

L'Anandamide e la chimica della felicità

“La felicità è uno stato di coerenza tra corpo, mente e senso. Non si raggiunge. Si ricorda.”

Amadeo Furlan

Esiste una forma di benessere che non nasce dall'esterno. Non dipende da un risultato, da un riconoscimento o da uno stimolo intenso. Non è eccitazione, né euforia. È una condizione di equilibrio profondo, silenzioso, stabile.

La neurobiologia oggi ci dice che questa esperienza non è solo filosofica o spirituale: è anche chimica endogena.

Una delle molecole chiave di questo stato ha un nome poco noto al grande pubblico, ma centrale nei processi di autoregolazione del sistema nervoso: anandamide.

Il termine deriva dal sanscrito ānanda, che significa beatitudine profonda, gioia stabile, stato di pienezza non reattiva. Una scelta etimologica tutt'altro che casuale.

L'anandamide è infatti un endocannabinoide, una molecola prodotta naturalmente dal nostro organismo, strutturalmente simile al THC, ma radicalmente diversa per funzione: non altera la coscienza, la integra. Non crea dipendenza, ripristina equilibrio. Non stordisce, riconnette.

Il sistema endocannabinoide: il grande regolatore silenzioso

Per comprendere il ruolo dell'anandamide è necessario introdurre il sistema endocannabinoide (ECS), uno dei più importanti e meno divulgati sistemi di regolazione dell'organismo umano.

Il sistema endocannabinoide è coinvolto in:

- regolazione dell'umore
- modulazione dello stress
- percezione del piacere
- memoria emotiva
- neuroplasticità
- risposta infiammatoria
- regolazione del dolore
- integrazione mente-corpo

Il suo compito principale non è “produrre piacere”, ma mantenere l'omeostasi, cioè l'equilibrio dinamico tra i diversi sistemi dell'organismo.

L'anandamide agisce principalmente sui recettori CB1, molto presenti nella corteccia prefrontale, nell'ippocampo, nell'amigdala e nei gangli della base: aree cruciali per la regolazione emotiva, la memoria, l'identità e il comportamento.

Quando questo sistema funziona in modo adeguato, la persona non è semplicemente "rilassata":

- È presente, centrata, lucida.
- Capace di sentire senza essere travolta.
- Capace di scegliere senza reagire.

Anandamide e stato di presenza

Dal punto di vista clinico e psicosomatico, l'anandamide può essere considerata una molecola della presenza. Livelli adeguati di anandamide sono associati a:

- riduzione dell'iperattivazione amigdaloidica
- maggiore flessibilità cognitiva
- miglior regolazione emotiva
- aumento della resilienza allo stress
- sensazione di benessere "calmo", non eccitato

Non produce picchi, ma continuità. Non spinge all'azione compulsiva, ma sostiene l'azione intenzionale.

In questo senso, l'anandamide rappresenta l'opposto neurobiologico della vita guidata dall'adrenalina.

Quando l'anandamide si riduce: il corpo in modalità sopravvivenza

Numerosi studi mostrano che lo stile di vita contemporaneo compromette in modo significativo il funzionamento del sistema endocannabinoide.

Tra i principali fattori di riduzione dell'anandamide troviamo:

- **Stress cronico:** l'eccesso di cortisolo inibisce la sintesi e accelera la degradazione dell'anandamide.
- **Privazione del sonno:** il sonno è fondamentale per il ripristino dei sistemi di regolazione neurochimica.
- **Infiammazione cronica:** stati infiammatori persistenti alterano la sensibilità recettoriale.
- **Alimentazione povera di omega-3:** gli endocannabinoidi sono lipidi: senza substrati adeguati, il sistema perde efficienza.
- **Traumi non elaborati:** il sistema nervoso resta bloccato in modalità difensiva, sacrificando i circuiti del piacere e della sicurezza.

È per questo che molte persone riferiscono una sensazione ricorrente:

“Va tutto bene, ma non sento nulla”.

Non è un problema psicologico nel senso comune del termine. È un assetto neurobiologico di sopravvivenza protratta.

Stimolare l’anandamide in modo naturale

La ricerca mostra che l’anandamide può essere sostenuta senza farmaci, attraverso pratiche che favoriscono la regolazione del sistema nervoso.

