

Stefano Boschi - Giorgio Crucitti

La prevenzione primaria prima e dopo il Covid-19



Tutto quello che dovresti sapere
(e che avrebbero dovuto dirti)
su come tutelare la tua salute

La tensione è tale che il Mondo frema. Gli eventi sono in pressione. A tutti i livelli le energie della Luce sono impegnate a fondo per salvarlo dalla distruzione, mentre le tenebre si insinuano, con maschere luminose, decise ad annientare ciò che la Luce crea e, dove possibile, a demolire le basi stesse dell'opera creativa. Nell'epoca grave dell'Armageddon è specialmente necessario sapere quali sono le forze che causano le azioni di ogni singolo giorno, di ogni singolo evento, di ogni fenomeno; poiché è l'ora della decisione, e non ci sono mezze misure sulla via del Mondo del Fuoco.

Maestro Morya

La prevenzione primaria prima o dopo il Covid-19

Tutto quello che dovresti sapere (e che avrebbero dovuto dirti) su come tutelare la tua salute

Stefano Boschi - Giorgio Cruciti

DRACO EDIZIONI



LA VERITÀ
PRIMA DI TUTTO

Copyright 2020

Indice

[Prefazione](#)

[Introduzione](#)

[Parte prima](#)
[Alcune premesse](#)

[1.1. Il vero colpevole](#)

[1.2. I microbi e il “terreno”](#)

[1.3. Un dialogo immaginario](#)

[1.4. Il molecolarismo: la tendenza imperante in medicina](#)

[1.5. Dalla prevenzione secondaria e terziaria a quella primaria](#)

[Parte seconda](#)
[La prevenzione primaria](#)

[2.1. Il pensiero disfunzionale: la bussola culturale](#)

[2.2. Il pensiero conflittuale e quello paradossale](#)

[2.3. Il cervello enterico: pensare “con la pancia”](#)

[2.4. I quattro punti cardinali del “pensiero libero dai conflitti”](#)

[2.5. Le violazioni al pensiero libero dal conflitto](#)

[2.6. La ristrutturazione del valore dominante](#)

[2.7. La ricetta dell’infelicità](#)

[2.8. La sospensione dei giudizi sull’essere](#)

[2.9. L’accoglimento degli stati interni spiacevoli](#)

[2.10. Il rapporto tra pensiero e salute](#)

[Parte terza](#)
[La prevenzione primaria dal punto di vista biologico](#)

[3.1. I livelli e gli strumenti della prevenzione primaria sul piano biologico](#)

[3.2. Biologia e salute: la “mente somatica”](#)

[3.3. La matrice extracellulare](#)

[3.4. Rischio ambientale e alimentazione](#)

[3.5. L'importanza dell'attività fisica](#)

[3.6. I “micronutrienti” per il sistema immunitario](#)

[Quarta parte](#)

[Prevenzione primaria e istituzioni](#)

[4.1. Chi è responsabile della nostra salute?](#)

[4.2. Prevenzione primaria ed educazione](#)

[Conclusioni](#)

Stefano Boschi, psicoterapeuta e ricercatore, autore di testi di carattere scientifico, ha elaborato metodi innovativi di psicoterapia individuale (Terapia dei Nuclei Profondi, risultato dell'integrazione dei massimi sistemi della psicoterapia tradizionale), terapia familiare (Terapia Familiare centrata sul figlio), terapia di coppia (Terapia dei Copioni Relazionali), psicopedagogia clinica (Psicopedagogia dei Modelli Adattivi), psicosomatica (Metodo PsicheSoma, in collaborazione con il dott. Giorgio Crucitti), didattica (Active Learning) e psicopedagogia (Active Education).

sb@stefanoboschi.it

Giorgio Crucitti, medico chirurgo specialista in Chirurgia Toracica. Attualmente si occupa di Medicina Funzionale e Biointegrata, Medicina Ambientale e Neuralterapia. Svolge ricerche sulla complessa rete di relazioni esistenti tra emozioni e biochimismo cerebrale, fattori di blocco della regolazione metabolica, neurovegetativa e immunitaria (campi di disturbo) e patologie croniche mediante l'uso del Bioexplorer. Lavora a Roma come medico e formatore alle discipline che rientrano nel suo ambito di studio e di ricerca.

g.crucitti1@gmail.com

C'era una volta un re che viveva in un grande regno pieno di spine disseminate in tutto il suo territorio. Dato che si camminava a piedi nudi, una gran quantità di tappeti erano stati messi un po' dappertutto affinché non ci si pungesse, ma dato che il regno era molto grande di tanto in tanto il re si trovava a camminare dove non c'era alcun tappeto finendo per pungersi. Così un giorno formò una squadra con i più grandi esperti e ordinò loro di trovare una soluzione. Dopo tanto discutere essi decisero che dovevano essere fabbricati nuovi tappeti per riuscire a coprire l'intera superficie del regno. Nonostante questo, girando in lungo e in largo il re finiva per trovarsi a camminare sul terreno privo di tappeti, pungendosi così di nuovo i piedi. Stanco di questa situazione promise metà del suo regno a chiunque gli avesse fornito una soluzione efficace. Così gli esperti si riunirono di nuovo ma non seppero trovare una soluzione diversa. Profondamente deluso il re promise metà del suo regno a chiunque avesse trovato una vera soluzione. Un giorno si presentò un vecchio saggio il quale chiese un tappeto, un coltello affilato e due legacci, quindi tagliò due pezzi del tappeto e li legò ai piedi del re, che da quel momento in poi poté camminare su un morbido tappeto dovunque andasse.

Prefazione di Alessandra Bocchi

Presidente del Movimento 3V Libertà di Scelta

Avere paura, ritrovarsi ostaggio dei sensi di colpa, permanere nell'ignoranza dei rapporti di causa ed effetto a proposito di ciò che sperimentiamo, essere costretti a mantenere la distanza rinunciando al contatto sociale, alla possibilità di muoversi, di interagire e scegliere liberamente come vivere la nostra umanità. Viene da chiedersi se sappiamo davvero che cosa significhi stare bene!

Sembra che gli esseri umani fatichino sempre più a riconoscere ciò che fa bene da ciò che non fa bene. La vita di ognuno di noi, che si esprime attraverso i piani fisico, emotivo, mentale e spirituale e che tende evolutivamente all'espansione è sempre più compressa dal sistema dominante.

Confinata per lo più nell'artificialità di una realtà virtuale, fittizia, innaturale e inquinata da elementi che danneggiano la nostra umanità, si rivelano alienanti nonché incompatibili con lo stato di salute. Interferenze sono presenti nell'ambiente, nell'aria, nell'acqua, nella terra, nei prodotti delle multinazionali che inondano i supermercati oltre che la nostra stessa esistenza, nel clima emotivo e nei pensieri inseriti nella rete di informazione gestita dal mainstream.

Dal momento che viviamo immersi in un ambiente malato e il nostro organismo è impregnato di sostanze nocive, emozioni e pensieri malsani, è inevitabile che si producano scompensi, carenze e deficit. Tutto questo non può che tradursi in malessere, nell'esponenziale aumento di disabilità soprattutto a carico dei bambini, di malattie autoimmuni, di nuove patologie che la scienza ufficiale fatica a diagnosticare ma che affliggono sempre più persone.

Sappiamo dunque cosa è il benessere? E se fosse l'evoluzione del nostro essere, verso la sua completa realizzazione? Non sentiamo il bisogno di aggiustare la rotta? Di andare in quella direzione? Se vogliamo sopravvivere, per poi tornare a vivere, è necessario porsi alcune domande, uscire dagli automatismi di cui molto facilmente siamo preda e che ci spingono a inibire ogni sentire, preludio di una possibile riflessione.

Se ci fermassimo a riflettere potremmo iniziare a comprendere che restare in salute dipende da quanto conosciamo della vita e di noi stessi, ciò che maestri, filosofi, scienziati, poeti e ricercatori di tutti i tempi hanno codificato in quella *filosofia perenne* che non è *solo* conoscenza intellettuale ma prima di tutto consapevolezza, l'unica capace di produrre un reale cambiamento nella nostra coscienza. Ci accorgeremmo poi, che se non iniziamo a diventare consapevoli, a prenderci cura con consapevolezza di noi stessi e della nostra vita nessuno lo farà al nostro posto.

Nessuno lo fa e nessuno lo farà. Sicuramente non quei governi che eludono bellamente ogni politica a tutela del bene pubblico, contravvenendo al principio di precauzione, adottando misure coercitive, imponendo prodotti di mercato di cui negano possibili effetti collaterali e reazioni avverse, nominando a ruoli chiave per la gestione della *res publica* persone in palese e comprovati conflitti di interessi, negando evidenze scientifiche e bistrattando la ricerca scientifica indipendente, pilotando l'informazione pubblica, asservendo ordini professionali, sfruttando i cittadini per renderli cavia e malati al tempo stesso.

La possibilità di occuparsi della salute e della vita stessa, integra e unica, è affidata a chi oggi sente l'urgenza di farlo, mettendo al servizio del prossimo le proprie capacità e competenze, per resistere nel restare umani e liberarsi dalle forme di potere che assorbono la nostra linfa vitale, per attuare un cambiamento mantenendo vivo quel cuore pulsante da cui potrà rinascere un mondo nuovo.

Parlare, dunque, di prevenzione primaria, quella che favorisce la salute delle persone e che, praticandola, diventa così un atto rivoluzionario, l'affermazione del principio di autodeterminazione, la possibilità di assumersi pienamente la responsabilità della propria salute favorendo in questo modo anche quella degli altri. Si tratta di vivere in quanto esseri umani liberi, naturalmente alla ricerca di quello stato di equilibrio e di armonia che rappresenta la nostra vera natura, pronti ad occuparsi realmente di ciò che fa bene per realizzare così pienamente il *ben-essere*.

Introduzione

La pandemia da Covid-19, al secolo coronavirus, ha messo tristemente in luce l'assoluta mancanza di quella forma di prevenzione definita "primaria". Quando alla TV si parla genericamente di *prevenzione* viene omesso che ne esistono tre forme: primaria, secondaria e terziaria.

La differenza è presto detta. Se vogliamo annaffiare una pianta possiamo procedere in due modi. Prendiamo il contagocce e iniziamo a dare acqua ad ogni singola fogliolina e ad ogni singolo rametto, oppure versiamo l'intero secchio d'acqua direttamente nella terra. Nessuna persona sana di mente adotterebbe il primo modo, giacché a fronte del grande dispendio di tempo e di energia la pianta non avrebbe acqua a sufficienza.

Fare in modo che l'acqua giunga ad ogni fogliolina e ad ogni rametto non è, infatti, compito nostro bensì delle radici, infatti, solo loro possono far giungere l'acqua a tutta la pianta. Mentre il primo modo corrisponde alla prevenzione secondaria e terziaria il secondo riflette invece quella primaria, come viene adombrato dalla storia del re che viveva in un grande regno pieno di spine con la quale inizia questo libro.

Se la prevenzione secondaria e terziaria corrispondono alla diagnosi precoce, alle terapie farmacologiche e alle vaccinazioni, quella primaria a che cosa corrisponde? Rapportato al nostro organismo e al suo buon funzionamento che cosa dunque significa dar acqua alle radici?

Semplice, si tratta di mantenere efficiente il nostro sistema immunitario, la naturale barriera che Madre Natura ci ha fornito per difenderci dagli agenti esterni, tra cui i virus e i batteri con i quali ogni giorno entriamo in contatto e che potrebbero costituire una minaccia. Va poi tenuto presente che il sistema immunitario è anche preposto alla neutralizzazione delle sostanze tossiche che si depositano quotidianamente nei diversi tessuti.

Mantenere in buone condizioni il nostro sistema immunitario, aiutandolo ad aiutarci, è quindi l'obiettivo della prevenzione primaria. Il problema è che questa forma di prevenzione risulta totalmente assente dal nostro sistema sanitario, come del resto accade in tanti altri paesi europei.

Volendo pensare male – facendo quindi peccato ma con buone probabilità di "indovinare", come affermò Pio XI – il motivo potrebbe risiedere nel fatto che, a differenza delle altre due forme di prevenzione che portano acqua al mulino delle case chimico-farmaceutiche, quella primaria favorisce "solo" il benessere e la salute delle persone.

Continuando a pensar male – come veri peccatori incalliti – non si può fare a meno di rendersi conto che se avessimo un sistema immunitario che funzionasse a dovere (e fossimo non solo in buona salute ma anche privi di malattie croniche) ciò comporterebbe un'enorme perdita economica per questa potentissima lobby. Si dovrebbe perciò concludere che l'obiettivo della prevenzione secondaria e terziaria è *curare* piuttosto che *guarire*, e che la prevenzione primaria appare il grande nemico delle case chimico-farmaceutiche?

Accanto a tale dubbio la certezza è però che il sistema immunitario ha rappresentato il grande assente dal palcoscenico mediatico durante la pandemia, una sorta di Innominato o di desaparecidos dalle testate nazionali e dal piccolo schermo. Si è trattato di un tabù che a qualcuno fa forse più paura dello stesso coronavirus, il che la dice lunga su chi dà gli ordini e chi obbedisce.

Alla TV si dicono parolacce, si mostrano orrori e oscenità di ogni tipo ma a nessuno viene permesso di parlare del sistema immunitario e di prevenzione primaria. Una popolazione con un sistema immunitario integro manderebbe in tilt l'intero establishment chimico-farmaceutico a livello mondiale ed è quindi un nemico da combattere con ogni mezzo, mentre paradossalmente la malattia ne rappresenta un alleato.

La prevenzione primaria si articola su tre piani: psicologico, biologico e ambientale. Negli ultimi decenni la medicina ha prosperato grazie alla distinzione operata a suo tempo da Cartesio tra *res cogitans*, la mente, e *res extensa*, il corpo. Tale distinzione permane tutt'oggi a garanzia dei lauti guadagni a favore di chi guadagna dalla malattia facendosi beffe dell'antico motto latino del *mens sana in corpore sano*.

Questo libro vuole aiutare ad aprire gli occhi su questa situazione ed essere un vero e proprio manuale pratico di prevenzione primaria dal punto di vista dell'originaria unità mente-corpo. Dato che non può esistere una medaglia con una sola faccia il corpo non può esistere senza la mente, la salute fisica non può esistere senza quella psichica, perciò entrambi tali versanti del nostro organismo devono essere tenuti in debita considerazione.

Parte prima

Alcune premesse

1.1. Il vero colpevole

Quando leggiamo un romanzo giallo che narra della contessa strangolata pensiamo subito che il colpevole sia il maggiordomo, anche se quello vero, quanto insospettato, si rivelerà solo alla fine! Come nel caso del libro giallo il colpevole della pandemia da coronavirus sembra essere il virus, anche se in realtà si tratta di qualcuno – o di *qualcosa* – di cui non sospetteremmo mai.

Per capire come facciamo ad esserne così sicuri bisogna procedere per passi successivi, affidandoci prima di tutto alla semplice logica. Consideriamo la domanda tranello più conosciuta al mondo e che quindi non inganna più nessuno: è nato prima l'uovo o la gallina? A tutti è chiaro che tale domanda non può avere una risposta esauriente, anche se non tutti ne hanno chiaro il motivo.

Il tranello viene svelato se invece di un uovo e di una gallina in astratto consideriamo un uovo e una gallina concreti. A quel punto diviene possibile rispondere, soprattutto se quell'uovo è stato fatto da quella gallina. La domanda induce, dunque, a confondere gallina e uovo quali *categorie*, con una gallina e un uovo quali *esemplari* di tali categorie.

La logica non riguarda la realtà sensoriale, i fatti, ciò che accade là fuori bensì il modo di *interpretarli*. L'interpretazione dei fatti si rivela ben più rilevante dei fatti in sé, giacché il nostro comportamento è silenziosamente ma inesorabilmente guidato dalla prima piuttosto che dalla seconda.

Sul giornale leggiamo titoli come “Licenziato picchia il capufficio” giungendo alla conclusione che il licenziamento abbia “causato” l'inopportuna reazione aggressiva. Come prova del nove penseremmo che se non fosse stato licenziato non avrebbe picchiato il capufficio, il che è senza dubbio verosimile. L'errore subdolo quanto invisibile diventa evidente se ci poniamo la domanda complementare: “Quindi, tutti quelli che vengono licenziati picchiano il capufficio?”.

Questa domanda ne suggerisce una analoga che riguarda questa volta la pandemia da coronavirus: “Tutti quelli che contraggono il coronavirus si ammalano e muoiono?”. A fronte dell'ovvia risposta negativa emerge finalmente l'errore! Si tratta di quello che tutti inevitabilmente commettiamo forse molte volte al giorno e che i latini chiamavano *post hoc ergo propter hoc*. Se due fenomeni appaiono in rapporto di contiguità spaziotemporale (risultano cioè vicini nello spazio e nel tempo), quello che precede tende quasi immancabilmente ad essere considerato la causa di quello che segue.

