

LA SALUTE NUOVA

in 7 NOTE

*Approccio funzionale
alla Salute dell'Individuo*

- Prevenzione
- Detossificazione
 - Nutrizione
- Struttura e Movimento
- Mente e Relazioni
 - Ambiente
- Educazione Biologica

"È tempo di cambiare noi stessi insieme a questo mondo che fino a ieri si è trasformato senza di noi.....tornare a guardare sinteticamente all'uomo e al suo desiderio per lo più

inespresso, quello di essere felice."

"Quando penso alla libertà non faccio più riferimento a Rousseau, ma ad una serie di scienze: dalla biochimica del cervello alla psicologia sperimentale, dalla endocrinologia alla genetica, insomma agli strumenti di cui è possibile servirsi per rendere libera la donna e l'uomo di questa società"

Sabino Acquaviva

La Domanda di salute è diventata pressante in rapporto all'invecchiamento della popolazione, al diversificarsi degli stili di vita, all'inquinamento ambientale e alimentare, al moltiplicarsi delle malattie croniche degenerative, quali obesità, diabete, malattie cardiovascolari, affezioni autoimmunitarie, cancro.

Ma anche per il diffondersi del desiderio e della consapevolezza di poter conquistare e fruire nel tempo della nostra esistenza di livelli superiori di libertà fisica e mentale, contraendo il carico di dipendenze ancestrali prodotte dalla fame, dalle malattie, dall'ignoranza, dalle barriere sociali, dallo spazio.

La nostra quotidianità è attraversata da una gravità biologica, comune a tutti gli esseri viventi, piante ed animali, che, a differenza di quella fisica, ci proietta verso un divenire continuo di processi e di relazioni, scandite dal tempo.

Gli interrogativi che noi ci poniamo sulla salute, ogni giorno con maggiore insistenza, sono gli stessi che riguardano la nostra individualità e la qualità della nostra esistenza.

Questo è il motivo fondamentale per cui la risposta del Medico specialista non ci basta più e sentiamo l'esigenza di ottenere un parere che possa aiutarci ad interpretare ed a promuovere il nostro stato di salute, all'interno di un contesto che comprenda la nostra quotidianità e l'ambiente in cui viviamo.

In realtà noi ci troviamo nel mezzo di un cambiamento epocale, e alcune considerazioni ci aiutano a comprendere meglio e valutare la dimensione evolutiva che caratterizza i nostri giorni.

La nostra storia biologica: 5 milioni di anni, inizia con la comparsa dell'Australopiteco.

La nostra storia culturale: 10.000 anni, ha inizio con la diffusione dell'Agricoltura.

Il cambiamento di questi ultimi trenta anni ha prodotto:

1. Superamento dello spazio con Internet (tecnologia)
2. Globalizzazione della Società (politica, economia, cultura)
3. coperta deòòà Priorità Biologica (scienza)

La scoperta della Priorità Biologica significa che:

- la smisurata diversità che caratterizza il mondo animato, vegetale ed animale. Origina da una matrice comune di aminoacidi, nucleotidi, progressi energetici e metabolici.
- Ciascuno di noi è caratterizzato da una matrice unica e la nostra unicità continua ad evolvere per tutta la nostra esistenza, come risultato di una miriade di influenze, quali la famiglia, la scuola, il lavoro, la comunità, l'esercizio fisico, l'alimentazione, lo stress, l'ambiente.
- E' uno sterminato sistema di fattori che modulano l'attività dei nostri geni, la funzione neuro-immuno-endocrina, l'attività metabolica, così come la velocità con cui i nostri tessuti invecchiano.

Alla fine degli anni '60 e primi anni '70 la ricerca scientifica di base ha cominciato a fornire una messe straordinaria di informazioni sul funzionamento dei sistemi biologici, che ha promosso lo sviluppo di questo nuovo approccio al tema della salute: la Medicina Funzionale.

Alla luce di queste conoscenze la Salute viene interpretata come il mantenimento di attività metaboliche ed energetiche, che si fonda ed è affidato alle loro interconnessioni, pluripotenzialità, diversità e ridondanze. La contrazione o l'indebolimento di uno solo di questi parametri si traduce necessariamente in un impoverimento del nostro stato di salute, che, quando non viene corretto, porta alla sofferenza di uno o più organi.

Secondo questa prospettiva, la valutazione dello stato di salute consiste nella quantizzazione di questa riserva di caratteristiche e di potenzialità, piuttosto che nella definizione di uno stato patologico.

Ad esempio, in caso di un disturbo cardiaco occorre integrare la visita specialistica con un accertamento che comprende: assetto immunitario, funzione gastrica, quadro endocrino, con particolare attenzione al testosterone, vitamina D3, funzione tiroidea, stress ossidativo, insulineremia, acidi grassi polinsaturi, ferritinemia, metalli tossici.

