

INDICE

Prefazione	9
Il sistema immunitario: la nostra guardia del corpo.....	9
Introduzione	13
Presentazione	21
Stili di vita e invecchiamento del sistema immunitario	22
Perché ci ammaliamo e cosa fare per evitarlo	23
Correlazione tra malattie (infettive e croniche) e stili di vita	26
Lo stile di vita, questo sconosciuto	29
I "magnifici sette" degli stili di vita	31
 Capitolo 1	
Sistema immunitario	33
Immunità innata o naturale o aspecifica	39
Immunità specifica o acquisita o adattativa.....	42
La risposta immunitaria cellulo-mediata	44
La risposta immunitaria umorale.....	46
Immunità attiva e passiva	46
Riepilogando.....	47
Il ruolo della funzione mitocondriale nel SI	48
Immunosenescenza	49
 Capitolo 2	
Infiammazione	51
Infiammazione e stress.....	53
La localizzazione del grasso è più importante della sua quantità totale	53
L'obesità tra i principali pericoli per l'aggravamento del quadro clinico da COVID-19	54
Dieta disintossicante ed antinfiammatoria per il corretto funzionamento del corpo umano.....	59
Cibi da evitare.....	59

Cibi permessi.....	60
L'infiammazione viene servita a ogni pasto?	63
I componenti del salmone minimizzano l'infiammazione	64
Omega-3	65
Le virtù dell'olio di oliva	66
Legame tra testosterone e infiammazione negli uomini.....	68
Gli effetti della meditazione sull'infiammazione	69
Infiammazione da fumo, obesità e ruolo dell'esercizio fisico.....	70
 Capitolo 3	
Apparato gastrointestinale e microbiota.....	73
L'ambiente interno e Il ruolo dell'apparato gastrointestinale nella funzione immunitaria.....	73
A proposito di glutine.....	76
Microbiota.....	77
 Capitolo 4	
Nutrizione.....	87
Macronutrienti.....	87
Alimentazione.....	92
Raccomandazioni dietetiche generali.....	95
Ulteriori pratiche raccomandazioni, scaturite da studi recenti.....	98
Le porzioni tipo di frutta e verdura.....	99
La malattia è servita in tavola? No, grazie.....	100
Consiglio pratico per mantenere stabili gli zuccheri ematici.....	105
La Croce Rossa della natura: i polifenoli.....	106
Nessuna monotonia nel piatto.....	106
La dieta mediterranea: patrimonio dell'umanità.....	108
Confermato che la dieta mediterranea è ottima per la nostra salute, possiamo eventualmente migliorarla?.....	114
La Dieta COM®.....	114
La paleodieta.....	117
La dieta di eliminazione.....	122
La dieta funzionale.....	124
Portate l'arcobaleno in tavola.....	127
Digiuno intermittente.....	130
Acqua, per favore.....	131
Bevande per il reintegro, in caso di sport.....	135
Cosa metto nel carrello?.....	136

Micronutrienti con effetti sul sistema immunitario	140
Integrazione con erbe, funghi e fitoterapici.....	150
Capitolo 5	
Attività fisica.....	173
Attività fisica e sistema immunitario.....	173
Sport e pancia.....	180
Attività fisica, grasso e infiammazione.....	182
Capitolo 6	
Sonno e recupero	185
Chi dorme non piglia pesci. Oppure sì?.....	185
Per quante ore dobbiamo dormire?.....	186
Sonno e cortisolo.....	188
Uso serale di PC e smartphone.....	192
Sonno e allenamento.....	192
Più produttivi con la <i>power nap</i>	195
Prebiotici, stress e sonno.....	197
Capitolo 7	
Gestione dello stress.....	201
Lo stress: cos'è e come arginarlo	205
Stress e fame di carboidrati	221
Capitolo 8	
Igiene e abitudini scorrette	225
Igiene.....	225
Fumo.....	229
Alcol.....	231
Sostanze psicoattive	232
Capitolo 9	
Influenza ambientale esterna.....	235
L'ambiente	235
I distruttori endocrini, i nemici sconosciuti	236
Cibo e veleni.....	237
Inquinamento atmosferico.....	242
La dieta del sole: efficace, naturale e a costo zero.....	244
Il potere curativo della natura	248