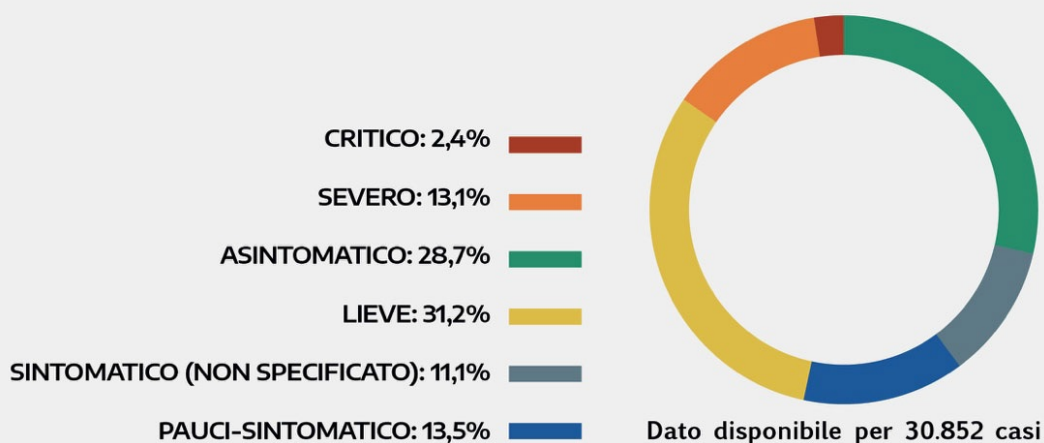
Una particolare forma di questo tipo di errore logico è illustrata dalla barzelletta dell'uomo che in pieno agosto, sotto il sole cocente, sta andando in giro vestito con giubbotto invernale, passamontagna e sciarpa. Un amico lo incontra e gli chiede perché mai se ne andasse in giro vestito in quel modo e lui risponde che è contro il freddo. Quando l'amico gli fa notare che fanno 40° all'ombra lui ribatte: “Hai visto che funziona!”.

Questa barzelletta ricorda il cantar vittoria del nostro governo allorché i malati da Covid-19 hanno cominciato a diminuire e i reparti di terapia intensiva a svuotarsi, affermando che le contromisure adottate come indossare la mascherina, mantenere il distanziamento sociale, restare chiusi in casa, fermare l'intera attività economica con il lockdown hanno funzionato.

Ciò senza tener conto del fenomeno di “immunità di gregge” o “di comunità”, per cui se si lascia che il virus si diffonda liberamente tra la popolazione si assiste ad un picco della malattia e della mortalità seguito a ruota da un'inversione di tendenza, quando la frangia più debole della popolazione, costituita soprattutto dai malati cronici, è stata eliminata.

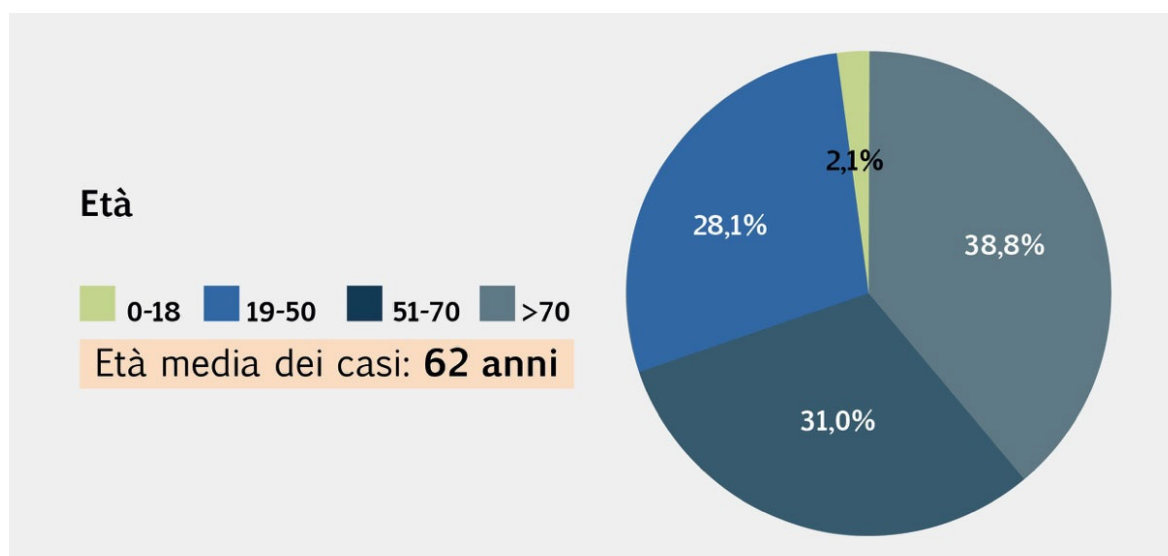
Esaminiamo a questo proposito alcune statistiche diffuse dall'Istituto Superiore di Sanità aggiornate al 22 maggio 2020.

Sono risultati positivi il **99%** dei campioni processati dal Laboratorio nazionale di riferimento presso l'Istituto Superiore di Sanità



La precedente immagine mostra come la maggior parte delle persone che hanno fino a quel momento contratto il virus non ha sviluppato sintomi o se l'è cavata con poco più di un "raffreddore", una percentuale più ristretta di popolazione si è ammalata e guarita senza particolari problemi, una fetta ancora più ridotta si è ammalata in modo grave e una ancora più piccola in modo critico.

Come mostra la figura seguente, il totale dei "casi" (non appare specificato se con questo termine si intenda positivi al test, quindi semplicemente contagiati, oppure persone che hanno sviluppato una qualche forma sintomatica) evidenzia una prevalenza di anziani, oltre la metà, dai 51 anni in avanti.



L'Istituto Superiore di Sanità ha successivamente diffuso i risultati di un'analisi aggiornata al 7 settembre 2020, effettuata su un campione di 35.563 pazienti risultati positivi all'infezione da SARS-CoV-2 poi deceduti: l'età media è di 80 anni e il numero medio di patologie già presenti è di 3,4.

Dobbiamo pensare che un così alto numero di patologie (molto probabilmente di natura cronica vista la mancanza di prevenzione primaria) attorno a questa età, che si rivela critica, comporti l'assunzione di una notevole quantità di medicinali.

Si stabilirebbe così un circolo vizioso perverso sul piano della salute pubblica. Da una parte non ci si preoccuperebbe di mantenere in buona forma il sistema immunitario, dall'altra si andrebbe incontro alla progressiva intossicazione da medicinali (prevenzione secondaria e terziaria) assunti per curare (piuttosto che guarire) le patologie che via via insorgono, intossicazione che andrebbe ad indebolire ulteriormente la risposta immunitaria stessa.

Dopo aver più che doverosamente ricordato che tra i numeri e le persone c'è una bella differenza – e che anche un solo decesso non è tollerabile quando potrebbe essere evitato – possiamo altrettanto doverosamente

porci una domanda: a che cosa sono dovute le differenze relative alla gravità della malattia e al numero di decessi in rapporto all'età?

Se il virus rappresenta la *costante* (lasciando ora tra parentesi le sue eventuali mutazioni) quali sono le *variabili*? A dispetto di questi dati ufficiali il mainstream mediatico ha seguito un'unica direzione saturando l'etere con un *leitmotiv* a tamburo battente, esplicitamente o sottotraccia: "Il coronavirus provoca la malattia e in alcuni malaugurati casi la morte".

In epoca di pandemia, la voce dello speaker che annunciava il numero di malati e di morti "a causa del coronavirus" ha fatto da lugubre sottofondo ai nostri pranzi e alle nostre cene. Che il virus abbia "causato" questo scempio sembra una verità incontestabile, soprattutto avendo ancora negli occhi la scena dei camion che portavano via le bare.

Facciamo ora un altro piccolo passo sul sentiero della logica elementare. Se una persona fosse stata uccisa da un colpo di pistola di chi sarebbe la colpa? Del proiettile che ha materialmente ucciso la vittima, della pistola, del suo fabbricante o di chi ha sparato? È alquanto improbabile che il giudice condanni il proiettile che ha colpito la vittima anche se tecnicamente ha causato la sua morte, assolvendo invece chi ha premuto il grilletto.

Aristotele, *maestro di color che sanno*, distingueva quattro tipi di cause. *Materiale*, che indica ciò di cui una cosa è fatta (nel caso di una statua ad esempio il bronzo, nell'esempio precedente si tratta del proiettile che uccide la vittima dell'omicidio), *efficiente* o *motrice*, che indica ciò che mette in moto il processo (nel caso della statua si tratta dello scultore, nell'esempio precedente si tratta dell'assassino che preme il grilletto), *formale*, che indica appunto la forma che emergerà dallo svolgimento del processo (la forma della statua, nell'esempio precedente si tratta della morte del crimine), *finale*, che indica lo scopo o appunto il fine per cui è fatta (nel caso della statua per venerare la divinità, nell'esempio precedente si tratta dell'uccisione della vittima).

Quando si parla in termini di "causa-effetto" si parla in termini *tutto-o-niente*, perciò se il coronavirus è davvero la *causa* (attingendo alla dottrina di Aristotele quella *efficiente*,) di malattia e di morte il numero degli infettati deve corrispondere al numero di malati o alla peggio dei morti. Un'altra analogia potrà rendere completamente chiaro l'errore logico sotteso al considerare il coronavirus la causa efficiente della pandemia.

Immaginiamo di buttare un fiammifero acceso dentro un barile pieno di esplosivo. L'esplosione che inevitabilmente seguirebbe sarebbe causata dal fiammifero acceso? Anche se al di là di ogni dubbio verrebbe da rispondere affermativamente, che in realtà le cose non stiano affatto in questo modo diventa subito evidente se pensiamo di buttare lo stesso fiammifero acceso dentro un barile pieno d'acqua.

L'esplosione non è quindi causata dal fiammifero bensì dalla somma *fiammifero acceso + barile pieno di esplosivo*. Se mancasse l'uno o l'altro non vi sarebbe, infatti, alcuna esplosione! Se il coronavirus corrisponde al fiammifero acceso, a che cosa corrisponde dunque il barile? Un indizio utile ci viene dalla pandemia di Spagnola, che si verificò nel 1918 "provocando" decine di milioni di morti nella popolazione mondiale indebolita, malnutrita, traumatizzata da lunghi anni di guerra, con un sistema immunitario certamente devastato.

Iniziamo così a capire che il coronavirus – come del resto quello della Spagnola – non hanno "causato" né malattia, né morte, né pandemia. Se le precarie condizioni del nostro sistema immunitario corrispondono al barile pieno di esplosivo, quando tale sistema si trova invece in buone condizioni ciò corrisponde al barile pieno d'acqua, come suggerisce la relevantissima differenza tra contagiati sintomatici che non emerge dalle statistiche ufficiali. È questa la variabile che rende ragione delle enormi differenze riscontrate negli "effetti" del virus – che rappresenta invece la costante – sulla popolazione.

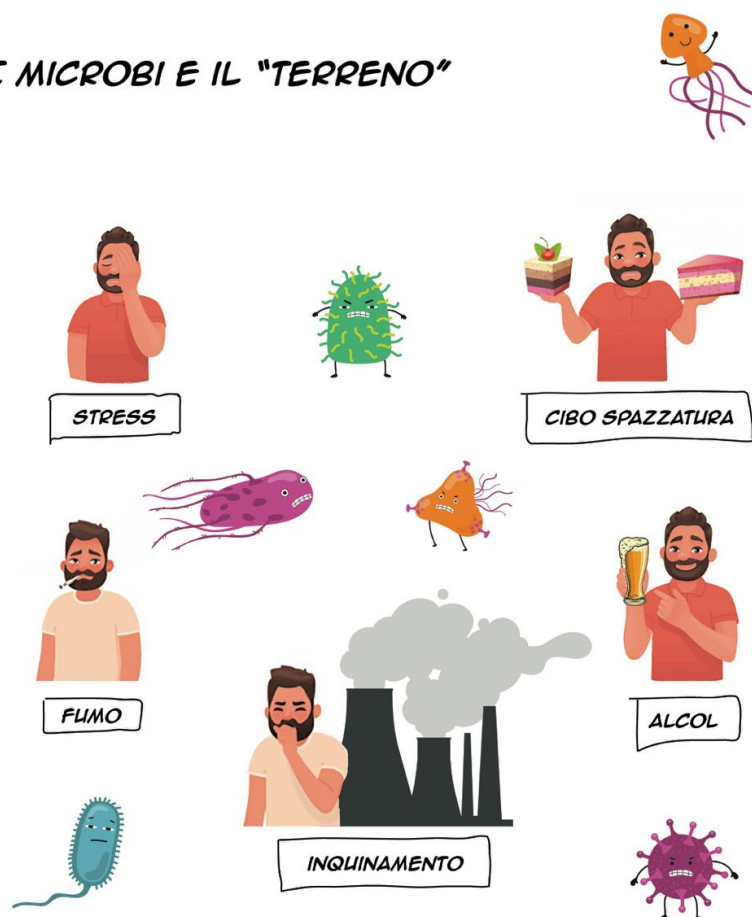
Seguendo il filo di una logica elementare dovremmo perciò concludere che la diffusa *convinzione* secondo la quale virus e batteri sarebbero la *causa* di malattia e morte, è il vero colpevole della completa assenza, a memoria d'uomo, della prevenzione primaria dalla scena sanitaria?

1.2. I microbi e il "terreno"

L'attuale concezione dei microbi che *causano* le infezioni la si deve a Louis Pasteur e alla sua "teoria dei germi della malattia". In sintesi tale teoria afferma che se specie conosciute di microbi provenienti da una sorgente esterna invadono casualmente il corpo divengono la causa di una malattia infettiva.

Tale visione delle cose per cui tipi di batteri immutabili causano malattie specifiche è stato ufficialmente accettato quale fondamento dell'attuale medicina ufficiale sin dalla fine del diciannovesimo secolo in tutta Europa. Sebbene nel suo letto di morte Pasteur confessò che Claude Bernard, uno dei suoi allievi prediletti, avesse ragione affermando che "il microbo è nulla, il terreno è tutto", di questa confessione non si è mai tenuto conto.

I MICROBI E IL "TERRENO"



Il terreno è influenzato dallo stile di vita che conduciamo, dal livello di stress che sosteniamo, dal cibo spazzatura che mangiamo, dal livello di inquinamento dell'ambiente in cui viviamo, tutti fattori che possono ridurre il nostro sistema immunitario uno straccio.

Se la concomitanza di questi diversi fattori ha preparato il terreno alla pandemia dal punto di vista dell'emergenza sanitaria, lo schema della causa-effetto li avrebbe, dunque, nascosti. Tale confusione è stata cavalcata da chi avrebbe dovuto aiutarci ad aprire gli occhi della nostra consapevolezza invece che chiuderceli del tutto?

Siamo quindi arrivati alla fine del nostro romanzo giallo. Se la causa della malattia è là fuori, in agguato, che senso avrebbe curarsi delle condizioni del nostro sistema immunitario? Non potremo far altro che annaffiare la pianta cercando di dar acqua ad ogni fogliolina e ad ogni rametto, principio procedurale a cui sembrano conformarsi tutte – nessuna esclusa – le contromisure imposte dal nostro governo.

Dai tempi di Pasteur ci siamo abituati a pensare che la malattia dipenda da virus e batteri così come oggi la nostra salute dipenda dalle mascherine, dal metro di distanza sociale, dal chiuderci in casa e dai vaccini, anche se i dati ufficiali non lasciano alcun dubbio sul fatto che le cose stiano in modo diverso. Ma non importa che tutto ciò sia sotto i nostri occhi, si rivelano comunque perfettamente invisibili.

Un'antica storia racconta che un giorno il Signore voleva nascondere la Cosa più importante, in modo che l'essere umano dovesse fare un po' di sforzo per trovarla. Quindi chiese al suo consigliere dove avrebbe potuto metterla: "Forse la posso mettere sulla cima della più alta montagna?", al che il suo consigliere rispose che l'essere umano l'avrebbe scalata e trovata facilmente. "Forse la posso nascondere nel più profondo degli oceani?" rilanciò il Signore, al che il consigliere rispose che l'essere umano avrebbe costruito una macchina per navigare sott'acqua e l'avrebbe trovata anche lì.

Sconcertato, il Signore gli chiese "Ma allora dove la posso nascondere in modo che non la trovi così facilmente?", al che il consigliere rispose: "Mettilgliela sotto gli occhi così non la vedrà!".