In questa prospettiva, risultano particolarmente utili i test da carico perché ci permettono di esplorare la potenzialità delle nostre riserve, come ad esempio nel test cardiaco da sforzo, nel test da carico di glucosio o in quello con farmaci chelanti per valutare la intossicazione cronica da metalli pesanti. In questo modo il paziente viene interpretato nella sua individualità biologica e comportamentale, costituendo il solo "universo" in cui si realizza l'unicità delle interconnessioni, dei potenziali, delle diversità e delle ridondanze.

L'evento patologico si manifesta in seguito ad una perdita di "libertà" del grande sistema di relazioni e come tale va interpretato, se vogliamo passare dalla cura di una patologia d'organo alla promozione dello stato di salute ed alla guarigione dell'individuo all'interno della sua avventura quotidiana.

Le malattie croniche sono precedute da un progressivo decadimento delle attività fisiologica di uno o più sistemi e la prevenzione e la diagnosi precoce hanno oggi lo scopo di intervenire tempestivamente per recuperare quelle funzioni e quei metabolismi che si stanno alterando.

In estrema sintesi possiamo affermare che "è meglio conoscere il Paziente che presenta una determinata malattia, piuttosto che conoscere la Malattia che affligge un determinato paziente". (W.Osler).

L'arte di personalizzare l'intervento medico consiste nell'integrare gli elementi sensibili della storia del paziente, i fattori predisponenti ed i fattori scatenanti con le nuove conoscenze: la genomica, la biologia molecolare, la scienza dell'alimentazione, la metabolomica.

Occorre, dunque, passare da un approccio specialistico dedicato alla patologia e terapia d'organo e finalizzato alla prescrizione farmacologica alla formulazione di un programma personalizzato dedicato al recupero della salute, che coinvolge il paziente come primo attore responsabile del proprio benessere.

La transizione dalla ricetta al programma finalizzato ad un positivo cambiamento delle scelte comportamentali rappresenta uno dei contributi più importanti ed efficaci della medicina funzionale, ma certamente anche uno dei più impegnativi.

Infatti, l'esperienza soggettiva di un programma personalizzato di salute prevede un impegno costante a formulare scelte comportamentali, che necessariamente variano in rapporto alle condizioni della vita privata e professionale, in rapporto alle condizioni ambientali, alle stagioni, agli imprevisti dell'esperienza quotidiana.

Certamente l'efficacia della trasmissione dei messaggi e prima ancora la capacità di ascolto

da parte del medico sono affidate a percorsi ed esperienze, che il medico deve aver svolto e maturato a livello personale.

Il medico ed il paziente divengono, così, intrinsecamente partner nella soggettività e l'ascolto empatico rimane ancora lo strumento diagnostico più importante per il medico.

Le discrepanze fra ciò che il medico vede (illness) e ciò che il paziente sente (sickness) sono frequentissime, perchè il non sentirsi bene non è causato solo dalla malattia in sé, ma da un insieme di funzioni disturbate, che coinvolgono parametri fisiologici, psicologici, e certamente dimensioni culturali.

Occorre comprendere che ciò che appare come malattia non esiste come entità a se stante e consiste piuttosto in un insieme di segni, sintomi, comportamenti e patologie tissutali, che si manifestano in un determinato individuo.

La sofferenza è sempre mediata in qualche modo anche dalla paura, dai pensieri e dalle credenze, con cui noi valutiamo e esprimiamo il fatto di essere ammalati.

Questi mediatori cognitivi modulano gli stessi sintomi ed i mediatori biochimici.

Le comuni attività quotidiane, dieta, esercizio, vita all'aria aperta, interazione sociale, pensieri e ambienti modificano i livelli dei mediatori molecolari, come d'altra parte l'età, il sesso, la fase del ciclo mestruale, la stagione, l'ora del giorno.

Per cercare di individuare le cause scatenanti è indispensabile ascoltare con grande attenzione la descrizione del paziente, ricordare che le affezioni croniche sono caratterizzate da cause scatenanti multiple, che uno stesso sintomo in pazienti diversi può avere diverse cause scatenanti e che una stessa causa scatenante può manifestarsi con sintomi diversi in pazienti diversi.

Il primo pilastro della guarigione è rappresentato, dunque, dalle relazioni e la restituzione dello stato di salute, guarigione, prevede percorsi necessariamente diversi da quelli previsti dalla terapia medica specialistica, che è dedicata alla soppressione della malattia attraverso l'uso di farmaci.

I medici in genere sopravvalutano la richiesta di farmaci e sottovalutano il desiderio del paziente di ricevere informazioni.

L'effetto placebo è la capacità del medico di far sentire meglio il paziente, indipendentemente dalla terapia e costituisce indubbiamente il fattore principale all'interno della visita.