Capitolo 10

Relazioni personali e sociali	251
Non siamo soli	251
Il potere delle coccole e dell'amore sulla salute	253
Quando la coppia scoppia ed è più facile ammalarsi	255

Capitolo 11

Bilanciamento ormonale	257
Ormoni tiroidei	259
Progesterone	263
Testosterone	264
Cortisolo	266
Pregnenolone	268
Deidroepiandrosterone (DHEA)	269
Melatonina	270
Somatotropina (GH)	271
Timosina alfa 1	272

Capitolo 12

Stili di vita in pratica per potenziare il sistema immunitario	275
---	------------

Capitolo 13

Le ricette – A cura di Jessica Garzone	283
---	------------

Conclusioni	351
--------------------------	------------

Ringraziamenti	355
-----------------------------	------------

Bibliografia	359
---------------------------	------------

PRESENTAZIONE

«Se si riuscisse a dare a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico avremmo trovato la strada per la salute».

Ippocrate

Sono gli stessi medici a riconoscere l'esistenza di grossi limiti nel nostro sistema sanitario. Limiti, è bene chiarirlo, esistenti in qualunque sistema sanitario del mondo. La medicina occidentale è eccezionale nel caso di interventi di urgenza, salvavita, tuttavia si è dimostrata arrogante e fallace nella presunzione di poter garantire un permanente e soddisfacente stato di salute ottimale. Il problema forse non risiede nel sistema in questione, quanto piuttosto nel ritenere che quello sia l'unico metodo da accettare e utilizzare. Se la medicina occidentale possiede la conoscenza e la tecnologia medica per trattare un evento in fase acuta, quelle orientali sono vincenti nella comprensione dell'individuo nella sua interezza e in grado di gestire le patologie croniche.

È fin troppo evidente che il comportamento medico è figlio delle opinioni e del "così fan tutti" imperante nella società: la maggior parte dei pazienti che si reca dal medico si aspetta di uscire dall'ambulatorio con una bella prescrizione di un farmaco per il suo disturbo, seppur banale e curabile con corretti stili di vita. Il fatto è, appunto, che se non abbiamo ottenuto la pillolina, ci sentiamo delusi, non compresi e pronti a dichiarare che quello, in fondo, non ci sembra un medico che sappia fare il suo mestiere.

Io spero vivamente che il metodo che qui apprenderete possa aprirvi la mente e accendervi dentro il fuoco del "si può fare!" sostituendolo così a quei fuochi che invece infiammano costantemente l'organismo, imbrigliando un sistema immunitario ormai inadatto a difenderci correttamente.

Come accennato poc'anzi, lo scopo a cui mira questo libro è un cambio di modello, affinché tutti comprendano che prevenire è molto più congeniale alla

nostra evoluzione, piuttosto che rovinarsi con le proprie mani e scivolare lentamente nella malattia, in una vita fatta di medicine, sofferenza e infinite visite mediche. Il saggio Ippocrate, nel 400 a.C., affermava: «Le vecchie abitudini, anche se cattive, turbano meno delle cose nuove e inconsuete. Tuttavia talvolta è necessario cambiarle, passando gradualmente alle cose inconsuete».