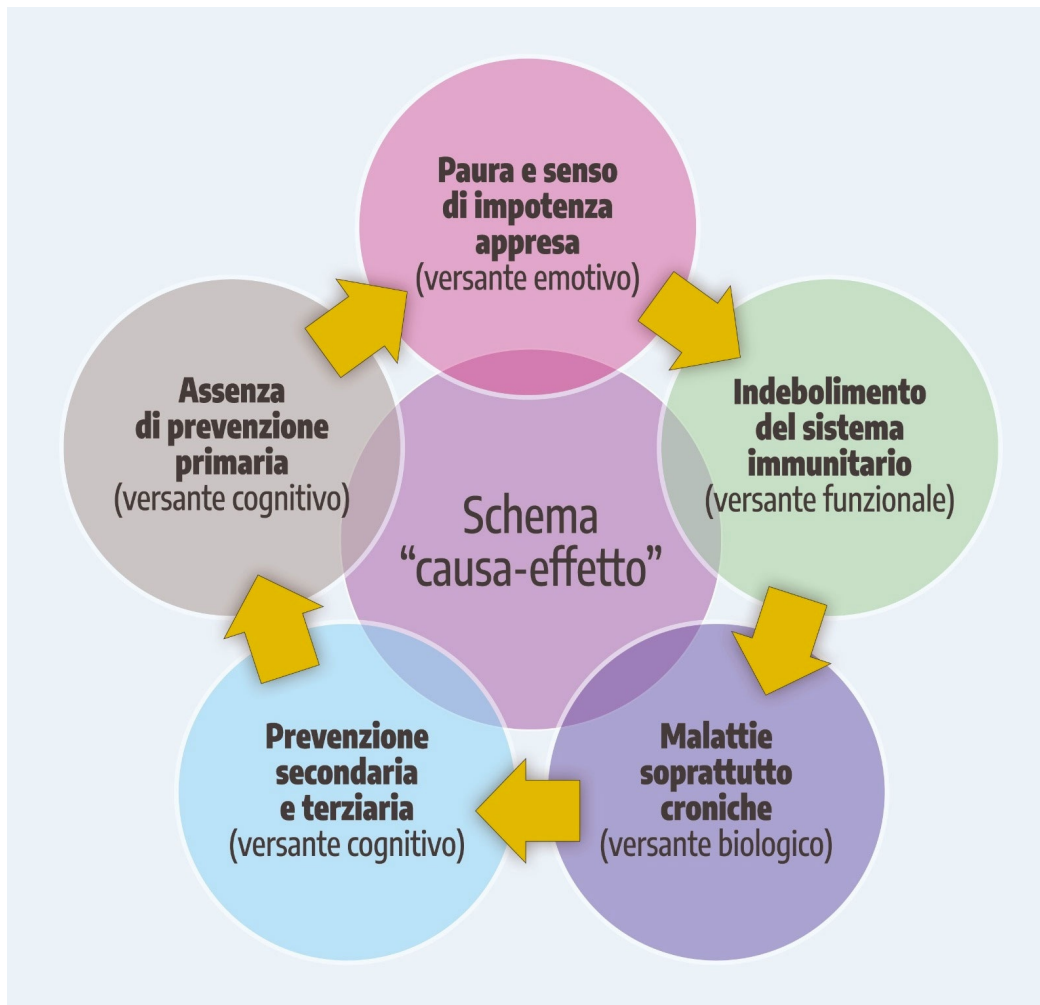
Se il coronavirus è davvero la "causa" della pandemia non ci resta che armarci e partire per la guerra contro virus e batteri, contro tutto ciò che rappresenta il nemico invisibile della nostra salute. Ecco che il linguaggio militaresco improntato al "combattere la malattia" e "debellare i virus" va a braccetto con la teoria dei germi della malattia di Pasteur.

In questo caso dimenticheremmo però che nel nostro corpo si trova un numero sia di virus che di batteri, incredibilmente più alto di quello delle cellule che lo compongono, microrganismi che si rivelano perlopiù

perfettamente innocui in coloro il cui sistema immunitario è in buone condizioni.

Lo schema interpretativo della causa-effetto che deriva dalla teoria di Pasteur appare indissolubilmente legato a cinque elementi sul piano sia della nostra visione del mondo sia del funzionamento del nostro organismo psicofisico:

- paura e “senso di impotenza appresa” (vedi più avanti)
- indebolimento del sistema immunitario
- malattie soprattutto croniche
- prevenzione secondaria e terziaria
- assenza di prevenzione primaria.



Iniziando dal cerchio in alto riguardante il versante emotivo – giacché rispecchia la condizione di panico generalizzato indotta dal martellamento mediatico che ha caratterizzato la pandemia da coronavirus – lo schema causa-effetto:

- alimenta la paura di ammalarsi o di morire e il senso di impotenza in relazione alla possibilità di mantenere la buona salute e di guarire da eventuali malattie “causate” dai microbi, pensando che non ci sia nulla che si possa fare autonomamente
- induce l’indebolimento del sistema immunitario attraverso lo stress legato al montare della paura e del senso di impotenza
- favorisce l’insorgere delle malattie soprattutto croniche attraverso l’indebolimento del sistema immunitario
- fa apparire la prevenzione secondaria e terziaria l’unica possibilità di cura delle malattie croniche, che si è convinti non possano essere guarite
- rende inutile pensare alla prevenzione primaria così come occuparsi del suo obiettivo elettivo costituito dalla buona salute del sistema immunitario, dato che ci si sta già prendendo cura della propria salute attraverso la prevenzione secondaria e terziaria.

Si tratta di un circuito di natura *probabilistica*, nel senso che non esiste un punto di entrata prestabilito o prevedibile se non in base alle circostanze, del modo di pensare, dei messaggi soprattutto mediatici, che si ricevono. Una volta entrati in questo circuito si inizia a girare soprattutto in senso orario, nonché trasversalmente.

Come possiamo notare il cerchio centrale che rappresenta lo schema interpretativo della causa-effetto presenta aree di intersezione con tutti gli altri cerchi, il che significa che esso va ad interessare il contenuto di ognuno di loro rivelandosi quindi *totipotente* in relazione ai diversi contenuti, che riguardano la sfera emotiva, funzionale, clinica, cognitiva.

1.3. Un dialogo immaginario

Volendo sintetizzare i concetti fondamentali riportati nei due precedenti capitoli possiamo immaginare un dialogo tra Davide, un personaggio immaginario che sta leggendo il giornale e il suo amico Giovanni, che si reca da lui vestito con occhiali da sub, mascherina anticovid, impermeabile e lo saluta.

Si tratta di una sorta di breve sceneggiatura teatrale che può ora essere rappresentata nell'immaginazione del lettore piuttosto che sul palcoscenico.

Giovanni: Ciao Davide!

Davide: Ciao ... ma chi sei?!?

Giovanni: Non mi riconosci ... sono il tuo amico Giovanni!!

Davide: Giovanni!!! (con grande stupore) Ma come cavolo ti sei conciato?!?

Giovanni: È per proteggermi dal coronavirus ... non voglio mica rischiare di ammalarmi! Non ascolti il telegiornale? Non leggi i giornali? Non hai ascoltato di tutti quei malati in tutto il mondo?!?

Davide: (con rammarico) Certo, certo ... quindi pensi che sia il coronavirus la causa di tutto questo?

Giovanni: Ma che domanda cretina mi fai?! ... Se uno non se lo becca mica si ammala!!

Davide: Questo è senza dubbio vero ... ribaltando la tua affermazione dovrebbe quindi essere vero anche che tutti i contagiati dal virus si ammalano! Stavo proprio leggendo le statistiche dell'istituto superiore della sanità ... quelle che sono risultate senza sintomi o con sintomi lievi sono la grande maggioranza!

Giovanni: (con tono ora un po' incerto) ... ma allora perché molti si ammalano e purtroppo in alcuni casi le persone muoiono??? A che cosa è dovuta questa differenza? Forse quelli che non si ammalano sono più fortunati?

Davide: La fortuna è una bella cosa ma qui non credo c'entri tanto! Non si tratta di avere la laurea in medicina ma di far funzionare questa (indica la testa)! Se butti un fiammifero acceso dentro un barile pieno di polvere da sparo cosa succede?

Giovanni: Esplode!

Davide: Esatto. Quindi è il fiammifero acceso che provoca l'esplosione?

Giovanni: Certo che sì! Solo un idiota potrebbe pensare che non sia così!?!

Davide: Quindi, dato che il fiammifero acceso è la causa dell'esplosione se lo butti dentro un barile pieno d'acqua esploderà, giusto?

Giovanni: No, che domande, se è pieno d'acqua non esploderà!

Davide: Ma non hai appena detto che è il fiammifero acceso a provocare l'esplosione?

Giovanni: (perplesso) sì ... ma ci vuole anche il barile pieno di esplosivo ...

Davide: Bravo! Non è quindi il fiammifero acceso a provocare l'esplosione ma il fiammifero acceso buttato dentro il barile pieno di esplosivo. È la combinazione tra i due a provocare l'esplosione! L'uno senza l'altro non provoca proprio un bel niente!!

Giovanni: ... è vero, non ci avevo pensato ...

Davide: E se è facile capire che il fiammifero rappresenta il virus forse non lo è altrettanto capire che cosa rappresenta il barile con l'esplosivo ...

Giovanni: In effetti non saprei proprio!!

Davide: Se il virus è sempre lo stesso ma il risultato è diverso a seconda delle diverse persone, c'è chi non si ammala per niente, chi si ammala in modo leggero, chi si ammala in modo più pesante e chi purtroppo non ce la fa, che cosa potrebbe fare la differenza?

Giovanni: (riflette) ... il virus è sempre lo stesso ... il risultato è diverso a seconda delle persone ...

Davide: Basta che pensi a ciò che la natura ti ha dato per controbattere virus e batteri ... non hai mai assistito alle lezioni di scienze quando andavi a scuola, leggevi solo i fumetti o che cosa?

Giovanni: ... abbiamo detto di lasciar stare la fortuna ... forse ... forse ... (con tono di chi ha fatto una grande scoperta) ce l'ho!! È il sistema immunitario!!

Davide: Bravo! Se tu fossi a scuola interrogato avresti preso un bel voto!

Giovanni: (con il tono di chi finalmente ha capito) Quindi se il nostro sistema immunitario funziona bene il barile non esplode ... è come se fosse pieno d'acqua ... allora le persone non si ammalano!!

Davide: ... oppure si ammalano in modo leggero ... tutto dipende dalla quantità di esplosivo che sta dentro il barile, in altre parole dalle condizioni del nostro sistema immunitario. La Spagnola, la pandemia che si ebbe dal 1918 al 1920 con decine di milioni di vittime in tutto il mondo, colpì proprio alla fine della prima guerra mondiale, quando le difese immunitarie della gente erano ridotte a uno straccio. Allora erano come barili pieni di esplosivo e quando è arrivato il virus influenzale è stato come buttarci dentro un fiammifero acceso!!

Giovanni: Ma allora perché alla TV nessuno ne parla? In ogni TG ripetono continuamente "i malati di coronavirus", "i morti per coronavirus" e cose del genere, come se fosse lui il vero e unico colpevole! Come se il sistema immunitario non c'entrasse un fico secco!

Davide: In effetti fa pensare ... è come se un giudice condannasse il proiettile invece che l'assassino! Anche se tecnicamente è il proiettile ad aver ucciso la vittima ciò non sarebbe certo accaduto se l'assassino non avesse premuto il grilletto!

Giovanni: Adesso che mi ci fai pensare l'altro giorno alla TV c'era un famoso medico e gli chiedevano se la vitamina C poteva aiutare, visto che come sa anche mia zia Clotilde fa bene all'immunitario, e lui rispondeva che erano tutte fake news, bufale, insomma che erano tutte fandonie ... (con aria sconsolata e delusa).

Davide: ... siamo come animali spaventati che pensano che l'unica cosa possibile sia scappare, come se non avessimo alcuna possibilità di salvezza ... Sembra che la soluzione sia la mascherina, stare chiusi in casa senza muoversi, senza aria aperta e senza sole ... stare a un metro di distanza al supermercato ... guarda te come ti sei conciato in preda al panico da coronavirus!! Come se il virus fosse il grande nemico, la bestia nera, quando in realtà nel nostro corpo ci sono più virus che cellule!!

Giovanni: (sorride) Già! Quindi la cosa che posso fare, che non ha nessuna controindicazione e che va sempre bene è riequilibrare il mio sistema immunitario?

Davide: Trai da solo le tue conclusioni ... anche se non sei un medico hai un cervello che funziona e puoi ragionare in modo logico e razionale, semplice ed elementare ... ed anche autonomo!



1.4. Il molecularismo: la tendenza imperante in medicina

Lo schema interpretativo rigidamente improntato alla causa-effetto prima ancora che della pandemia è responsabile del “molecularismo”, la tendenza imperante in medicina a cercare nel *sempre più piccolo* l’origine della malattia, in ciò che sfugge cioè alla nostra consapevolezza e al nostro libero arbitrio.

Se i messaggi mediatici continuano a riecheggiare il ritornello del “non si può far altro ...” la medicina dal canto suo continua a rimandarci la soluzione del “aspetta con pazienza il vaccino!”. Si tratta evidentemente di messaggi che convergono nella stessa direzione, procedendo a larghi passi verso il progressivo depotenziamento dell’essere umano, verso quello stato chiamato “sindrome di impotenza appresa”, strettamente imparentata con la condizione ansioso-depressiva.

Il molecularismo ha ormai da decenni imposto una ricerca “a senso unico” nello spasmodico tentativo di trovare la chiave della guarigione in meccanismi cellulari e molecolari, come se la consapevolezza e la decisione individuali non avessero nulla a che fare con lo stato di salute. È in tal mondo che le case chimico-farmaceutiche acquistano il monopolio della salute, bene di cui veniamo perciò espropriati come se non fosse un nostro diritto e una nostra prerogativa.

Ma qual è il vero problema posto dal molecularismo? Immaginiamo di avere davanti a noi una piramide di barattoli, come quelle che a volte si vedono nei supermercati. Se vogliamo spostarne alcuni possiamo farlo partendo da quelli alla base o posti in cima. Nel primo caso dovremo sperare che non crolli tutto, mentre nel secondo tale rischio non sussisterà.

Intervenire a livello sintomatico presenta il rischio di incappare nell’*effetto abate Faria*. Personaggio del romanzo di Alexander Dumas *Il conte di Montecristo*, imprigionato nel famigerato castello d’If che impiega anni per scavare un tunnel nella speranza di ritrovarsi al di là delle mura della prigione, riemergendo però nella cella di Edmond Dantès. Continuando a curare i sintomi si finisce per crearne altri, che potranno essere curati nello stesso modo il che significherà passare da un sintomo all’altro, creando una catena a volte interminabile che può condurre alla progressiva intossicazione da medicinali.

Si stima che nel nostro organismo avvengano 10^{18} , vale a dire un miliardo di miliardi di processi biochimici al secondo. È la base della nostra piramide di barattoli! Se agiamo alla base ogni processo con il quale andremo ad interferire produrremo un numero imprecisato di effetti sconosciuti, tra cui quelli collaterali. Leggendo il bugiardino di un farmaco possiamo renderci conto che a fronte di un solo effetto terapeutico ci sono diversi possibili effetti collaterali.

Pensare che la sincronizzazione di un numero così alto di processi possa essere attuato sulla base di meccanismi biochimici non tiene conto del fatto che la concatenazione causa-effetto implica un certo *tempo di latenza* tra l’azione e la reazione. Anche se tale tempo appare infinitesimo, moltiplicandolo per lo stratosferico numero di processi che avvengono ogni secondo, si otterrebbe un tempo di latenza cumulativa tale da rendere incerta l’effettiva sincronizzazione atta a garantire la condizione di salute.

Si deve perciò ipotizzare una regia collocata su un altro e più alto livello funzionale, proprio della fisica piuttosto che della biologia come appunto nel caso della psiche. A questo punto sorge la domanda: cosa si deve intendere per “psiche”? La si deve considerare, in linea con il modello somatogenetico proprio della psichiatria, la

“qualità emergente” dell’insieme delle funzioni del cervello come organo oppure, in conformità al modello psicogenetico, un’entità immateriale quindi extracorporea che utilizza il cervello come tramite per esprimersi?

Accogliendo la seconda tesi la psiche dovrebbe essere considerata un’entità di natura energetica, che viola i principi del *localismo* e del *realismo* propri della fisica classica o newtoniana, quindi funzionalmente sovraordinata rispetto al corpo.

Mentre la materia e il corpo con essa costituirebbero lo stato *condensato* dell’energia, essendo la psiche un’entità di natura energetica essa dovrebbe governare il corpo stesso. Ecco perché, abbracciando una prospettiva globale, appare più corretto parlare di visione *psicosomatica* piuttosto che *somatopsichica*.

Il principio del localismo stabilisce che ogni oggetto si collochi all’interno di precise coordinate spaziotemporali, che appaiono necessariamente diverse per oggetti diversi, rendendo quindi necessario un certo tempo per coprire lo spazio che li separa. Il principio del realismo stabilisce invece che l’esistenza di ogni oggetto osservato sia indipendente da quella dell’osservatore.

Riportando questo discorso alla psiche, se – in linea con la fisica classica – la considerassimo la qualità emergente dall’insieme delle funzioni cerebrali dovremmo collocarla all’interno della scatola cranica, attribuendole caratteristiche locali che escluderebbero ogni potere sul corpo. Se invece la considerassimo un’entità energetica, in linea con gli assunti della fisica quantistica essa violerebbe il principio del localismo collocandosi al di là del continuum spaziotemporale.