Tra le più efficaci:

- ✓ **Attività fisica moderata:** la cosiddetta runner’s high non è dovuta solo alle endorfine, ma a un aumento significativo di anandamide.
- ✓ **Contatto umano caldo e sicuro:** abbracci, prossimità affettiva, intimità emotiva: il corpo li traduce in segnali di sicurezza neurochimica.
- ✓ **Alimentazione mirata:** cacao puro, tartufo nero, omega-3, tè verde contengono composti che supportano il sistema endocannabinoide.
- ✓ **Respirazione profonda e meditazione:** riducendo l’attivazione dell’asse HPA (ipotalamo-ipofisi-surrene), favoriscono il ripristino dell’equilibrio interno.
- ✓ **Esperienze di autenticità:** ridere, creare, cantare, muoversi liberamente, essere coerenti con sé stessi.

Non per “evadere”, ma per tornare a casa nel corpo.

Felicità, biologia e spiritualità incarnata

L’anandamide ci costringe a rivedere una falsa dicotomia: quella tra corpo e spirito.

- ✚ Ogni esperienza emotiva ha una firma molecolare.
- ✚ Ogni stato di coscienza ha un correlato neurobiologico.

La vera spiritualità contemporanea non è negare la biologia, ma abitarla con consapevolezza.

Il corpo non è un ostacolo all’evoluzione: è il luogo in cui l’evoluzione accade.

Conclusione

L’anandamide non promette felicità euforica..... Promette coerenza.

Ci ricorda che il benessere non si raggiunge con lo sforzo, ma con il ripristino di condizioni interne favorevoli.

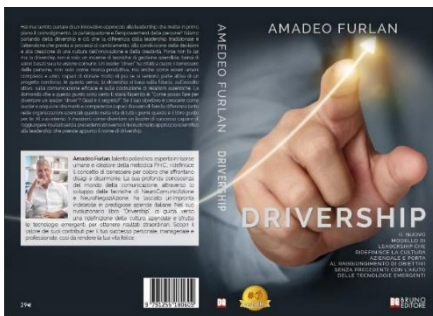
- ✚ Che il piacere autentico non consuma, ma rigenera.
- ✚ Che la presenza è uno stato biologico prima ancora che filosofico.

In un'epoca dominata dalla performance, dall'iperattivazione e dalla reattività, riscoprire l'anandamide significa fare una scelta culturale, clinica ed educativa.

Non per fuggire dal mondo..... Ma per starci con un sistema nervoso che non è più in guerra.

Riferimenti scientifici

- Di Marzo, V. (2008). The Endocannabinoid System: Physiology and Pharmacology
- Hill, M.N., Patel, S. (2013). Stress-related modulation of endocannabinoid signaling
- Pacher, P., Mechoulam, R. (2011). Is lipid signaling through cannabinoid receptors part of a protective system?
- Damasio, A. – L'errore di Cartesio
- Maté, G. – Il corpo accusa il colpo



"Entra nel mondo della Leadership Empatica con 'DRIVERSHIP'.

Scopri come guidare il cambiamento, gestire emozioni e costruire team di successo. Trasforma il tuo modo di condurre oggi!"

Amadeo Furlan

Per acquistare il mio libro:

<https://amzn.to/3PHAHU0>



Furlan DOTT. Amadeo

PhD in Malattie Psicosomatiche

Professore di Neuro-Psicologia Comportamentale – University of Northwest New York (USA)

Licensed Neuro Hypnotic Repatterning Technician- **L14732**

Autore del metodo Psico Health Coaching

SOCIAL

Telegram: <https://t.me/amadeofurlanChatroom>

Facebook PsicoHealthCoach: https://www.facebook.com/amadeofurlancoach/?locale=it_IT

Instagram: <https://www.instagram.com/amadeofurlan/?hl=it>

Sede studi-ambulatori:

Milano - Lecco - Vicenza – Forlì

Per appuntamenti a Forlì chiamare Stefania Maltoni: +393358393283,

Per appuntamenti a Vicenza chiamare Alessandra Alessandro: +393937963232

Per appuntamenti a Milano chiamare Susanna Baggio: +393355348787

Per appuntamenti a Lecco chiamare Vanda Fumagalli: +393384259008

**Per appuntamenti per consulti aziendali:
STEFANIA MALTONI
+393358393283**