Stili di vita e invecchiamento del sistema immunitario

È ampiamente riconosciuto che l'invecchiamento è accompagnato dal rimodellamento di organi e apparati. Il sistema immunitario non fa differenze visto che nella senescenza si ha un numero ridotto di cellule T naïve (ossia ancora vergini), un aumento delle cellule T senescenti, una compromissione della funzione delle cellule monocitarie, delle Natural Killer (NK) e un aumento dell'infiammazione sistemica (non preoccupatevi, nei due capitoli seguenti verranno gettate le basi per aiutarvi a capire, se necessario, di cosa stiamo parlando). Tutti questi cambiamenti prendono il nome di immunosenescenza e insieme comportano un aumento del rischio di infezione, una riduzione della memoria immunitaria, ridotta tolleranza e sorveglianza immunitaria, con un significativo impatto sulla salute in età avanzata. Recentemente è diventato chiaro come il tasso di declino del sistema immunitario sia però regolabile e possa essere influenzato da fattori ambientali di tipo epigenetico, cioè da fattori che possono intervenire modificando l'espressione dei nostri geni favorendo così la produzione di determinate proteine necessarie al corretto funzionamento del sistema stesso o altre.

Vediamo brevemente come le nostre attuali conoscenze sul contrasto all'immunosenescenza si concentrino su interventi inerenti lo stile di vita (quelli che hanno mostrato di ripristinare il funzionamento immunitario negli individui anziani).

L'esercizio fisico negli anziani è stato associato a livelli più bassi di citochine pro-infiammatorie e più alti di antinfiammatorie, **quindi si può affermare che l'attività fisica eserciti un'azione antinfiammatoria**. In uno studio recente, è stato riportato che alti livelli di attività fisica negli anziani hanno un effetto benefico sul metabolismo del timo che è un importante organo deputato alla produzione di cellule del sistema immunitario e fa parte del sistema linfatico che trasporta i linfociti (tipo di globuli bianchi che aiutano nel combattere le infezioni). In sintesi, la regolare partecipazione all'attività fisica

è una terapia antiaging e antinfiammatoria per il sistema immunitario, non è invasiva ed è per lo più a basso costo.

L'eccesso cronico di nutrienti, cioè l'eccesso di calorie, invece porta a un aumento dell'infiammazione sistemica cronica. Pertanto, non sorprende che la restrizione calorica (CR), portando alla riduzione del grasso viscerale, possa essere un promettente intervento antinfiammatorio, agendo inoltre anche sul miglioramento della funzionalità del timo. Purtroppo, fino ad oggi, la CR ha mostrato effetti significativi sull'immunosenescenza solo nei modelli animali.

L'alimentazione ottimale è quindi un fattore determinante per l'invecchiamento in buona salute e svolge un ruolo significativo nel mantenimento della funzione immunitaria. L'adozione della dieta mediterranea da parte di soggetti anziani è stata associata a un miglioramento delle risposte immunitarie e l'integrazione con probiotici, vitamina D e zinco ha mostrato effetti antiaging sul sistema immunitario. I cambiamenti dello stile di vita possono quindi essere un approccio efficace per migliorare il sistema immunitario negli anziani (e non solo!), tuttavia ci si rende conto benissimo quanto siano difficili da attuare cambiamenti radicali di tale impatto.

Perché ci ammaliamo e cosa fare per evitarlo

Nei tempi recenti, grazie soprattutto agli antibiotici e a una maggiore igiene, nei paesi occidentali abbiamo quasi debellato o comunque tenuto sotto controllo le malattie da agenti infettivi; per contro invece sono aumentate in maniera esponenziale le malattie croniche degenerative non trasmissibili. Questo perché abbiamo inquinato i nostri laghi, fiumi e mari e avvelenato i campi di coltivazione sia in senso reale che metaforico. La salute di un terreno è fondamentale in questa lotta forse più della virulenza dell'agente patogeno; pensate che il meningococco, uno dei responsabili della meningite, non l'unico, è presente nelle prime vie aeree, naso e gola, nel 10% della nostra popolazione e però ogni anno abbiamo solo 200 casi di meningite da meningococco. Oppure lo pneumococco che in alcune fasce di età è presente nel 70% anche se ogni anno ci sono solo 1200 casi di meningite da pneumococco.