Questo secondo modo di vedere le cose spiegherebbe il fatto che le patologie psichiche (e quelle somatiche dal punto di vista simbolico) parrebbero una riedizione di alcune particolari esperienze infantili frustranti o traumatiche non elaborate, come se tali esperienze si espandessero oltre i confini segnati dalle coordinate spaziotemporali della propria infanzia. Il passato vivrebbe così nel presente e il paziente vivrebbe il presente come se fosse il passato.

A questo proposito Max Planck, uno dei padri della fisica quantistica, affermava:

Io considero la coscienza come fondamentale e la materia un derivato della coscienza. Non possiamo andare oltre la coscienza. Tutto ciò di cui discorriamo, tutto ciò che consideriamo esistente richiede una coscienza.

Anche se la medicina ufficiale fa orecchie da mercante è più che assodato che la chimica – e con essa la biochimica – dipenda dalla dimensione energetica, in particolare dalla realtà delle particelle subatomiche. Come sa bene qualsiasi scolaro di prima liceo, le reazioni chimiche dipendono dalla regola detta “dell’ottetto”, la tendenza cioè degli elettroni dell’orbitale esterno di un atomo a formare un ottetto (fatta eccezione per l’atomo di idrogeno). Se si trovano in numero minore ricercheranno gli elettroni di altre molecole, dando così luogo alle diverse reazioni e ai diversi composti chimici.

Oggi l’intervento medico è volto a manipolare i barattoli della piramide delle nostre quasi infinite funzioni che si trovano alla base, rischiando così di produrre effetti collaterali non sempre prevedibili e di diversa natura.

Da tali considerazioni emerge la necessità di integrare la ricerca rivolta alla dimensione molecolare o elementare del sempre più piccolo con una che coinvolga quella *molare* della sfera psichica quale regno dell’energia, dimensione in cui si colloca e dalla quale si attua la regia dell’intero organismo nella sua totale complessità psicofisica.

1.5. Dalla prevenzione secondaria e terziaria a quella primaria

Se rientrassimo a casa trovando il pavimento allagato cosa faremmo? Alcuni potrebbero rispondere “Mi metterei a raccogliere l’acqua!”, anche se in realtà nessuno sarebbe così stupido da farlo senza prima aver chiuso il rubinetto che perde o quello centrale, perché significherebbe dover raccogliere tutta l’acqua dell’acquedotto!

Rapportando tutto questo alla prevenzione, se sistemare sempre più tappeti sul terreno pieno di spine come nella storia del re e raccogliere l’acqua dal pavimento senza prima aver chiuso il rubinetto adombra quella secondaria e quella terziaria (e con esse le terapie sintomatiche), legare i due pezzi di tappeto sotto i piedi e chiudere il rubinetto che perde si riferisce chiaramente a quella primaria.

Appare più che evidente che il primo modo di procedere non tiene conto del sistema immunitario, perciò si tenta di preservare la salute mettendo sempre più tappeti e raccogliendo sempre più secchi d’acqua ... all’infinito. Anche se continuano a bersagliarci con amenità come “Dobbiamo combattere tutti assieme la pandemia!” viene da chiedersi come sia possibile, dato che il virus non è un omaccione cattivo che ci insegue per farci del male.

Non siamo noi a dover combattere il coronavirus bensì il nostro sistema immunitario. Il nostro compito è mantenerlo in buona salute, fare in modo che i suoi soldati siano in forma e con le armi spianate, che possa svolgere la funzione per cui la natura lo ha selezionato nel corso di milioni e milioni di anni di evoluzione.

Se non vogliamo continuare a sistemare tappeti e a raccogliere l’acqua dal pavimento inutilmente è necessario passare dalla prevenzione secondaria e terziaria a quella primaria. Non che le prime due non siano

necessarie ma non possono ricoprire un ruolo dominante nel panorama della salute pubblica.

Non sarebbe forse il sogno della medicina poter disporre di un vaccino che combatte tutti virus e tutti i batteri, che non richiedesse anni di sperimentazione, che non necessitasse di milioni di dollari per la ricerca, che non avesse effetti collaterali e non contenesse sostanze tossiche, che non necessitasse di un richiamo periodico, che venisse somministrato a domicilio, che non costasse nulla, che non venisse nemmeno iniettato?

In realtà tale “vaccinazione miracolosa” esiste da sempre ed è il nostro sistema immunitario. Si tratta di un sistema di autovaccinazione che la natura ci ha dato per combattere tutti i virus e tutti i batteri in cui ci imbattiamo, senza dover pensarci e tantomeno preoccuparci. Mentre ogni vaccino affronta un particolare virus o un particolare batterio (o un loro limitato numero) il nostro sistema immunitario si è evoluto nel corso di centinaia di milioni di anni per contrastarli tutti, vecchi e nuovi!

È come un’auto che ci permette di andare dove vogliamo a condizione che ne curiamo la manutenzione. Anche chi non è medico sa benissimo che il potere del vaccino passa attraverso quello del sistema immunitario. Non è il vaccino a produrre gli anticorpi che debelleranno la malattia bensì lo stesso sistema immunitario: il vaccino semplicemente lo stimola a farlo. Tale sistema ha quindi il potere di preservare il nostro stato di salute in modo autonomo, a condizione che lo manteniamo come la natura ce lo ha regalato!

Parte seconda

La prevenzione primaria

2.1. Il pensiero disfunzionale: la bussola culturale

Quanto sia importante il nostro modo di pensare in funzione della nostra salute ce lo conferma Epitteto, la cui voce giunge a noi dalla notte dei tempi.

Non sono gli eventi ma il nostro modo di pensare nei riguardi degli eventi ciò che davvero importa, dovremmo essere più preoccupati di rimuovere i pensieri sbagliati dalla mente che rimuovere gli ascessi e i tumori dal corpo.

Questo aforisma implica che dal nostro pensiero dipende il modo in cui gestiamo non solo le situazioni del mondo esterno ma anche e prima di tutto le dinamiche e i meccanismi di quello interno. La prima, elementare quanto inevitabile conclusione è che continuando a pensare in termini di causa-effetto a proposito della nostra salute continuiamo a trascurare la prevenzione primaria, quella che mette in primo piano il nostro sistema immunitario.

Tale schema interpretativo riflette la logica aristotelica di natura *bivalente*. Se A è la causa di B ciò significa che ogni volta che c'è A si produce anche B, ogni volta che si viene infettati (ossia che il virus o il batterio entra nel nostro corpo) ci si ammala. Si tratta di uno schema interpretativo che se fosse rigidamente applicato in medicina (in particolare in virologia) non lascerebbe scampo: *infetto* significherebbe irrimediabilmente *malato*! Tale è purtroppo la visione che oggi viene continuamente sdoganata dei media.

Soggiacente allo schema causa-effetto quale aspetto del pensiero tutto-o-niente troviamo una sorta di “bussola”, che siamo soliti utilizzare in modo inflazionistico e i cui assi sono *vero-falso* e *giusto-ingiusto* o *sbagliato*.



Tale bussola seziona la realtà o, per meglio dire, l'esperienza personale in quattro *quadranti* a due a due contrapposti.

	VERO	FALSO
GIUSTO		
INGIUSTO		

Si tratta di quella che possiamo definire la *bussola culturale*, giacché quanto consideriamo vero o falso (quando non ci riferiamo direttamente alle informazioni provenienti dai nostri canali sensoriali) e giusto o ingiusto o sbagliato (in senso morale) è in gran parte legato agli *input culturali*. All'epoca di Galileo tutti *sapevano* che la terra si trovava al centro del sistema solare, esempio di rilevanza storica che ci permette di comprendere come le nostre presunte *verità* possano risultare in contrasto con la *realtà*.

Il modo di pensare che sviluppiamo in linea con questa sorta di bussola produce un numero potenzialmente infinito di *conflitti interni* oltre che *relazionali*. Il conflitto interno appare prerogativa dell'essere umano, ciò che lo differenzia dagli animali, i quali si limitano a patire frustrazione e a stabilire conflitti con altri individui (spesso ritualizzati) per il procacciamento del cibo, la difesa del territorio, il diritto all'accoppiamento.

2.2. Il pensiero conflittuale e quello paradossale

Sulle tracce di Epitteto è quindi importante rilevare le fondamentali forme che il nostro modo di pensare problematico può assumere. Esse possono essere raccolte in due grandi categorie. Si tratta del *pensiero conflittuale* al quale abbiamo già accennato e di quello *paradossale* risultato della cristallizzazione del primo, forme entrambe generate dall'uso inflazionistico della bussola culturale.

Il *pensiero conflittuale* è creato dalla contrapposizione tra vero e falso e tra giusto e ingiusto. È stupefacente rendersi conto di quante volte inneschiamo un conflitto interno facendo riferimento a tali criteri. Il loro potere conflittuale si rende particolarmente evidente sul piano relazionale: ascoltando attentamente due persone che litigano possiamo accorgerci che lo fanno sul filo di tali contrapposizioni.

Se chiedessimo loro di dirsi le stesse cose, di parlare degli stessi identici contenuti sul piano dei fatti, tralasciando quindi di intenderli come oggettivamente veri e giusti ma come semplici *impressioni* o *pensieri*, scoprirebbero che è improvvisamente diventato impossibile confliggere. Ciò che è vero secondo le prove e ciò che è giusto secondo la legge sono le uniche cose che contano in tribunale, il luogo in cui la conflittualità tra le persone vive prospera raggiungendo il suo acme.

La conflittualità implicita nella bussola culturale risiede anche nel fatto che per la stessa questione, spesso definita sul piano astratto, possiamo trovare valide argomentazioni in favore della sua fondatezza o veridicità e altrettante in favore della sua infondatezza o falsità (il che viola il principio di "non contraddizione" della logica aristotelica).

Per quanto riguarda in particolare la contrapposizione tra giusto-ingiusto la questione andrebbe ricondotta alla sfera etico-legale (*giusto* deriva, infatti, dal latino *jus*, ossia diritto, legge), mentre di regola le persone utilizzano tale contrapposizione per le cose più disparate, come ad esempio "Non è giusto sentirsi o pensare in un certo modo", "Non è giusto sentirsi tristi quando si ha tutto nella vita".

La nostra visione del mondo può così trasformarsi in un campo di battaglia in cui si *combatte* continuamente qualcosa o qualcuno: si combatte la malattia, il bullismo, il mobbing, il terrorismo, l'intolleranza, la povertà, la droga, la disoccupazione, l'ignoranza, il coronavirus e via dicendo, senza accorgerci che il problema consiste nella *mancanza* di qualcosa. È come se cercassimo di buttar fuori il buio da una stanza invece che accendere la luce!

Il *pensiero paradossale* rappresenta invece il punto di non ritorno del pensiero conflittuale. Esso riguarda *questioni indecidibili* legate a domande quali "Sono una persona adeguata?", "Questa vita è una valle di lacrime?",

“Bisogna sempre dire la verità?”, “È giusto darsi agli altri?”, “È vero che le persone sono cattive?” e chi più ne ha più ne metta. Rischiamo così di trascinarci le precedenti domande per il resto della nostra vita, come il grande masso che Sisifo fu condannato a trascinare in cima alla montagna per poi vederlo inesorabilmente rotolare a valle!

Ci ritroviamo in tal modo in una situazione analoga a quella del mentitore, il quale afferma “Sto mentendo!”. Se è vero che mente allora sta dicendo la verità, ma se dice la verità allora mente. Non se ne esce proprio, come chiedersi se è nato prima l'uovo o la gallina. Il nostro pensiero inizia così a girare a vuoto, su se stesso proprio come una trottola, come se ci ponessimo la domanda “Quanti litri misura un campo di calcio?”. Tutti sappiamo che la lunghezza dei campi di calcio si misura con il metro e non con il litro!

Questa elementare chiarezza sembra però abbandonarci un numero imprecisato di volte ogni giorno, quando utilizziamo i criteri vero-falso e giusto-ingiusto per una quantità di questioni, di pensieri e di comportamenti che non hanno nulla a che fare con il vero e il falso o con il giusto e l'ingiusto (come accade con le precedenti domande). Al pari del sesso degli angeli e della lana caprina, tali questioni potrebbero essere dibattute all'infinito finendo per costituire l'impalcatura dei nostri dilemmi esistenziali.

Una vecchia storia zen racconta di una pulce che dormiva su un sasso. Il sole esce dalle nuvole e inizia a scaldare il sasso, così la pulce si sveglia per l'eccessivo calore e inizia a saltare per rinfrescarsi, fino a che si stanca e si rimette quindi a dormire. Passato un po' di tempo si sveglia di nuovo per l'eccessivo calore e deve ricominciare a saltare per rinfrescarsi, anche se ben presto si stanca e si rimette a dormire ...

Non possiamo concludere la nostra breve rassegna sui grandi generatori di conflitti interni senza citare il famigerato verbo *dovere*, l'ambasciatore di ciò che è giusto e il nemico di ciò che è ingiusto. Tale verbo, rivolto a noi stessi o agli altri, al positivo (“devo ...”, “devi ...”) o al negativo (“non devo ...”, “non devi ...”), viene utilizzato ad ogni piè sospinto. Esso implica che non abbiamo altra scelta se non agire in un certo modo, come se fossimo bambini piccoli dipendenti dai genitori, prigionieri o schiavi, il che ovviamente non solo è falso ma soprattutto non ci piace.

Emerge così il più classico dei conflitti, quello tra *volere e dovere*. Pensiamo che dobbiamo fare quello che è giusto anche se non ci piace e non vorremmo quindi farlo. Pensiamo che vogliamo fare quello che ci piace anche se non è giusto e non dovremmo quindi farlo. Veniamo quindi precipitati nell'eterno quanto apparentemente insanabile conflitto manicheo tra peccato e virtù, tra perdizione e salvezza o, se preferiamo, nel pozzo senza fondo del “non potere”.

2.3. Il cervello enterico: pensare “con la pancia”

Se il nostro modo di pensare problematico si origina dall'uso inflazionistico della bussola culturale, l'antidoto è offerto dalla sua integrazione con la *bussola naturale*, i cui assi sono *piacevole-spiacevole* e *utile-dannoso*.



Si tratta del *cervello enterico* (o “gastroenterico”), il maggiore agglomerato di cellule nervose al di fuori del cervello encefalico, che si trova nell'area intestinale.

È una parte del nostro sistema nervoso autonomo e presiede ad una quantità di funzioni non assoggettate alla volontà e al di fuori della coscienza. Questa sorta di cervello dirige il 90% delle proprie fibre nervose verso quello encefalico, ossia *dentro la nostra testa*.

Il cervello enterico attuerebbe un'elaborazione primaria delle informazioni fondata sulla discriminazione tra stimoli piacevoli e spiacevoli provenienti dall'ambiente, sensazioni che il cervello encefalico (in particolare

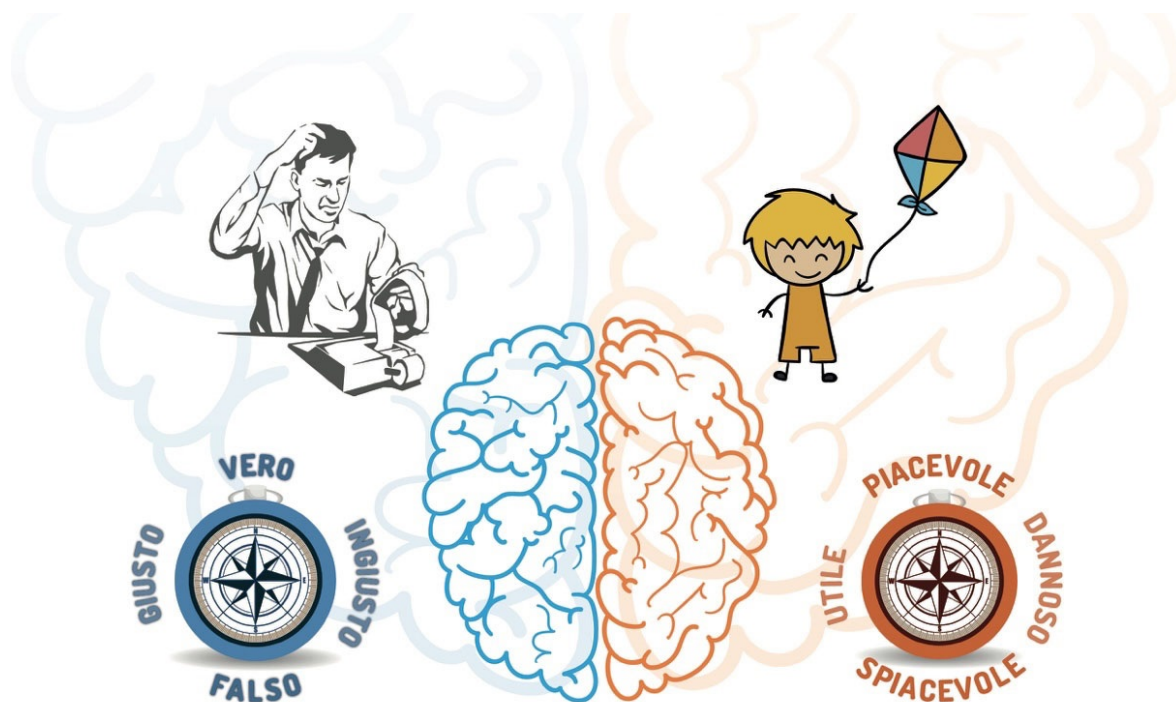
l'emisfero destro) elaborerà poi nei termini di stati emozionali. L'attività di questi due cervelli dovrebbe risultare allineata piuttosto che in contrasto, dato che la nostra natura ci spinge a perseguire il piacere e ad evitare il dolore e il dispiacere.