Il placebo dunque non è una pillola o un procedimento, ma una relazione.

La sfida più importante è la promessa più importante e la promessa più forte della

medicina di oggi non è il controllo dei costi, l'ingegneria genetica o lo sviluppo di nuove tecnologie, per quanto preziose, ma la implementazione di programmi finalizzati a motivare la gente ad un cambiamento positivo delle proprie abitudini di vita, attraverso la acquisizione di una adeguata educazione biologica.

Il rapporto tra medico e paziente è una risorsa critica per questo cambiamento. Per ottenere una buona relazione con il medico è bene che il paziente presenti i suoi obiettivi e le sue attese, spieghi il tipo di informazione di cui ha bisogno. Questa riguarda i rischi, gli effetti collaterali, le strategie non farmacologiche, i risultati negli altri pazienti, le statistiche.

Altrettanto importante per il paziente è esprimere i propri sentimenti nei confronti della malattia e come quest'ultima abbia modificato la qualità della sua vita. E' indispensabile che il paziente si disponga a giocare un ruolo assolutamente attivo nella implementazione del programma ed infine valuti criticamente la disponibilità del medico a seguirlo lungo questi percorsi soggettivi.

Guarire è un viaggio, comunque carico di sorprese e di tante cose da imparare, in cui le relazioni giocano davvero un ruolo essenziale e prioritario!

Pressante, inoltre, è la richiesta perchè il medico condivida e pratichi un approccio multidisciplinare, che includa operatori di diversa formazione, dalla medicina specialistica a quella integrata e complementare.

Noi vediamo, parliamo, trattiamo di "cose" e non ci accorgiamo di vivere e di partecipare, comunque, all'interno di un universo di processi, di relazioni, di energie in continuo cambiamento...in rapporto all'ora del giorno, agli incontri, alle attese, agli alimenti assunti, ai desideri, alle memorie, alla speranza.

La nostra coscienza, con la quale riteniamo erroneamente di coincidere, è una parte della nostra vita mentale molto più piccola di quanto pensiamo o immaginiamo: una funzione pulsante, episodica, discontinua, auto referenziale, facilmente affaticabile, perchè...non possiamo essere coscienti, di quando non siamo coscienti, come camminiamo senza pensare, così pensiamo senza pensare!

La certezza scientifica e la consapevolezza che la nostra vita mentale in tutti i suoi aspetti, consapevoli e inconsci, è espressione di una realtà infinitamente più vasta, rappresentata dalla nostra individualità biologica ed energetica, è il fondamento della Educazione Biologica, che rappresenta nella Società globalizzata il nuovo ed unico alfabeto davvero universale.

Quello che i cittadini pensano e percepiscono del mondo influisce sul loro comportamento di elettori, di consumatori, di possessori di risorse.

Questo significa che lo sviluppo sostenibile oggi e nei prossimi anni è affidato innanzitutto ad un progetto di educazione biologica, finalizzato a motivare la gente verso un cambiamento positivo delle proprie abitudini di vita.

Il cambiamento che stiamo attraversando, di cui la globalizzazione rappresenta l'aspetto macroscopico è di proporzioni evolutive più che storiche ed il salto che la specie "uomo" è chiamato a compiere è reso possibile dall'acquisizione e dalla maturazione della consapevolezza della sua natura biologica.

Le nostre storie sono in gran parte prodotti del caso: ambiente, attitudini, educazione, apprendimento e incontri si intrecciano e definiscono quella struttura neuro-comportamentale che ci caratterizza e che rimane in gran parte inesplorata per tutta la nostra esistenza.

Alimentazione, detossificazione, visione, parola e udito, postura e movimento, sesso, sonno, strategie del quotidiano, sono gli strumenti e insieme le occasioni attraverso cui si esprimono le nostre scelte e si realizza la nostra capacità di apprendimento e di cambiamento, la nostra performance fisica e mentale, la nostra capacità di amare e di essere amati.

La Salute, dunque, contiene la nostra individualità biologica e comportamentale e la esprime con una trasparenza assoluta, necessaria, che oggi possiamo interpretare attraverso 7 Chiavi fondamentali, che comprendono: Prevenzione, Detossificazione, Nutrizione, Postura e Movimento, Mente e Relazioni, Ambiente, Educazione Biologica.

In un'epoca come la nostra, caratterizzata dalla emergenza e dal degrado a molti e vari livelli, ma anche dalla straordinaria disponibilità di mezzi e di conoscenze, per la prima volta abbiamo l'opportunità di formulare comportamenti di salute come progetti di sviluppo dedicati all'uomo e creare una risposta forte e coerente a quella domanda di salute e di benessere che vive in ciascuno di noi!