Il problema è che se noi abbiamo un terreno (intendendo come terreno la nostra situazione fisiologica e metabolica) che non supporta nella maniera migliore il nostro organismo rifornendolo di tutto ciò di cui ha bisogno per contrastare una aggressione come quella di un microbo patogeno, rischia-

mo di soccombere. Il fatto è che oggi, per problemi legati agli stili di vita non corretti, anche da relativamente giovani siamo già defedati e più vulnerabili, tant'è vero che malattie come il diabete di tipo 2 o le malattie cardiovascolari, che prima riguardavano soprattutto l'età adulta, ora cominciano a interessare anche i relativamente giovani.

Dobbiamo acquisire la consapevolezza che la nostra salute non può essere riposta all'uso di un eventuale farmaco, perché questo arriva quando lo stato fisico è già compromesso e nella stragrande maggioranza dei casi non "cura" realmente ma semplicemente sopprime il sintomo stabilizzando una situazione comunque già danneggiata che rende la persona molto più fragile. Permettetemi questa semplice analogia: se siamo circondati da un fastidioso rumore (malattia) e ci mettiamo i tappi alle orecchie (farmaco sintomatico), ecco che ci sembra di aver risolto il problema efficacemente. In realtà abbiamo solo impedito al rumore di molestarci, ma il rumore c'è ancora, perdura e in aggiunta non siamo in grado di sentire qualcuno che sta cercando di attirare la nostra attenzione (la malattia progredisce e attacca altri organi).

Sono gli stili di vita la vera cura per rendere il corpo più forte. Già Ippocrate nel 400 a.C. diceva: «Se si riuscisse a dare a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico avremmo trovato la strada per la salute», e a questo dobbiamo aggiungere oggi il rispetto dei ritmi circadiani con la giusta qualità e quantità di sonno e la gestione dello stress che è ormai diventato uno dei problemi maggiori nelle dinamiche delle società moderne. Un altro aspetto importante è la nostra flora batterica, soprattutto quella intestinale: abbiamo nel nostro corpo trilioni di microrganismi (microbiota composto da batteri, funghi e virus) che vivono in simbiosi con noi e che collaborano con noi anche nel difenderci dall'aggressione di microrganismi patogeni. Questo microbiota produce molecole difensive che competono con i siti di adesione che permettono ai virus di entrare nelle nostre cellule. Il problema, però, è che abbiamo un microbiota che è poco variegato ed è formato da microrganismi che si sviluppano in un contesto di eccessiva igiene e di una alimentazione a base di cibo spazzatura che favorisce lo sviluppo di una flora disfunzionale. Pensate che esaminando le feci dei neonati in città allattati al seno e che quindi non avevano ancora avuto contatti diretti con l'ambiente esterno, il pH era più basso: invece del normale 5,5 che esprime la salute della flora batterica presentavano un pH di 6,6 significativo del fatto che ereditavano dalla madre un microbiota già compromesso. Attenzione anche al corretto uso dei probiotici: esiste uno