Le informazioni che ci vengono da questa bussola naturale sono, dunque, come il radiofaro per il pilota, come la stella polare per il navigante, sono cioè indispensabili, anche se nella nostra cultura tali informazioni purtroppo si perdono in un maremagnum di informazioni “più importanti”.

Quando ci rendiamo disponibili a questo sentire sottile affermiamo di aver preso una decisione “di pancia”, riferendoci a sensazioni profonde quanto non facilmente descrivibili. Nel momento in cui le nostre motivazioni dominanti non risultano allineate con questo tipo di informazioni il prezzo da pagare sarà il conflitto interno, profondo quanto le nostre radici biologiche.

Integrando le due bussole integriamo anche le funzioni per le quali i due emisferi appaiono dominanti, obiettivo oltremodo importante dal momento che la mancata integrazione emisferica rappresenta il substrato neurofunzionale di ogni “problema” umano, malattie e disturbi psichici compresi.



Per avere un'idea di che cosa significhi la distonia funzionale interemisferica che soggiace al pensiero conflittuale e a quello paradossale, immaginiamo di ascoltare un pianista che con la mano sinistra suoni un certo brano mentre con la destra ne suoni un altro, oppure di ascoltare un dolcissimo brano che si interrompe di tanto in tanto in modo inatteso: in entrambi i casi l'effetto sarebbe terribile!

2.4. I quattro punti cardinali del “pensiero libero dai conflitti”

La ristrutturazione delle forme di pensiero conflittuale e paradossale che si attua sulla base dell'integrazione delle due bussole permette infine lo sviluppo del *pensiero libero dai conflitti*, il quale si orienta in base ai *quattro punti cardinali* illustrati dalla seguente figura.



Questi quattro punti cardinali si radicano sui *verbi strutturali*, quelli che formano la struttura portante della nostra visione del mondo. Si tratta di *essere*, *avere*, *potere* e *volere*. *Essere* si rivolge a chi siamo davvero, alla nostra vera identità, *avere* alle risorse che possediamo internamente sulla base di chi siamo, *potere* alle possibilità che derivano dalle nostre risorse, *volere* alla nostra naturale tendenza al benessere e alla felicità come esseri umani, la qual cosa chiude quindi il cerchio creando un circolo virtuoso che potrà autoalimentarsi.

Siamo esseri umani dal primo momento fino all'ultimo e in quanto tali *abbiamo* infinite potenzialità, giacché nessuno ha ancora scoperto dove iniziano e dove finiscono. *Possiamo* quindi stare bene ed essere felici che è l'unica cosa che davvero *vogliamo*, il che diventa evidente ogniqualvolta qualcuno o qualcosa entra in rotta di collisione con tale obiettivo.

Nei riguardi di questi quattro punti non possiamo permetterci di sbagliare: ogni violazione comporta, infatti, il rischio della caduta nel pensiero conflittuale o paradossale.

2.5. Le violazioni al pensiero libero dal conflitto

Il pensiero e le emozioni, la cui gestione dipende strettamente dal pensiero, sono gli unici fattori in grado di influire in tempo reale, ossia istantaneamente, sul nostro corpo e sulle sue funzioni, senza considerare ovviamente eventuali traumi fisici. Ecco perché è molto importante individuare e correggere le molteplici violazioni al modo di pensare libero dal conflitto.

La violazione dell'*essere* si verifica quando ci identifichiamo in qualcosa di differente da un essere umano, come ad esempio “sono sbagliato”, “sono un fallimento” ma anche “sono un avvocato”, “sono un ingegnere”, “sono un impiegato”, “sono un padre”, “sono una madre”. Si tratta, infatti, di cose che facciamo, di attività che svolgiamo, di ruoli sociali e non solo che ricopriamo, non di chi davvero *siamo* dal primo momento fino all'ultimo della nostra vita.

La violazione dell'*avere* si verifica quando affermiamo di possedere qualcosa che non rientra nella nostra natura, come ad esempio “ho un problema” piuttosto che voglio raggiungere qualcosa di importante. Non stiamo, infatti, parlando di qualcosa che *abbiamo* bensì di obiettivi che non abbiamo raggiunto e che potremo non raggiungere mai, il che nulla toglie e nulla aggiunge al noi stessi profondo.

La violazione del *potere* si verifica quando crediamo di “non poter” fare qualcosa che in realtà possiamo fare. Nessuno afferma di non poter volare come un uccellino, lavorare 24 ore al giorno, leggere nel pensiero, risolvere tutti i problemi del mondo, tutte cose palesemente impossibili.

Affermiamo invece di non poter parlare con nostra moglie o con nostro marito, di non poter sopportare il capoufficio, di non poter evitare di fare troppe ore di straordinario, di non poter cambiare lavoro, di non poter andare d'accordo con la suocera e via dicendo, tutte cose che in realtà possiamo fare anche se non ci piacciono o risultano difficili.

Il verbo *dovere* rappresenta, infine, la violazione del volere e ogni trasgressione è come se mettessimo un'ulteriore sbarra alla nostra personale prigionia, fino a trovarci completamente bloccati.

2.6. La ristrutturazione del valore dominante

Il lettore attento avrà certamente riconosciuto che ai quattro punti del pensiero libero dai conflitti soggiace un valore di fondo. Tra tutte le cose per noi importanti – appunto i nostri valori – ne esiste una che rappresenta il fattore di influenza più potente nel nostro modo di pensare e quindi di sentire.

È la risposta alla domanda “Che cos'è più importante nella mia vita?”. Le prime risposte potrebbero essere “ciò a cui dedico più tempo ed energia”, “la mia famiglia”, “i miei figli”, “il mio lavoro”, anche se in realtà non è proprio così.

Pur facendo tante cose, svolgendo professioni diverse, avendo molteplici interessi abbiamo in realtà tutti gli stessi bisogni, tra i quali primeggia *essere felici*. Possiamo ristrutturare il nostro modo di pensare e liberarci con un solo colpo di spugna di tutti i possibili conflitti interni – e molto spesso anche di quelli relazionali – ponendo questo valore al primo posto.

Se tale affermazione è corretta dovremmo poter – girando la medaglia – ricondurre tutti i problemi che affliggono la nostra società al valore oggi dominante, quello che ha fornito la spinta motivazionale per costruire la società come oggi la conosciamo a partire dalla rivoluzione industriale, suo storico punto di inizio. Qual è, dunque, il valore che è andato, dalla fine del Settecento ad oggi, a intessere la trama del mondo in cui viviamo se non il *profitto*?

Se ora tentiamo di ricondurre, direttamente o indirettamente, un qualche problema sociale ad un valore diverso troveremo certamente serie difficoltà. Visto che ci stiamo occupando di salute sappiamo bene che ad aver impedito alla prevenzione primaria di svilupparsi all'interno del nostro sistema sanitario è stato il perseguire l'obiettivo di profitti faraonici da parte delle case chimico-farmaceutiche, anche contro l'interesse delle persone.

Un altro problema di portata epocale è certamente quello climatico, che trova nell'utilizzo indiscriminato dei combustibili fossili la sua causa, il che ci rimanda di nuovo agli interessi economici, questa volta dei petrolieri, le cosiddette “sette sorelle”. Per non parlare poi del mondo del lavoro, che a fronte degli enormi profitti delle multinazionali si ergono le ristrettezze economiche dei lavoratori, e di un mondo politico che naviga nella corruzione e nel clientelismo.

Passando poi dalla dimensione macrosociale a quella microsociale, sul piano educativo molti dei problemi che si riscontrano nel rapporto tra genitori e figli possono essere ricondotti al profitto. In questo contesto, i valori culturali che ruotano attorno a tale valore, quali soprattutto lavoro e carriera, entrano di regola in rotta di collisione con quello naturale di felicità e benessere.

Per quanto riguarda in particolare quest'ultimo, negli anni del dopoguerra il *benessere* è stato inteso in senso economico, il che ha dato vita ad un valore ibrido rappresentato dal *benessere economico*. Questo insano connubio è in gran parte responsabile del disastro sociale a cui stiamo assistendo, giacché ha alimentato l'illusione che più soldi si possiedono più ci si può sentire bene ed essere felici. In altre parole ha reso il denaro un fine piuttosto che un mezzo.

Con questo non si sta affatto affermando che i soldi e tutto il resto non contano, che vivere in una stamberga equivalga a vivere in un comodo e ben arredato appartamento, ovviamente no, ma nemmeno che avere tutto quello che hanno gli attori di Hollywood avvicini di un solo millimetro al benessere e alla felicità.

Si sta solo tracciando un confine netto tra il mondo interno e quello esterno, senza il quale come individui siamo destinati ad essere inghiottiti dalle sabbie mobili della confusione, mentre come società stiamo procedendo a larghi passi verso il collasso climatico come della salute pubblica.

Il profitto come valore dominante conduce verso l'avidità, trasformandoci in tanti novelli re Mida. Anche se sulle prime la capacità di trasformare tutto quello che si tocca in oro potrebbe apparire un dono, in realtà si tratta di una maledizione, giacché il “povero” re non poteva nemmeno mangiarsi un panino! Ecco che l'estrema ricchezza e l'estrema povertà finiscono per coincidere a causa dell'avidità.

È questo il destino segnato per coloro che nutrono il profitto quale valore dominante: scoprire di essere sempre meno capaci di godersi la vita, il che li condanna a cercare di arraffare sempre di più nel vano tentativo di saziare un appetito che in realtà è divenuto insaziabile.

Se ci chiediamo perché vogliamo questo e quello e continuiamo a porci la medesima domanda arriveremo sempre e comunque ad un'unica risposta: perché vogliamo stare bene, in modo profondo, ed essere felici.

2.7. La ricetta dell'infelicità

Spesso le persone passano la prima parte della vita a rincorrere i propri sogni e la seconda a fuggire dai propri incubi, che altro non sono se non i sogni divenuti realtà.

Nel momento in cui poniamo felicità in cima alla nostra gerarchia di valori possiamo trovarci ad affrontare un ultimo quanto serio problema. Esso si presenta nel momento in cui consideriamo tali obiettivi il *risultato* di una serie di cose e di situazioni, creando in questo modo la nostra personale *ricetta della felicità*, una sorta di formula magica che avrebbe il potere di realizzare i nostri desideri e con essi la felicità.



Il punto è che se cerco qualcosa che non ho mai perso più lo cerco più tardi lo troverò! È l'errore più vecchio del mondo, quello in cui tutti inevitabilmente cadiamo e che mostra origini molto antiche nella nostra storia personale. Quando il bambino nasce si trova naturalmente in quello stato di benessere profondo e globale al quale cercherà poi – dopo averlo dimenticato – di ritornare per il resto della sua vita.

Dopo la nascita tale condizione inizia ad essere turbata dai bisogni biologici che ci spingono verso nostra madre, verso chi si prende cura di noi: la fame turba il naturale stato di benessere del bambino e lo spinge a piangere, richiamando così l'attenzione della madre. Nel momento in cui il bisogno di nutrimento viene soddisfatto la naturale condizione di benessere riemerge spontaneamente.

Dopo un certo numero di volte che questo schema di fame-pianto-nutrimento-ritorno al benessere si ripete, il bambino inizia a rappresentarsi internamente la realtà cadendo nell'illusione che sia la madre la fonte di tale stato di benessere, piuttosto che semplicemente ciò che elimina l'interferenza. È come essere incatenati e poter per questo fare tre passi a destra e tre passi a sinistra. Il punto è che le catene mi permettono di fare *solo* tre passi di qua e tre passi di là!

Man mano che procediamo verso l'età adulta questa illusione diviene sempre più solida, fino a sfociare nella ferrea convinzione che la nostra felicità dipenda da una serie di cose là fuori: ecco creati i presupposti per la *ricetta della felicità*! Tale ricetta contiene anche elementi in negativo, ossia ciò che deve mancare affinché la felicità possa essere realizzata, come ad esempio essere licenziati, ammalarsi, avere incidenti, pagare troppe tasse e via dicendo.

Più collegamenti stabiliamo tra la felicità da una parte e le cento (se non mille) cose che sarebbero in grado di darcela e quindi di togliercela, più ci ritroviamo nella condizione del ragno che tesse la sua tela in modo sempre più intricato e complesso. Anche se il fine è catturare più mosche finisce per rimanere intrappolato nella sua stessa ragnatela e morire di fame.

Re Mida diviene ancora una volta il riferimento adeguato. Chi pensa in conformità alla propria ricetta della felicità rende gli ingredienti che essa indica inutilizzabili. Se pensiamo alle cose che abbiamo e alle persone che ci

sono care come a tanti *mezzi* per raggiungere la felicità scopriamo di riuscire a goderceli sempre meno, giacché ci aspetteremo che quelle cose, situazioni e persone ci rendano felici, come se appunto non la possedessimo già per natura.

La ricetta della felicità presenta tre grandi inconvenienti. Primo è difficile da realizzare: più ingredienti include più difficile è metterli assieme. Secondo, se per una fortuna sfacciata ci riusciamo sorge allora l'ansia al pensiero che tutto possa presto finire.

Il terzo inconveniente è certamente il peggiore e si verifica nel momento in cui la ricetta della felicità si realizza in modo apparentemente stabile, pur non dimostrandosi equivalente al benessere e alla felicità che tanto speravamo di ottenere, che a quel punto potranno erroneamente essere considerati semplici chimere.

2.8. La sospensione dei giudizi sull'essere

I valori rappresentano la forza che muove il nostro comportamento, prima di tutto quello interno costituito dal modo di pensare.

Ci piacerebbe vivere su Marte o in un qualsiasi altro luogo inospitale come un deserto, un luogo dove vi sia solo roccia o sabbia e nemmeno una forma di vita, nemmeno un misero filo d'erba? Si tratta senza dubbio di una domanda stupida giacché nessuno risponderebbe affermativamente.

Da piccoli siamo completamente aperti al mondo e agli altri, non vediamo che il buono e opportunità per divertirci e goderci la vita. Ben presto le cose cambiano e il mondo diventa sempre meno attraente, le cose belle sembrano lentamente scomparire fino a che rischiamo di vedere solo le cose brutte, le cose che non vanno, quelle che non ci piacciono e ci infastidiscono.

Responsabili di questo miracolo alla rovescia sono in gran parte i nostri *giudizi*, in particolare quelli negativi. Non stiamo parlando di quelli come "In quel ristorante si mangia male" quanto piuttosto dei giudizi sull'essere delle persone. Se giudicare i comportamenti, quello che gli altri fanno e dicono, come lo fanno e come lo dicono può rivelarsi utile e necessario per muoverci meglio nel nostro territorio, quando giudichiamo il loro *essere* prendiamo di sicuro una cantonata. Infatti siamo tutti semplicemente *esseri umani*, in linea con il primo dei quattro punti cardinali precedentemente descritti.

Quando assumiamo un atteggiamento giudicante e colpevolizzante nei confronti di chi ci sta attorno pensando che *siano* qualcosa di diverso da esseri umani, giorno dopo giorno, lentamente ma inesorabilmente iniziamo a popolare il nostro mondo di esseri che non ci piacciono trasformandolo in un luogo ostile e inospitale, un mondo in cui non vorremmo vivere. Sarebbe come se qualcuno decidesse di disseminare il proprio giardino di blatte e scorpioni.

Vivendo in un tale luogo non possiamo evitare di entrare in conflitto con le persone "cattive", "egoiste", "sbagliate", "menefreghiste" e chi più ne ha più ne metta. La tendenza a giudicare le persone per quello che pensiamo siano è, dunque, uno dei più potenti generatori di conflittualità sul piano relazionale che ha però radici nel nostro modo di pensare. Le prime vittime dei nostri giudizi negativi rivolti agli altri siamo perciò noi stessi.

Ciò accade prima di tutto con i nostri figli, quando li giudichiamo cattivi, inadeguati, colpevoli perché non hanno fatto ciò che volevamo o perché hanno fatto ciò che non volevamo. Anche quando li giudichiamo "bravi e buoni" in realtà prepariamo il terreno per giudicarli un domani cattivi e inadeguati: basta che smettano di fare quello per cui li abbiamo giudicati positivamente.

Se vogliamo davvero popolare il nostro mondo di specie che non ci piacciono dobbiamo poi estendere i giudizi negativi a intere categorie, come fanno molti uomini nei confronti delle donne e molte donne nei confronti degli uomini.

Potrebbe sembrare che il "pensiero positivo" sia la soluzione anche se non è così, per il semplice motivo che tale modo di pensare è semplicemente l'altra faccia della medaglia rispetto a quello negativo: non ci può essere l'una senza l'altra. Occorre perciò pensare in modo *realistico* piuttosto che positivo, il modo che non presenta un contraltare come appunto nel caso dei quattro punti cardinali del pensiero libero dai conflitti.

