoimmuni come l'artrite reumatoide o il morbo di Crohn e manifestarsi a livello cutaneo con dermatiti, acne e compromissione della barriera cutanea». Insomma è come se tutto andasse in tilt. Ma quali sono i segnali fisici di chi ha un tono vagale basso? «Con i pazienti in studio, me ne accorgo subito: cambiano il respiro, la postura, la pancia, lo sguardo e anche la pelle», spiega Marialuisa Morelli, specializzata in osteopatia, agopuntura e face taping. «Il sistema nervoso non è invisibile, si legge sul corpo. Per esempio, si notano mandibola serrata, spalle chiuse e respiro corto, occhiaie e sguardo stanco, pelle spenta o reattiva, gonfiore addominale, tensione muscolare».

TORNARE IN EQUILIBRIO. Il percorso si concentra non tanto sullo sblocco del nervo in modo forzato, ma sul rimettere in comunicazione il sistema quando è in stasi linfatica ed emozionale. «Lavoro su tre aree: il cranio – perché parte tutto da lì – con tecniche dolci che riducono l'iperattivazione; il diaframma, che va sbloccato per regolare il respiro e calmare il sistema parasimpatico; la mandibola che

resta serrata per protezione. Infine, mi avvalgo di tecniche di medicina tradizionale cinese per lavorare sui meridiani e ristabilire equilibrio tra yin e yang. Già dalla prima seduta si percepisce il cambiamento, ma ce ne vogliono dalle quattro alle sei per riportare equilibrio», spiega Morelli.

Anche lo sport, l'alimentazione e lo svolgimento di attività piacevoli che rilasciano ossitocina ne aumentano il tono. «L'esercizio aerobico, la meditazione, lo yoga e, soprattutto, una sana alimentazione basata sul modello mediterraneo con fibre, legumi, grassi buoni, un consumo limitato di carne e quotidiano di frutta e verdura di stagione, perché la salute del microbiota intestinale è fondamentale per quella del nervo vago», aggiunge De Pascalis.

La cosa più importante? Non bisogna forzare il corpo a tornare in equilibrio, ma metterlo in condizione di farlo. «Dobbiamo imparare a gestire il nostro nervo vago e non a essere gestiti da lui», dice Avallone. «Il nervo vago funziona al contrario: non è la mente che calma il corpo, è il corpo che calma la mente. Capire come funziona, ci permette di rialinearci. Perché è di questo che abbiamo bisogno: il corpo non ha necessità di mantenere il controllo, ma di sentirsi al sicuro». *marie claire*