studio che ha dimostrato che l'uso improprio di un probiotico dopo l'utilizzo di antibiotici ha prolungato il tempo di ripristino della normale flora batterica a sei mesi invece di due, questo per un meccanismo di competizione esercitato dai batteri introdotti, pur buoni, nei confronti delle altre specie, buone anch'esse, diminuendo così la eterogeneità della flora (abbiamo nel nostro intestino circa 6000 specie batteriche che devono essere in equilibrio anche se dinamico), che rappresenta un elemento importante per la sua funzionalità. In questo caso dopo una terapia antibiotica è fondamentale assumere un complesso di **vitamine del gruppo B**, possibilmente a dosaggi alti comprendente tutte le otto vitamine B, che funzionano da prebiotici andando a nutrire i batteri. La **vitamina C** inibisce l'infiammasoma, che è un complesso proteico fondamentale per attivare l'infiammazione, con un effetto di soppressione della risposta immunitaria bloccando le citochine che causano il danno a livello tissutale. Quindi la vitamina C in realtà, come la maggior parte delle vitamine e delle sostanze naturali che hanno un effetto sul sistema immunitario, funziona da modulatore dello stesso potenziandolo in fase di quiescenza e depotenziandolo in fase di attivazione in risposta a una infezione per limitare i danni provenienti da una eccessiva infiammazione che è alla base della risposta immunitaria. La vitamina C che è strutturalmente simile al glucosio in caso di diabete di tipo 2 fa fatica a entrare nelle cellule del sistema immunitario per attivarle perchè deve superare un gradiente di concentrazione che è venti volte superiore rispetto al sangue e quindi in caso di cattivo funzionamento dell'insulina, che normalmente spinge il glucosio e anche la vitamina C nelle cellule, i linfociti non funzionano bene. La vitamina C inoltre, ad alti dosaggi, diventando pro-ossidante può contribuire a distruggere l'agente microbico esercitando un effetto antisetico diretto. La **melatonina** inibisce l'infiammasoma; purtroppo nell'anziano immunosenescente questa molecola è già più bassa e nel caso del ricovero in ospedale ancora di più perché le luci sempre accese alterano il ritmo circadiano della stessa. Le sostanze adattogene diminuiscono la produzione del cortisolo, riducendo la percezione dello stress, che ha un effetto negativo sul funzionamento del sistema immunitario. La **rhodiola rosea** aumenta la possibilità di utilizzo dell'ossigeno che in caso di COVID-19 è importante. La ipossigenazione favorisce l'aumento dell'IF (Hypoxia Inducible Factor-alfa) che aumenta l'infiammazione. Lo **zinco** è fondamentale insieme al **rame**, fattore essenziale per la superossidodismutasi, che è un potente antiossidante in grado di difenderci dallo stress ossidativo sovraregolato in situazioni di infezione

in quanto i radicali liberi sono le armi che usano i nostri linfociti per uccidere i microrganismi patogeni. Inoltre la **vitamina D** serve a riconoscere i patogeni. Recentemente la Cleveland Clinic ha pubblicato una revisione scientifica («Cleveland Clinic Journal of Medicine»-Giugno 2020) intitolata *Qual è il ruolo di una integrazione con acido ascorbico, zinco, vitamina D o N-acetilcisteina per la prevenzione o la cura di COVID-19?* La revisione indica che zinco, vitamina C, vitamina D e N-acetilcisteina possono abbassare le citochine infiammatorie. Gli autori sottolineano la plausibilità biologica di queste molecole per la prevenzione e la cura di COVID-19 e la opportunità di considerarle per degli studi mirati su questa tipologia di pazienti. E così via, ma vedremo più avanti nel dettaglio tutte le varie possibilità di intervento. Per adesso l'intento era quello di stimolare la vostra curiosità e attenzione.

Correlazione tra malattie (infettive e croniche) e stili di vita

Le malattie croniche formano un vasto gruppo, in grande crescita soprattutto nel mondo maggiormente civilizzato e industriale, che comprende le malattie cardiovascolari, il cancro, il diabete, l'obesità, le malattie respiratorie croniche, le malattie di tipo neurodegenerativo (Alzheimer, Parkinson) e molte altre di tipo autoimmune come per esempio l'artrite reumatoide. Questo tipo di malattie non può essere trasmesso da una persona all'altra in maniera diretta come il contagio da un virus, ma in realtà possono essere altrettanto contagiose, come quelle infettive, tramite stili di vita scorretti: il fumo (anche passivo), la sedentarietà, la cattiva alimentazione, l'assunzione di alcol, di droghe a scopo ricreazionale, sonno inadeguato. Tutti comportamenti collegati a situazioni sociali deviate che non sono in sintonia con il nostro organismo e che facilmente coinvolgono le persone che appartengono alla stessa comunità. Le eventuali errate abitudini alimentari e comportamentali apprese in famiglia associate alla frequentazione di amicizie "rischiose" creano l'adesione alle cattive abitudini che, se perpetuate, alterano l'equilibrio del nostro organismo predisponendolo alla malattia cronica, a causa del danno reiterato che si somma nel tempo fino a superare le nostre capacità di riparazione, e a quella infettiva nel momento in cui frequentiamo persone infette e il nostro *terreno* ormai dissestato diventa facile preda per l'insediamento di un nemico (microbo) che altrimenti, in situazioni normali, non avremmo