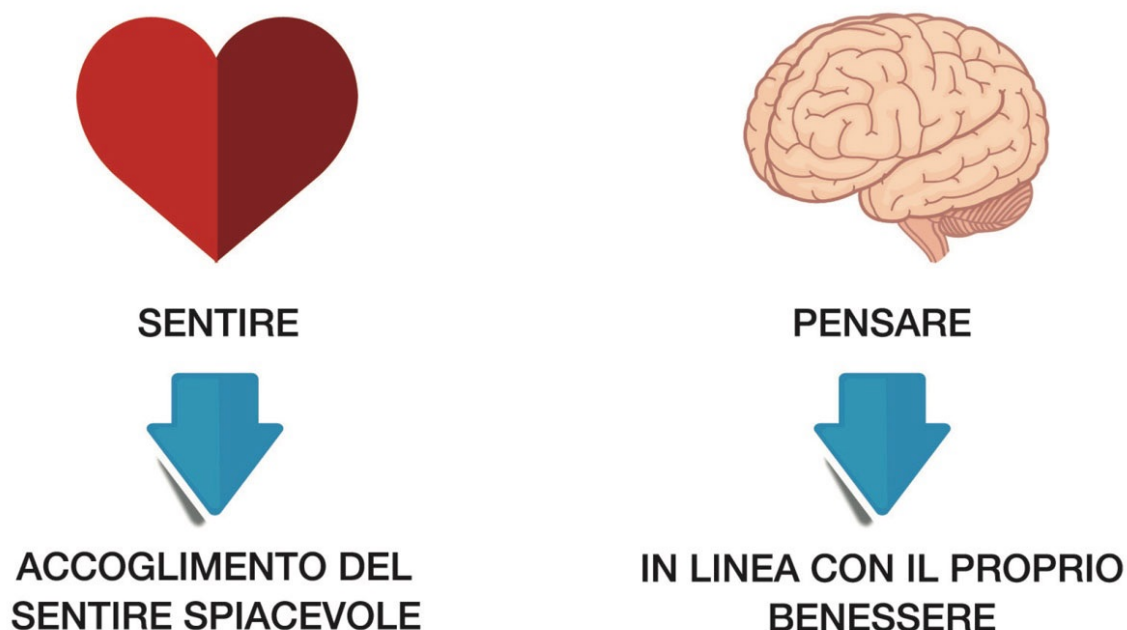
2.9. L'accoglimento degli stati interni spiacevoli

La ristrutturazione del nostro modo di pensare in funzione del nostro equilibrio psicofisico va di pari passo con un particolare modo di gestire le emozioni, che in realtà ne rappresenta il prerequisito.

Il motivo per cui la gestione del nostro sentire, in particolare quello spiacevole, appare di fondamentale importanza per la nostra salute è racchiuso nella radice etimologica latina di "emozione" e in quella greca di "patologia". Tra le due si osserva, infatti, un legame sottile. Se *ex movere*, radice latina di emozione, indica chiaramente la sua naturale tendenza ad essere "esternata", *pathos*, radice greca di patologia, rimanda al "sentire spiacevole".

Ne potremmo forse concludere che se l'emozione spiacevole non viene adeguatamente esternata finisce per costituire le fondamenta delle nostre future patologie? Se le cose stanno così, trattare i nostri stati emozionali spiacevoli come dei rompiscatole o degli intrusi nella nostra quotidiana esistenza appare una pessima abitudine.

Per poter *accogliere* adeguatamente le emozioni spiacevoli occorre prima di tutto separarle dai pensieri – proprio come fa il meccanico che per riparare l'auto deve prima smontarla – il che può essere fatto utilizzando quel bisturi che è il linguaggio. Dato che gli stati emozionali sono gestiti in maniera dominante dall'emisfero cerebrale destro mentre il pensiero logico e razionale da quello sinistro, tale operazione costituisce una sorta di “commissurotomia funzionale emisferica”.



L'accoglimento delle emozioni spiacevoli si realizza attraverso tre diverse fasi. Prima di tutto occorre lasciarle *emergere*. Accade spesso che alle prime avvisaglie di un sentire spiacevole in automatico cerchiamo di bloccarne l'accesso alla nostra consapevolezza, come se mettessimo il coperchio sulla pentola che bolle onde evitare che il contenuto fuoriesca.

Agendo in questo modo andiamo quindi direttamente contro la naturale tendenza delle emozioni – soprattutto di quelle spiacevoli – ad emergere al fine di diventare coscienti per essere alla fin fine accolte. Bloccare tale processo sul nascere le rende potenziali agenti patogeni, giacché l'unica strada che da quel momento in poi potranno seguire nel tentativo di realizzare la loro naturale tendenza all'esternazione (ex movere) sarà quella del sintomo (pathos), sia esso psichico oppure somatico.

Lasciare tranquillamente emergere gli stati d'animo spiacevoli anziché bloccarli sul nascere va diametralmente contro il nostro buonsenso. Tale situazione ricorda quel tipo che si trovava aggrappato ad una radice sospeso su un precipizio.

Disperato rivolge gli occhi al cielo e grida: “Se c'è qualcuno lassù per favore mi aiuti!”. Dopo alcuni disperati tentativi di ottenere ascolto finalmente ode una voce tonante: “Va bene, ora ti salverò ma devi fare quello che ti chiedo”, al che il malcapitato risponde prontamente che avrebbe fatto tutto quello che gli avrebbe chiesto. Quindi la voce gli dice di lasciare la presa e di abbandonarsi nel vuoto. Visibilmente perplesso l'uomo rivolge di nuovo gli occhi al cielo: “C'è per caso qualcun altro lassù?”.

Nel momento in cui, vincendo le perplessità che ci vengono dal nostro buonsenso, lasciamo emergere le nostre emozioni spiacevoli è necessario *riconoscere* di che cosa si tratta attribuendovi un nome, esattamente come facciamo con le persone che conosciamo. È in quel preciso momento che possiamo iniziare a distinguere il sentire dal pensare, il che ci permetterà di ristrutturare i pensieri negativi.

Finché non distinguendo i pensieri dalle emozioni siamo esposti al rischio di una pericolosa confusione, lasciando che i nostri pensieri divengano le ancelle delle emozioni. Tra le diverse forme di confusione quella che fa capo all'identità primeggia per il potere devastante che mostra sul nostro equilibrio psichico, come nel caso in cui sentendoci inadeguati finiamo per concludere di “essere inadeguati” o di “essere dei falliti”.

Riconoscere il sentire, fatto di sensazioni, emozioni, stati d'animo, impulsi ad agire, sentimenti ci permetterà infine di *accettare* quello che sentiamo come qualcosa di naturale.

Alla realizzazione di questa ultima fase dell'accoglimento si oppone la nostra inveterata abitudine a giudicare, facendo appello al criterio giusto-ingiusto che in tale frangente non potrebbe rivelarsi meno adeguato e

più dannoso. La sua impropria applicazione genera, infatti, un numero potenzialmente infinito di conflitti interni, i nemici giurati del nostro benessere psicofisico.

Ricapitolando, in fase di *emersione* gli stati interni emergono alla consapevolezza come la lava di un vulcano fuoriesce dal suo cratere; più che di un'azione vera e propria si tratta di evitare di porre un blocco, giacché l'emergere rappresenta una tendenza del tutto naturale.



Nella fase di *riconoscimento* allo stato interno emerso viene attribuito un nome appropriato, il che esclude quelli legati a semplici sensazioni corporee come *tensione*, *pesantezza*, *blocco* e altri analoghi, correlati ad un alto grado di “alessitimia”, la difficoltà cioè ad attribuire un nome appropriato ai propri stati d'animo.

Dato che tale condizione appare correlata positivamente con la tendenza alla psicosomatizzazione ciò significa che per il nostro organismo utilizzare nomi di semplici sensazioni corporee non risulta sufficiente dal punto di vista adattivo. Ciò accade probabilmente a causa del loro scarso significato ecologico, del rapporto cioè tra individuo e ambiente.

Nella fase di *accettazione* lo stato emotivo emerso e riconosciuto adeguatamente viene infine accettato, la qual cosa completa il processo di accoglimento. A dispetto di ogni nostra aspettativa l'accoglimento degli stati interni spiacevoli produce una sorta di *trasmutazione*, il che accade ogniqualvolta si realizzi la naturale tendenza all'esternazione di uno stato interno spiacevole.

L'energia psichica fino a quel momento intrappolata in quella vecchia forma viene finalmente liberata per assumerne spontaneamente una nuova, in linea con il nostro bisogno di benessere.

2.10. Il rapporto tra pensiero e salute

Per quanto riguarda la nostra salute, la dialettica-scontro tra vero e falso e tra giusto e ingiusto – dentro la nostra testa prima ancora che nel teatro della relazione – appare la fonte di un crescente “distress” o “stress

cattivo". Ciò comporta un'iperattivazione cronica del sistema simpatico, con conseguenze indesiderate sulla sfera sia psichica che somatica. In alcuni casi tale iperattivazione potrebbe, con il passare del tempo, dare luogo ad un'iperattivazione compensatoria del sistema parasimpatico.

L'anomala iperattivazione simpatica appare a sua volta responsabile di un'*infiammazione* altrettanto cronica chiamata *low grade inflammation*, *silent inflammation*, un'infiammazione cioè di bassa intensità che può essere favorita da un'alimentazione non corretta, sedentarietà, fumo, inquinamento ambientale ed elettromagnetico. Tra i cibi spiccano in particolare quelli raffinati, gli zuccheri e gli alcolici, a cui facciamo spesso ricorso nel tentativo di compensare lo stress sul piano emotivo, il che genera chiaramente un circolo vizioso.

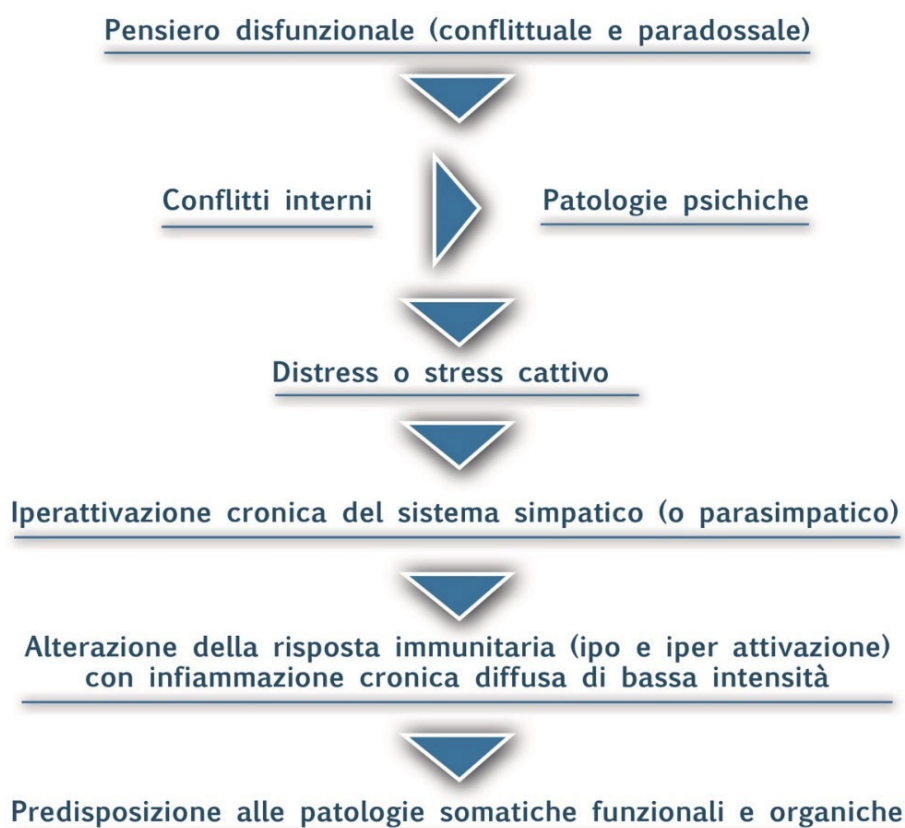
Tra i fattori ambientali troviamo ad esempio le microplastiche presenti negli alimenti (soprattutto il pesce), i bisfenoli presenti nelle plastiche ad uso alimentare, l'inquinamento atmosferico e l'inquinamento da onde elettromagnetiche derivanti da elettrodomestici e soprattutto dalle apparecchiature di telefonia mobile.

Facendo un parallelo con la fisica, il conflitto interno corrisponderebbe ad una sorta di attrito (tra fattori diversi e incompatibili) che produce calore. In medicina è sempre più evidente come l'infiammazione cronica sia alla base di molte patologie tipiche della nostra società, giacché la sua crescita è in buona parte dovuta al nostro stile di vita e i suoi effetti sono molto più rilevanti di quanto non si sospettasse.

Quando parliamo di *stile di vita* pensiamo a ciò che facciamo rivolgendoci al mondo là fuori e in rapporto ad esso, ma quasi mai a ciò che facciamo nel nostro mondo interno, anche se è proprio questo a determinare ciò che faremo e soprattutto *come* lo faremo.

Il comune denominatore di patologie e problemi fisici come infarto, cancro, obesità, diabete, malattie neurodegenerative è costituito dai meccanismi infiammatori. Si tratta di un'infiammazione "a combustione lenta" difficile da rilevare, un fuoco subdolo ma pericoloso che provoca danni progressivi ai vari organi e tessuti tra cui il sistema immunitario.

Il seguente schema riassume le fasi del processo che conduce dal pensiero disfunzionale ai disturbi psichici e alle malattie somatiche.



Lo stress può provocare due diverse reazioni da parte dell'organismo, a seconda della natura, dell'intensità e della persistenza degli stimoli stressogeni o *stressor*.

Nel caso di situazioni di emergenza che richiedono una risposta di attacco-fuga si osserva l'attivazione del *sistema nervoso autonomo simpatico* (SNS), reazione che appare immediata e di alta intensità anche se di breve durata, in grado di regolare le nostre difese immunitarie.

Se lo stimolo stressante persiste, come accade nel caso di un conflitto interno apparentemente insolubile, l'attivazione del simpatico può perdurare oltre i limiti fisiologici legati alla reazione di attacco-fuga. In questo caso si attiva l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA), il che dà luogo ad un complesso fenomeno di natura psico-

neuro-endocrina che può costituire la premessa ad una vasta disorganizzazione psicosomatica.

Nel suo insieme tale complessa fenomenologia costituisce la “risposta di stress” descritta dalla teoria di Hans Selye chiamata “sindrome generale di adattamento”, risposta che si articola in tre fasi:

1. *allarme* (che a sua volta si articola in *fase di shock* e *di antishock*), la fase preliminare alla risposta di stress in cui si attiva il sistema nervoso simpatico con iperproduzione di adrenalina e noradrenalina dette anche “catecolamine” (ad opera della midollare del surrene), al fine di stabilire qual è la reazione comportamentale più opportuna, se l’attacco o la fuga
2. *resistenza*, se la risposta di attacco-fuga non si è rivelata sufficiente ad eliminare lo stressor o non è stata messa in atto (vedi le inibizioni di natura sociale) inizia ad attivarsi il sistema funzionale ipotalamo-ipofisi-surrene con iperproduzione di cortisolo (ormone glicoattivo che aumenta il metabolismo dei glucidi per fornire più energia chimica all’organismo), il quale inizia a deprimere il sistema immunitario
3. *esaurimento*, si tratta del collasso del sistema endocrino che si verifica nel caso in cui lo stressor non sia ancora eliminato e non si assista ad un recupero da parte dell’organismo: si assiste così all’esaurimento funzionale delle ghiandole endocrine (corteccia surrenale e tiroide), con possibili danni irreversibili anche al sistema immunitario fino all’estremo rappresentato dalla morte (vedi l’espressione “esaurimento nervoso” entrata nel vocabolario corrente).

Secondo la “teoria polivagale” di Stephen Porges, la fase di esaurimento può essere dovuta all’attivazione di alcune fibre del sistema parasimpatico (parasimpatico “sub-diaframmatico” o “antico”). Tale fase si può attivare in prima battuta se lo stressor si rivela di eccessiva intensità, il che potrebbe corrispondere ad un conflitto vissuto come ingestibile e intollerabile.

Dalla persistente attivazione del sistema simpatico deriva un’anomala produzione di CRH, l’ormone che stimola la corticotropina, il quale induce l’ipotalamo a produrre ACTH, l’ormone adrenocorticotropo, il quale stimola infine la corteccia surrenale a produrre cortisolo determinando così l’atrofia del tessuto linfoide proprio dell’immunitario.

Parte terza

La prevenzione primaria dal punto di vista biologico

3.1. I livelli e gli strumenti della prevenzione primaria sul piano biologico

Giunti a questo punto sono opportune due domande. In quali condizioni versa l'immunitario della popolazione? Che cosa possiamo fare per riequilibrare tale sistema nel caso in cui tali condizioni non si rivelino ottimali?

