

salute & benessere

Guarire da se stessi



Affrontando il cambiamento dei nostri schemi mentali possiamo reagire positivamente allo stress ed evitare situazioni di squilibrio

Dott. Giampiero Di Tullio

*Specialista in Igiene e Medicina Preventiva
Scienza dell'Alimentazione e Dietetica
Esperto in Omeopatia, Omotossicologia e Medicina Integrata
Professore a contratto di Omotossicologia Corso di Alta Formazione in
"Sociologia della Salute e Medicine Non Convenzionali"
Facoltà di Sociologia - Università di Bologna*

Il principio base dell'evoluzione e delle strutture biologiche è rappresentato dal concetto di "comunità" (dall'inglese "community"): un insieme di soggetti impegnati a mante-

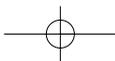
di di cellule in costante scambio di informazioni e collaborazione continua. Centinaia di proteine diverse (peptidi), generate da ogni cellula dell'insieme, rappresentano i mes-

Centomila reazioni chimiche al secondo, due metri di DNA per ogni singola cellula, 3,2 miliardi di combinazioni possibili garantiscono l'unicità di ogni essere umano e l'individualità della risposta adattativa agli stimoli provenienti dall'ambiente che possono diventare fonte di stress. Allo stesso tempo centinaia di differenti proteine (fattori di crescita), ugualmente prodotte da ogni cellula, sono in grado di avviare e sostenere il ricambio delle cellule alterate e non più adeguate al ruolo da svolgere nella comunità. In un arco di tempo di circa nove anni, nel corpo biologico, nessuna struttura cellulare sopravvive; tutto viene sostituito e ristrutturato.

Il pericolo percepito in relazione al "nuovo e imprevedibile", induce un allarme generalizzato, finalizzato ad una rapida e automatica risposta di lotta o di fuga

nere una visione comune dell'ambiente interno e delle relazioni esterne. Ogni nostra cellula può essere paragonata ad un essere intelligente, dotato di scopo e intenzionalità, in grado di sopravvivere anche autonomamente, tuttavia il corpo umano rappresenta un perfetto esempio di "comunità". Una comunità di 60 milioni di miliar-

saggeri di informazione in grado di garantire comunicazione e partecipazione immediata all'interno della rete di regolazione delle funzioni basali dell'organismo, costituita da mente, sistema nervoso, apparato ormonale, sistema difensivo immunitario e struttura metabolica: la cosiddetta regolazione psiconeuroendocrinoimmunitaria.



salute & benessere

Paradossalmente, invece, i nostri modelli mentali, le strategie psichiche, gli schemi di comportamento che organizziamo durante la tessitura del nostro vissuto, sono in grado di sopravvivere oltre questo limite temporale, irrigidendosi ed opponendosi al dinamismo naturale.

La risposta allo stress

L'ecosistema chimico-fisico e l'ambiente delle nostre relazioni, necessari specchi di definizione dei confini dell'io psico-biologico, ci propongono continuamente stimoli imprevisti. Il pericolo percepito in relazione al "nuovo e imprevedibile", induce un allarme generalizzato, finalizzato ad una rapida e automatica risposta di lotta o di fuga. Nella savana l'improvviso apparire del principe dei predatori, il leone, induce questa immediata risposta nelle altre specie. Nelle savane sociali e nel degradato ambiente urbano, l'incalzare ossessivo del moderno stile di vita ci costringe sempre più spesso ad attivare continuamente questa primitiva rappresentazione del nostro inconscio animale, reagendo alle asperità della vita con una prolungata iperattivazione della nostra rete di risposta allo stress.

Le molecole della sopravvivenza

L'asse HPA (Ipotalamo, Ipofisi, Surrene) rappresenta per il corpo umano il principale sistema di difesa e di adattamento allo stress. È basato sulla secrezione di alcuni ormoni il cui rappresentante principale è il cortisolo (cortisone prodotto dal nostro corpo). Il ritmo giornaliero della secrezione del cortisolo rappresenta, in condizioni fisiologiche normali, un importante fattore endogeno di regolazione per l'intera rete cellulare. Se affrontiamo le situazioni quotidiana-

ne con l'atteggiamento sbagliato, ogni volta che percepiamo una situazione imprevista come stressante il nostro cervello avvia il "pilota automatico primitivo" (l'iperattivazione dell'asse HPA), manifestando la tendenza innata a ripetere la stessa modalità di risposta, ma aumentando lo sforzo di secrezione degli ormoni dello stress. A lungo andare la risposta adattativa allo stress perde efficacia, conducendo a condizioni di stress cronico in cui l'azione antinfiammatoria del cortisolo è destinata a decadere progressivamente con significative conseguenze sullo stato di salute.

Dallo stress alla malattia

Uno stato di allarme perenne, senza momenti di riposo, è in grado di generare perdita di energia vitale, disarmonie e squilibri, inevitabili sofferenze dell'unità mente-corpo. Una condizione persistente di lotta o fuga, nel linguaggio moderno del disagio, diventano sul piano psicosomatico rabbia, paura di vivere e tristezza che nel tempo possono indurre sindromi cliniche quali depressione, ansia ed attacchi di panico, disturbi della memoria e dell'attenzione, disturbi del comportamento alimentare, disturbi del sonno. Sul piano fisico tutto ciò si può tradurre in una serie di patologie: colon irritabile, stitichezza, ipertensione, obesità, forme reumatiche, sindrome da affaticamento cronico, fibromialgie, patologie autoimmuni, ecc.

A loro volta queste malattie possono generare invecchiamento precoce, malattie infiammatorie croniche e degenerazioni.

In molti casi si arriva a tutto ciò partendo da uno stato di profonda alterazione del benessere e della gioia di vivere sui quali ci si interroga, ricercando inutilmente la causa al di fuori di se stessi. Il corpo ci invia segnali, a cui restiamo sordi. Messaggi di sofferenza che scambiamo per malattia,

quando invece la malattia consiste nella sofferenza stessa.

I sintomi clinici rappresentano i messaggeri delle abitudini cronicizzate, i gravi disagi posturali gli specchi della perdita di flessibilità dell'unità mente-corpo, impegnata nella battaglia già persa di piegare la realtà alle proprie aspettative.

Sviluppare l'intelligenza emotiva

Guarire da se stessi significa uscire dai propri schemi cristallizzati, superare le primitive reazioni automatiche, diventando consapevoli del fatto che

I sintomi clinici rappresentano i messaggeri delle abitudini cronicizzate, i gravi disagi posturali gli specchi della perdita di flessibilità dell'unità mente-corpo

gli schemi strategici di comportamento non sono le uniche risposte possibili al presente. Anche il detto popolare "non abbandonare la strada vecchia per la nuova" ci propone una visione dell'imprevisto, che spesso la vita ci offre, come minaccia imminente per la nostra raggiunta tranquillità. Il nuovo e l'imprevisto possono rappresentare invece una fortunata opportunità di cambiamento, di benefica dinamizzazione psicobiologica.

Per "guarire da se stessi" occorre quindi essere aperti al mistero e alla ricerca, disponibili al cambiamento e alla condivisione, flessibili sia fisicamente che psicologicamente nel rispondere allo stress, sfuggendo alla paura.

Liberi e disponibili, affrontando la vita con naturalezza e autenticità, questo è il segreto per evitare la malattia. ●

Per approfondire:
www.dottorditullio.it