Per uno stile di vita sano



PRENDITI DEL TEMPO PER TE STESSO



SII GENTILE



DISINTOSSICATI DALLA TECNOLOGIA



PRATICA LA MINDFULNESS



SEGUI UNA DIETA SALUTARE



SII SOCIEVOLE



DORMI



FAI REGOLARMENTE ATTIVITÀ FISICA



FAI DELLE PAUSE DAL LAVORO



GODITI LA NATURA

fatto passare. A questo punto la distinzione tra malattie croniche e malattie infettive acute diventa relativa in quanto deve apparire chiaro che l'unica vera arma che abbiamo a disposizione contro di esse è il rafforzamento del nostro *terreno* tramite gli stili di vita (la nozione di "terreno" è di primaria rilevanza nella medicina non convenzionale e raggruppa il complesso delle peculiarità fisiologiche, metaboliche e psicologiche personali, modellate dal dialogo tra l'informazione genetica – DNA – e l'epigenetica – tutti gli influssi ambientali esterni). Non fraintendetemi, con questo non voglio dire che le medicine non servano, certo sono fondamentali soprattutto in una fase acuta, ma sono un po' come sparare alla tigre scappata dallo zoo, sarebbe più opportuno che ci fossero delle barriere più efficaci o meglio ancora lasciare la tigre nel suo habitat naturale. Poi, se proprio non possiamo evitarla, questa tigre, allora è meglio essere pronti all'azione, come il personaggio Sandokan di salgariana memoria. D'altro canto, l'approccio terapeutico basato sugli stili di vita è una filosofia in cui il paziente è posto al centro, dove è richiesta la sua partecipazione attiva al percorso preventivo e terapeutico creando una relazione di fiducia col suo medico di riferimento che diventa più un mentore che un dispensatore di farmaci. Ippocrate, il padre della nostra medicina tradizionale affermava nel 400 a.C.: "Ognuno di noi ha un medico dentro di sé, dobbiamo solo aiutarlo nel suo lavoro. La naturale forza guaritrice di ognuno di noi è la più grande forza per farci stare bene"; e inoltre Voltaire riaffermò nel XVIII secolo: "L'arte nella medicina consiste nell'accompagnare il malato mentre la natura cura la malattia". Però ci deve essere questa forza vitale dentro di noi, perché se siamo intossicati da veleni quali pesticidi, conservanti, metalli pesanti e non so quante altre sostanze chimiche create dall'uomo con l'avvento della società industriale (anche l'agricoltura e l'allevamento sono diventate delle industrie), se il complesso formato dal nostro intestino e dai batteri che normalmente ne supportano le funzioni, cioè i probiotici, è devastato dalle tonnellate di *junk food* (cibo spazzatura) che ingeriamo e da tutti quegli antibiotici che abbiamo assunto al primo raffreddamento con qualche linea di febbre o anche senza, se siamo perennemente stressati e quindi sempre stanchi e andiamo avanti a forza di caffè o altro e magari per dormire di notte dobbiamo prendere dei farmaci, da dove pensiamo di poterla tirare fuori questa forza? Non basta un "piccolo colpo di vento" a farci precipitare nella malattia se siamo sani. Potremmo definire questa forza vitale con un termine di moda oggi: la resilienza. La resilienza è la capacità di un sistema di adattarsi