Alla prima domanda non possiamo che rispondere “piuttosto male”, visto il nostro stile di vita, il livello di *distress* (o “stress cattivo”) a cui siamo sottoposti, la nostra alimentazione di regola carente dei micronutrienti necessari al suo buon funzionamento, il livello di inquinamento (smog ed elettrosmog), l'abuso di farmaci tra cui gli antibiotici, nonché – sul versante psicologico – gli innumerevoli conflitti interni che si agitano nella nostra psiche.

Ci affidiamo spesso ai medicinali attribuendo loro presunti poteri salvifici, considerandoli a volte alla stregua dei Supereroi che nel momento del bisogno giungono a salvarci dalle malattie. Non teniamo però conto di alcuni fatti.

Primo, possono agire solo attraverso le funzioni del nostro organismo; in particolare, i medicinali atti a combattere le infezioni batteriche o virali agiscono, direttamente o indirettamente, attraverso il nostro sistema immunitario. Secondo, il loro meccanismo di funzionamento non può che essere sintomatico, visto che non tengono conto dei fattori sopra elencati, quindi della globalità dell'organismo psicofisico e dell'influenza della nostra mente. Terzo, un uso eccessivo e inopportuno dei medicinali (vedi ad esempio gli antibiotici) può indebolire il sistema immunitario stesso.

Sul piano biologico possiamo annoverare tre fondamentali fattori che riguardano la prevenzione primaria, fattori di cui forse molti parlano ma che appare difficile modulare in modo appropriato:

- stile di vita (lavoro, riposo, fumo, uso di alcolici)
- stile alimentare (quantità e qualità del cibo, apporto dei nutrienti e dei micronutrienti necessari)
- esercizio fisico (regolare o saltuario *vs* vita sedentaria).
- stile di vita (lavoro, riposo, fumo, uso di alcolici)
- stile alimentare (quantità e qualità del cibo, apporto dei nutrienti e dei micronutrienti necessari)
- esercizio fisico (regolare o saltuario *vs* vita sedentaria).



3.2. Biologia e salute: la “mente somatica”

C'era una volta un re e la sua regina, i quali decisero di passare una giornata al mare. Prima di partire il re interpellò il suo meteorologo, noto in tutto il reame per i suoi innumerevoli titoli ed il suo lungo curriculum. Fatti i suoi calcoli e utilizzando complessi algoritmi questi assicurò il sovrano sul fatto che la giornata sarebbe stata splendida, ideale per una giornata al mare.

Durante il viaggio la coppia reale incontrò un contadino. Quando apprese che stavano andando al mare il contadino rimase stupito: “Sua Maestà, ma non lo sa che sta per arrivare un brutto temporale?”. Il re gli disse che si stava sbagliando, perché il suo esperto e ben remunerato meteorologo gli aveva assicurato che sarebbe stata una magnifica giornata.

Così il re e la regina non ci fecero troppo caso e continuarono per la loro strada. Non appena furono giunti al mare dovettero però tornare indietro perché il sole cocente lasciò ben presto il posto ad una fitta coltre di nubi, vento e pioggia a catinelle. Tornato al castello il re furente licenziò il meteorologo, quindi ordinò alle sue guardie di rintracciare il contadino affinché prendesse il suo posto.

Quando si presentò al cospetto del re questi gli chiese di ricoprire la carica di meteorologo di corte, vista la precisione che aveva dimostrato nel prevedere le condizioni meteorologiche di quella giornata. Con molta umiltà egli rifiutò l'incarico, dicendo di non essere affatto portato per quel compito e di non avere alcuna capacità in tal senso.

Stupito il re gli chiese allora come avesse fatto a prevedere il temporale con tale precisione, al che il contadino rispose che aveva semplicemente osservato il suo asino: ogni volta che stava per arrivare un temporale abbassava le orecchie!

Oggi è opinione diffusa pensare che la mente sia soltanto quella associata al cervello cranico, la cosiddetta “mente cognitiva”. Questo ci induce a credere che il rapporto tra noi e l'ambiente sia mediato soltanto dai cinque sensi ed in questa visione il corpo sia relegato al ruolo di “macchina” elettro-chimica. Questa visione dell'essere umano è sicuramente incompleta.

Pochi sanno che le interazioni con l'ambiente avvengono dapprima attraverso quella che viene chiamata “mente somatica”, una sorta di intelligenza naturale di cui è dotata ogni cellula del nostro corpo già dal concepimento. Si tratta di una sorta di “sensibilità somatica” agli innumerevoli stimoli ambientali e interni che ognuno di noi possiede. Ripristinando la naturale condizione di sintonia tra mente somatica e mente cognitiva possiamo quindi ritrovare il perduto equilibrio.

Un antico proverbio buddista recita che “quando ciò che sento, dico, penso e faccio sono in armonia si ottengono pace, tranquillità e salute”. Oggi potremmo riformulare questo proverbio come segue: per avere tranquillità e salute, ciò che sentiamo, diciamo, pensiamo e facciamo devono essere in armonia con ciò che mangiamo e con il modo con cui ci muoviamo e usiamo il nostro corpo.

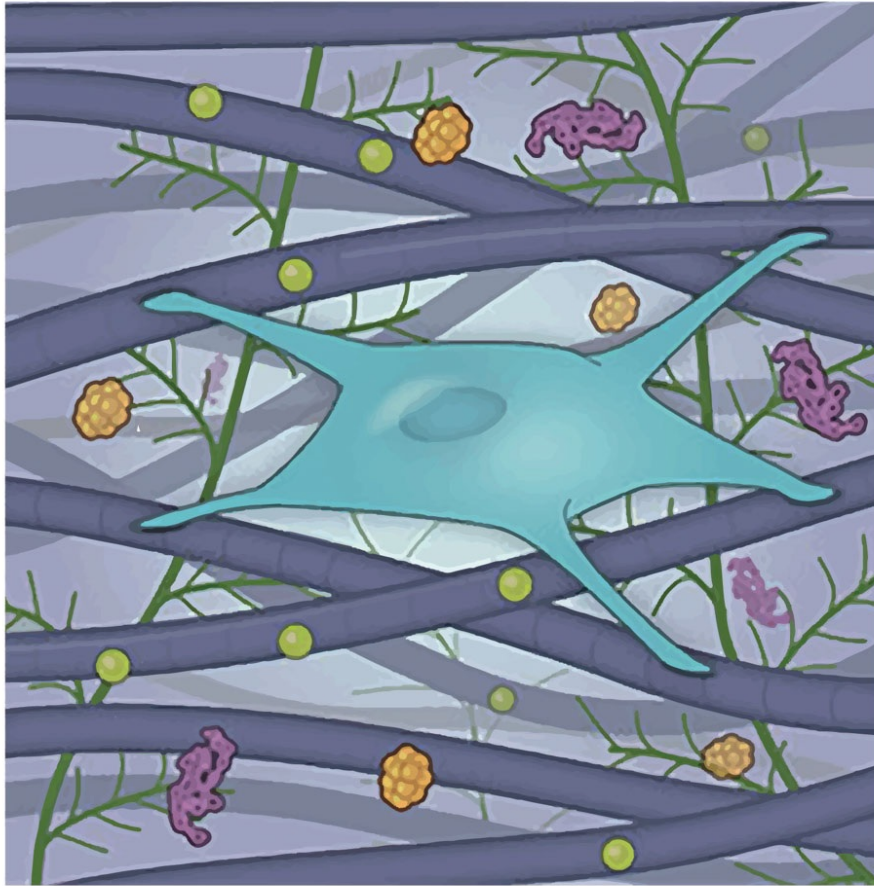
Sin da bambini siamo educati a considerare l'essere umano da un punto di vista puramente materiale e meccanicistico, come un insieme cioè di organi, tessuti, cellule e processi biochimici legati tra loro solo da reazioni elettrochimiche.

Secondo una visione più completa l'essere umano sarebbe un'*unità vivente*, un insieme cioè di *strutture* e di *funzioni* che lavorano all'unisono le quali, anche se di diversa natura, appaiono accomunate da uno stesso obiettivo: mantenerci vivi!

3.3. La matrice extracellulare

Un altro aspetto molto importante di cui tener conto è che questa complessa struttura fatta di fibre nervose e cellule può funzionare bene solo se i tessuti al cui interno si sfoccano i vasi sanguigni e le fibre nervose non sono intossicati e infiammati.

Ogni tessuto presenta al suo interno uno spazio virtuale simile ad una fitta rete di gallerie, all'interno delle quali si trovano fibre nervose, acqua, fibre di collagene e fibre elastiche, vasi sanguigni e linfatici, e in cui si muovono liberamente le cellule immunitarie. Questo spazio virtuale ed ubiquitario è chiamato *matrice extracellulare*.



Nella matrice avvengono gli scambi nutritivi tra cellule e sangue e l'eliminazione delle sostanze di scarto che vengono poi trasportate nel fegato, nei reni, polmoni e nell'intestino per essere definitivamente eliminate. All'interno della matrice si attivano anche i processi di infiammazione cronica di basso grado, il che riduce progressivamente la capacità omeostatica dell'intero organismo.

In queste condizioni sfavorevoli anche il sistema immunitario riduce la sua capacità di reazione diventando *ipo* o *iper* reattivo.

3.4. Rischio ambientale e alimentazione

Dal punto di vista del rischio di natura ambientale, il numero di tossine di origine chimica con cui oggi veniamo a contatto è impressionante. Si stima che ognuno di noi entri ogni giorno in contatto con circa 500 composti chimici differenti e che mediamente ingeriamo circa 5 grammi di plastica a settimana (l'equivalente di una carta di credito). Tra le cause di intossicazione di origine ambientale vanno anche riconosciute le fonti di inquinamento elettromagnetico (telefonata mobile, elettrodomestici ecc.) e i farmaci.

Dopo questa premessa è facile comprendere perché un buon programma di prevenzione primaria debba includere interventi sulla matrice extracellulare oltre che sui processi cognitivi e sulla gestione della sfera emozionale, il che può avvenire attraverso l'alimentazione e l'attività fisica.

Diversi studi hanno chiaramente dimostrato che una dieta ricca di frutta, verdura e fibre è associata ad un buon equilibrio della flora microbica intestinale e della matrice extracellulare. In che modo possiamo quindi utilizzare l'alimentazione a scopo preventivo evitando pure che diventi un fattore di tossicità? In primo luogo è importante scegliere con consapevolezza ogni alimento seguendo alcune semplici regole generali:

- evitare di acquistare cibi troppo raffinati
- ridurre l'utilizzo di alimenti a base di grano, perché contengono grandi quantità di glutine che può generare infiammazione (non facilmente riconoscibile dagli enzimi digestivi a causa dei processi di industrializzazione a cui il grano viene sottoposto)
- controllare l'etichetta dei cibi confezionati e preferire quelli che hanno meno di 4-5 ingredienti evitando gli altri
- evitare grassi idrogenati, olio di palma o di colza, sciroppo di mais o di glucosio, amido di mais e

conservanti, spesso indicati da sigle che iniziano con la lettera “E”

- preferire alimenti con un solo ingrediente come frutta, verdura, legumi, uova, pesce, carni di animali nutriti in modo naturale e possibilmente in libertà
- utilizzare cibo biologico di origine conosciuta
- evitare condimenti e salse di origine industriale
- per condire utilizzare olio extravergine e spezie.

Il “carico glicemico” rappresenta un aspetto molto importante per la nostra salute. Alimenti con un carico glicemico maggiore aumentano più rapidamente la glicemia e di conseguenza l’insulina prodotta dall’organismo. Se l’insulina è sempre alta o subisce troppe brusche oscillazioni durante la giornata e soprattutto durante la notte, con il passar del tempo stimola la formazione di tessuto adiposo assieme ai processi infiammatori.

Per questo motivo occorre distribuire il carico glicemico secondo un criterio circadiano (relativo cioè alle ore del giorno e della notte), assicurandosi cioè che risulti più alto la mattina e più basso la sera. Gli alimenti a basso carico glicemico sono quelli non industrializzati come per esempio i cereali integrali, i legumi, i latticini e le proteine animali. Al contrario gli alimenti ad alto indice glicemico sono il pane, la pasta, la pizza, i dolci e gli alcolici.

Di seguito riportiamo le regole generali per un’alimentazione in grado di ridurre le oscillazioni dell’insulina durante la notte:

- associare proteine/carboidrati/verdure in proporzione idonea
- assumere alimenti a maggiore carico glicemico al mattino e a pranzo (cereali integrali, frutta) e alimenti a basso e molto basso carico glicemico la sera (carne, pesce, uova)
- utilizzare carboidrati integrali o ricchi di fibra
- eliminare se possibile i cibi industriali raffinati
- aumentare la sensibilità recettoriale insulinica attraverso l’esercizio fisico
- controllare lo stress psichico e fisico onde evitare un’eccessiva produzione di cortisolo (che stimola l’insulina).

Le combinazioni alimentari riguardano invece alcune semplici regole di associazione dei cibi e rappresentano uno dei pilastri della buona digestione, insieme alla distribuzione circadiana del carico glicemico. Per fare le giuste combinazioni suddivideremo gli alimenti secondo la seguente classificazione.

Zuccheri	Frutta (esclusi avocado e noci di cocco), dolcificanti (agave, malto cereali, stevia, zucchero di canna, zucchero di cocco), dolci.
Amidi	Cereali integrali, pane, pasta, farine, crackers.
Proteine (e grassi)	Legumi (i legumi freschi si possono abbinare con tutto tranne gli zuccheri) prodotti a base di soia, avocado, noce di cocco, semi, noci, olive, carne, pesce, uova.
Grassi (oltre il 90% di solo grasso)	Olii, margarine, burri vegetali.
Verdure acquose	Spinaci, cardi, cavolo, barbabietole verdi, rape verdi, cavolo cinese, broccoli, asparagi, fagiolini freschi, broccoletti di bruxelles, zucca, cipolle, sedano, lattuga, cetriolo, ravanelli, crescione, prezzemolo, indivia, dente di leone, scarola, germogli di bamboo.
Verdure amidacee	Barbabietole rosse, rape, zucca, fagioli, carciofi, patate.
Frutta dolce	Banane, angurie, ciliegie, fichi d’India, fichi, pesche noci, mango, meloni, papaie, susine, uva dolce, datteri, frutta essiccata.
Frutta semi acida	Amarene, mele, mirtilli, pesche, more, pere, albicocche, nespole, prugne, ribes nero, uva, ribes rosso, uva spina.

Frutta acida	Ananas, arance, mele renette, lamponi, melograni, cedri, fragole, kiwi, limoni, mandaranci, mandarini, pompelmi.
--------------	--

Di seguito le combinazioni consigliate.

Proteine + tutte le verdure
Grassi + tutte le verdure
Grassi + Amidi
Frutta Semiacida + Frutta Dolce
Verdura a foglia verde + frutta acida
Verdura a foglia verde + frutta dolce
Verdura foglia verde + frutta semiacida

Di seguito invece le combinazioni sconsigliate.

Proteine + amidi
Frutta Acida + Frutta Dolce.

Per concludere ecco uno schema da seguire per una corretta alimentazione che abbia un effetto preventivo sulla salute generale.

Colazione	Cereali integrali (es. pane integrale, fiocchi di avena ecc.) con miele o marmellata, mandorle, nocciole o noci oppure ricotta o uova + 1 o 2 frutti di stagione.
Spuntino metà mattina	Frutta di stagione.
Pranzo	Cereali integrali o legumi o uova + 1 o 2 verdure cotte o crude.
Spuntino metà pomeriggio	Frutta di stagione.
Cena	Carne o pesce o uova + 1 o 2 verdure cotte o crude.

N.B: la frutta è sempre meglio fuori pasto come spuntino, tenere conto anche delle giuste combinazioni alimentari.

3.5. L'importanza dell'attività fisica

Per la buona riuscita di un percorso di prevenzione è anche molto importante fare attività fisica ogni giorno: anche se tutti lo sappiamo non tutti la pratichiamo, anche perché ignoriamo il fatto che il muscolo in movimento è un vero e proprio toccasana per la salute.

Ormai molti ricercatori hanno dimostrato che quando il muscolo si contrae libera nel circolo sanguigno delle sostanze chiamate “miochine”, che hanno una potente attività anti-infiammatoria, proteggono il sistema immunitario e i neuroni, possono svolgere attività antitumorale.

Inoltre il muscolo in movimento aiuta l'organismo a liberarsi di molte delle tossine che rimangono intrappolate all'interno della matrice extracellulare e con il passar del tempo possono contribuire alla comparsa di patologie croniche. È stato anche dimostrato che l'attività fisica è uno dei fattori preventivi contro l'insorgenza di osteoporosi, ormai diffusa anche tra i giovani sia di sesso femminile che maschile.

La prima domanda che ci si pone di fronte alla necessità di fare attività fisica è che tipo di attività è più idonea. Una regola importante è **NON** fare troppo ma neanche troppo poco ma soprattutto è fondamentale scegliere un tipo di attività che “piace”.

In linea generale bastano 30-40 minuti al giorno di camminata veloce e ininterrotta all’aperto o con la cyclette o il tapis roulant.

Le regole da seguire.

1. Dedicare 2 minuti allo stretching e 5 minuti al riscaldamento muscolare generale prima di cominciare, il che assicura risultati migliori, un miglior recupero dopo l’allenamento ed evita problemi ai muscoli.
2. Al mattino è consigliabile svolgere attività anaerobica (come ad esempio sollevamento pesi (per cui è preferibile farsi seguire da un personal trainer), mentre alla sera quella aerobica.
3. La corsa può essere fatta in modo aerobico o anaerobico. Se mentre si corre si ha abbastanza fiato da riuscire a parlare tranquillamente senza affaticarsi troppo ciò corrisponde ad un livello di intensità aerobica; se invece non si ha abbastanza fiato per parlare ciò significa che si sta correndo con un’intensità anaerobica (discorso che vale anche per la cyclette e il tapis roulant).



3.6. I “micronutrienti” per il sistema immunitario

La nutrizione è un fattore determinante fondamentale per la funzionalità del sistema immunitario.

Il carente apporto di proteine è ad esempio associato ad una significativa compromissione della risposta immunitaria e ad una ridotta capacità di degradazione delle sostanze tossiche nella matrice extracellulare da parte della cosiddetta “immunità innata”. Anche la carenza dei singoli nutrienti comporta risposte immunitarie alterate anche quando lo stato di carenza è relativamente lieve.

Si possono individuare specifiche sostanze necessarie per il buon funzionamento di tale scudo naturale contro virus, batteri, funghi, cellule tumorali: ecco quindi un elenco dei micronutrienti necessari per una corretta funzionalità immunitaria.

SOSTANZA	FUNZIONI	FONTI	FABBISOGNO
----------	----------	-------	------------

Vitamina C	È un efficace antiossidante che protegge le cellule dai radicali liberi. Promuove la sintesi di collagene, sostenendo in tal modo l'integrità delle barriere epiteliali come la pelle, le tuniche dei vasi sanguigni, le mucose respiratorie, genitourinarie e digestive. Stimola la produzione, la funzione e il movimento dei globuli bianchi (ad es. neutrofili, linfociti, macrofagi). Favorisce la produzione di anticorpi.	Si trova nella maggior parte delle verdure, negli agrumi, nei kiwi, nei peperoni, nelle patate, nei pomodori e nel cardo.	Il fabbisogno giornaliero è di 70-90 mg, anche se dosaggi superiori hanno dimostrato una buona tollerabilità e permesso di ottenere migliori risultati.
Vitamina D	Tutte le cellule immunitarie sono sensibili all'azione della vitamina D, quindi una sua carenza ne altera la funzione. La sua forma attiva (1,25 diidrossivitamina D ₃) regola anche la produzione di alcune proteine che uccidono direttamente i microbi patogeni.	È contenuta in alcuni pesci quali tonno e salmone, così come nell'olio di pesce, nelle mandorle e nel ribes.	Il fabbisogno giornaliero raccomandato è 200-600 UI (Unità Internazionali), anche se moltissime evidenze dimostrano come dosaggi superiori, anche 2000-2500 unità giornaliere, diano risultati migliori.
Vitamina A o Betacarotene	Aiuta a mantenere l'integrità strutturale e funzionale delle cellule della mucosa respiratoria, digestiva, respiratoria ecc. Importante per il normale funzionamento della risposta immunitaria verso le cellule neoplastiche e gli agenti tossici estranei. Supporta la risposta antiinfiammatoria.	Si trova in alimenti come le uova, il burro, i peperoni e il prezzemolo.	Il fabbisogno giornaliero è 0.7-1 mg. Il fabbisogno giornaliero è 0.7-1 mg.
Vitamina E	È un importante antiossidante e protegge l'integrità delle membrane cellulari dai danni causati dai radicali liberi. Migliora la difesa verso virus e cellule tumorali e la produzione di anticorpi.	È contenuta nella maggior parte dei oli vegetali, nelle germe di grano, nelle uova, nei vegetali verdi, nei legumi e nei cereali integrali.	Il fabbisogno giornaliero è di 8-10 mg.
Vitamina B6	Anche questa vitamina ha effetti di regolazione delle cellule immunitarie su diversi livelli.	Si trova in alimenti come cereali integrali, soia, piselli, latte, uova, tonno, carne, frutta secca oleosa come i semi di girasole, gli anacardi, le arachidi e le nocciole.	Il fabbisogno giornaliero è 1-1.5 mg.
Vitamina B9 o Acido Folico	Sostiene la risposta immunitaria verso le cellule tumorali e i virus e regola la produzione di anticorpi.	Si trova nei vegetali a foglia verde, nei fagioli, nel lievito di birra e nelle arance.	Il fabbisogno giornaliero è 0.2-0.5 mg al giorno.

Zinco	Aiuta a mantenere l'integrità della pelle e delle mucose perché regola produzione di collagene. Ha effetti antiossidanti e regola la risposta immunitaria. Nell'uomo favorisce e regola la funzione degli androgeni e protegge la prostata. Nella donna regola la produzione di estrogeni. Nei bambini e negli adolescenti regola la produzione dell'ormone della crescita Regola i livelli di colesterolo e di insulina.	Si trova nelle ostriche e nei frutti di mare, in alimenti quali funghi, fagioli, pistacchi, mandorle, noci, arachidi, ceci, quinoa, miglio, lenticchie, anacardi e pinoli.	Il fabbisogno giornaliero è 2-10 mg al giorno.
Ferro	È importante per molte reazioni metaboliche e per la risposta immunitaria contro la maggior parte dei microbi patogeni, anche se il suo eccesso può avere però effetti ossidanti e infiammatori.	Alimenti ricchi di ferro sono: fegato, carne bovina, carne di cavallo, tuorlo d'uovo, pesce (scorfano, occhiata, spigola, acciuga, cefalo, sarda, tonno, dentice, sgombero), legumi secchi e fagioli freschi, cereali integrali (soprattutto fiocchi d'avena), frutta secca ed alcuni ortaggi a foglia (spinaci, indivia, radicchio verde).	Il fabbisogno giornaliero è circa 10 – 18 mg al giorno.
Rame	Coadiuvata la risposta antiossidante e antimicrobica e regola la produzione di anticorpi. Coadiuvata la risposta antiossidante e antimicrobica e regola la produzione di anticorpi.	È contenuto nei frutti dolci, nei limoni, nel cocco, nella papaya, nelle patate, nei funghi, nei piselli e in altri legumi, nel lievito di birra e in alcuni tipi di carne (agnello, anatra, maiale e manzo), nei crostacei e nelle noci.	Il fabbisogno giornaliero è di 1,5-3 mg.
Selenio	Essenziale per la funzione degli enzimi dipendenti dal selenio (selenoproteine) che possono agire come antiossidanti e regolatori di diverse funzioni immunitarie.	Si trova nel tonno fresco, nelle sardine, nelle frattaglie, nei crostacei, nella sogliola, nella frutta secca e nei legumi.	Il fabbisogno giornaliero è di circa 20-50 microgrammi al giorno.

Quarta parte

Prevenzione primaria e istituzioni

4.1. Chi è responsabile della nostra salute?

Mentre i media continuano a bersagliarci con messaggi come “Torneremo come prima”, a patto che manterremo la distanza sociale, ci vaccineremo tutti e via dicendo nonché “La salute è responsabilità di tutti”, dimentichiamo forse alcune cose importanti che non possiamo permetterci di ignorare.

Se tutto tornasse esattamente come prima ciò significherebbe che non è cambiato niente e che non abbiamo capito e imparato niente: la prevenzione primaria continuerebbe ad essere il grande assente, il che rappresenta il vero problema che soggiace alla pandemia. Significherebbe che tutti coloro che sono morti sono morti invano. Se il nostro obiettivo è semplicemente “eliminare un problema” senza averne compreso le radici ci ritroveremo esattamente al punto di partenza, nelle condizioni cioè che hanno permesso al problema di insorgere e di affliggerci.

Rischiamo di ignorare il fatto che la salute non è per nulla responsabilità di tutti bensì di ognuno come individuo. Pensare che la propria salute dipenda dagli altri ci renderebbe schiavi creando una psicosi collettiva, quella in cui oggi effettivamente ci troviamo. Oltre e prima che di ognuno la salute è responsabilità delle istituzioni preposte a tutelarla (per cui paghiamo fior di quattrini): mancando totalmente la prevenzione primaria non si capisce proprio come tale obiettivo possa essere raggiunto.

Succubi dei potentati economici i nostri politici chinano il capo: nessuno si è, infatti, neanche sognato di ribadire l'ovvio, la necessità cioè di riequilibrare il sistema immunitario della popolazione.

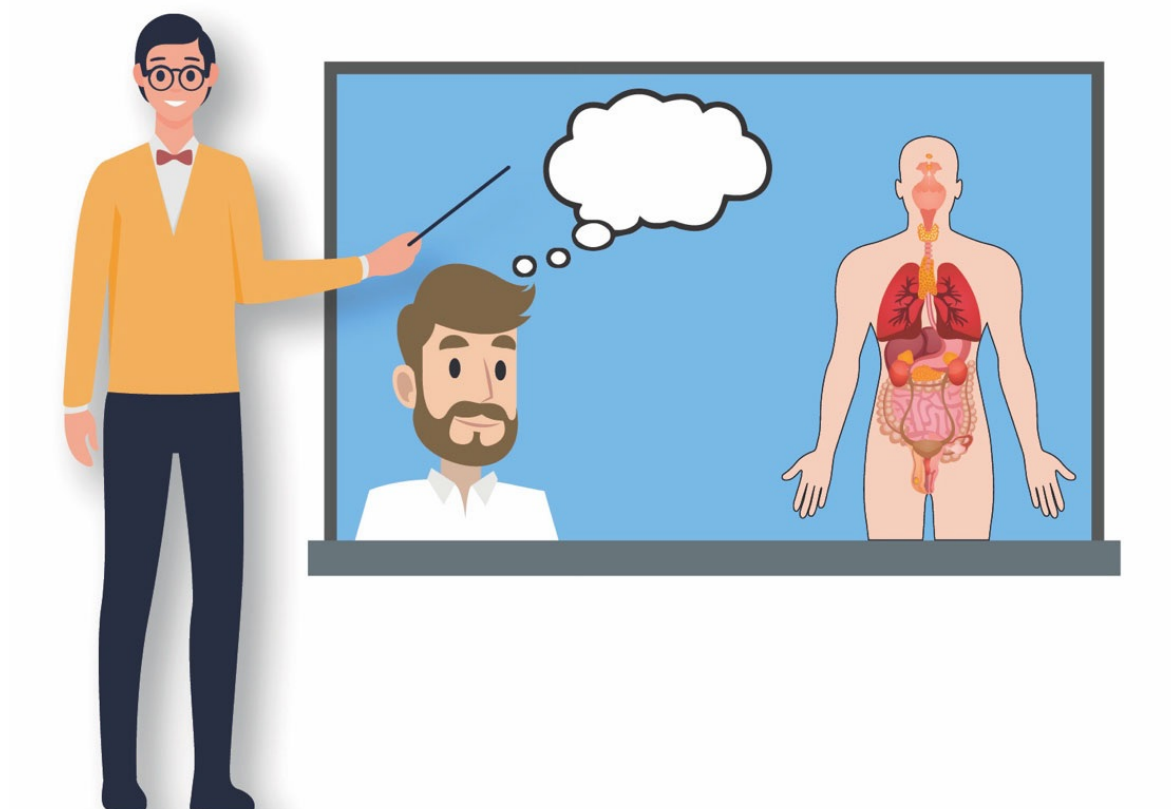
4.2. Prevenzione primaria ed educazione

Dato che la trasmissione dei valori appare il nocciolo del processo educativo sarebbe opportuno che il valore costituito da benessere e felicità, in grado di porre le basi della salute sia psichica sia fisica, sia trasmesso dalle figure che ricoprono un ruolo all'interno di tale processo, ossia genitori e insegnanti.

Dai due-tre anni in avanti (a volte anche da un'età ancora più tenera) il tempo di miglior qualità da questo punto di vista (spesso dalle 7-8 del mattino fino a tardo pomeriggio) è appannaggio degli insegnanti. Mentre i genitori sono impegnati nel lavoro, quello degli insegnanti consiste nel prendersi cura dei loro figli. La funzione propriamente educativa svolta dai genitori appare quindi ridotta all'osso, ad un ruolo del tutto accessorio legato alla soddisfazione dei bisogni biologici quali alimentazione, pulizia e riposo.

A fronte di tale situazione familiare, quando gli insegnanti non rifiutano il ruolo di educatori rivendicando esclusivamente quello didattico, si trovano comunque impreparati a svolgerlo. Sembra dunque di dovere concludere che nella nostra società la funzione pedagogica è attualmente assente e occorre perciò ripristinarla al più presto, affidando soprattutto alla scuola il compito di educare ad un modo di pensare pragmatico, in linea con la nostra naturale condizione di benessere.

Se la prevenzione primaria inizia dal nostro modo di pensare la sede più adeguata per iniziare a promuoverla sarebbe proprio la scuola, l'istituzione più sottovalutata nel nostro Paese, quella in cui manca tutto perfino le sedie che non ti spaccano la schiena se ci stai seduto cinque o sei ore al giorno, per non parlare di un metodo didattico degno di questo nome.



La scuola dovrebbe, dunque, essere il luogo privilegiato in cui iniziare a divulgare i principi della prevenzione primaria, proprio perché questa forma di prevenzione è prima di tutto un *manuale di istruzioni per il corretto utilizzo del nostro cervello*, per il corretto utilizzo della funzione per noi importante: il nostro modo di pensare.

Conclusioni

Contemplando il rapporto tra società e salute in una prospettiva storica possiamo accorgerci dello stretto parallelismo esistente tra i virus e i batteri di oggi e l'idea ormai obsoleta di "peccato" e di dannazione. Dato che la paura si è sempre rivelata la leva più efficace di controllo sociale, il modo in cui oggi viene affrontata la pandemia da coronavirus potrebbe costituire la stessa strategia che semplicemente ha cambiato forma?

Se un tempo avevamo paura di bruciare tra le fiamme dell'inferno oggi abbiamo paura di ammalarci e morire per coronavirus. Se un tempo occorrevo i sacramenti per salvare la nostra anima peccaminosa dall'eterno tormento oggi si parla del vaccino come dell'unica possibilità di salvezza dalla pandemia. I nuovi demoni appaiono in linea con una pseudo scienza che invece di aiutarci nel nostro percorso verso la libertà ci condanna al nichilismo, non solo sul piano della prevenzione.

In tale prospettiva quella del Covid-19 appare una doppia pandemia: la prima ha infettato il corpo di molti, la seconda rischia di infettare il modo di pensare di tutti. Se il nostro obiettivo è semplicemente "eliminare un problema" senza averne compreso le radici ci ritroveremo esattamente al punto di partenza, nelle condizioni cioè che hanno permesso al problema di insorgere e di affliggerci. Rischiamo di ignorare il fatto che la salute non è per nulla responsabilità di tutti bensì di ognuno come individuo.

Pensare che la propria salute dipenda dagli altri ci rende schiavi e crea una psicosi collettiva come quella di fronte alla quale oggi effettivamente ci troviamo. Oltre e prima che di ognuno la salute è responsabilità delle istituzioni preposte a tutelarla. Succubi dei potentati economici i nostri politici chinano il capo. Nessuno si è, infatti, neanche sognato di ribadire l'ovvio, la necessità cioè di rafforzare il sistema immunitario per far fronte alla pandemia istituendo la prevenzione primaria.

A questo punto viene da domandarsi se creare le basi della società del *benessere globale* interessa davvero ai grandi burattinai? In questo clima di pandemia sarebbe proprio il caso di dirlo: ai *postumi* l'ardua sentenza!

I LIBRI DELLA DRACO EDIZIONI

- La sfiga non esiste
- Corso pratico di meditazione - Volume I
Fondamenti e tecniche della meditazione
- Corso pratico di meditazione - Volume II
La Psicologia dello Yoga
- Corso pratico di meditazione - Volume III
Tecniche di guarigione dello Yoga
- Chi sono? Da dove vengo? Dove vado? Le risposte...
- Sul Sentiero degli Angeli
- Agnihotri. I Custodi del Fuoco
Il Sentiero di Guarigione del Guerriero del Fuoco
- La rinascita d'Italia attraverso l'amore
- I sette colori del cielo
- 2012 Finalmente!
- Exalux erbe di luce
- Medicina Consapevole
- I colori della vita e l'albero delle emozioni
Il laboratorio fotografico dei bambini di Omeo Bon Bon onlus
- La paura non esiste. Trasforma il lato oscuro di te stesso
- Il Sacro Graal Salvezza dell'Umanità
- Vite di Gesù di Nazareth
- Lo Splendore del Raja Yoga
- Le fiabe della Manu
- La fumosa storia dell'uomo (e dei suoi rifiuti)
- Amore amore a more tanta zente ma ti non te mori mai
L'amore di coppia tra gli esseri umani nel terzo millennio... e non solo
- La vita un viaggio senza fine
La meditazione con le persone malate di tumore
- Stefano Montanari - Interviste sui vaccini
a cura di Roberta Doricchi