al cambiamento e, nel caso di un sistema biologico, di mantenere un equilibrio dinamico e ripararsi dopo un danno. Questa capacità comprende la regolazione della glicemia, la vasodilatazione e vasocostrizione, la produzione degli ormoni, soprattutto di quelli legati alla gestione delle emergenze come l'adrenalina e il cortisolo, e gli esempi potrebbero continuare praticamente per tutte le funzioni del nostro corpo regolate da meccanismi che rispondono a cicli di secondi, minuti, ore, giorni e mesi: dal battito cardiaco al ciclo mestruale fino al ritmo del corpo scandito dalle stagioni del tempo e della vita. Ma se questa resilienza esprime la capacità di risposta a breve termine del nostro organismo alle modifiche che per motivi interni o esterni avvengono nel corpo, altrettanto importante è la nostra riserva metabolica, cioè la costante capacità dell'organismo di reagire positivamente a questi cambiamenti protratti e ripetuti nel tempo. La resilienza è la nostra forza vitale, la riserva metabolica, ciò che sostiene la forza. La resilienza sono i cavalli del nostro motore, chi ne ha di più, più veloce andrà; la riserva metabolica è tutto quello che permette il funzionamento del motore: il carburante, l'olio, il filtro eccetera, tutte cose, quale più quale meno, a lungo termine indispensabili, che quando si esauriscono portano al cedimento del motore.

L'adesione a corretti stili di vita tramite una ritrovata consapevolezza ci potrà salvare senza dover ricorrere a vaccinazioni di massa che già si delineano all'orizzonte e che potrebbero essere utilizzate come sistema di controllo e limitazione della libertà personale.

Lo stile di vita, questo sconosciuto

Ma cos'è questo fantomatico "corretto stile di vita", di cui tanto si parla, ma che in fondo nessuno conosce? Lo stile di vita può essere definito come il modo di interpretare se stessi all'interno della realtà nella quale siamo inseriti, cioè la vita. Si tratta di un concetto individuale che dipende da numerosi fattori come lo stato sociale, le competenze, la stima di sé e l'eventuale necessità di appagamento di bisogni individuali. Intervengono quindi diverse correnti di pensiero a definire un corretto stile di vita in quanto ognuno, sulla base delle proprie esperienze, convinzioni, abitudini, può dare un'interpretazione personale. Ma quando si parla di salute e si deve fare riferimento alla scienza allora dobbiamo, basandoci su dati scientifici, giungere a una definizione abbastanza precisa di "corretto stile di vita", magari integrandola anche

con antiche conoscenze che fanno parte delle nostre medicine tradizionali e aggiungendo il semplice buon senso che, sostenuto dal pensiero analogico, ci possono orientare verso la scelta di comportamenti che devono far parte dello stile di vita di tutti noi. Questi comportamenti sono dei segnali per il nostro organismo, degli stimoli epigenetici in grado di modulare la nostra espressione genetica.

Cosa vuol dire tutto questo? Vuol dire che noi con i nostri comportamenti possiamo decidere il destino che non è in mano solo ai nostri geni. Faccio un esempio per chiarire questo concetto: pensiamo all'impianto elettrico dell'abitazione che abbiamo comprato, noi ce lo troviamo già bello e pronto, probabilmente progettato da un tecnico impiantista, e quando entriamo in casa è quello che comanda l'accensione del riscaldamento, delle luci, del frigorifero eccetera (normalmente ci sono tanti interruttori che ci permettono di spegnere o accendere quello che vogliamo). La genetica è l'impianto elettrico già predeterminato, l'epigenetica sono i nostri comportamenti che ci fanno spegnere o accendere un determinato interruttore e decidere se stare al buio, o al freddo o guardare la televisione. Tramite l'epigenetica, che letteralmente vuol dire "sopra i geni", possiamo diventare ciò che vogliamo.

Noi nasciamo come siamo, cioè con i geni che ci hanno trasmesso i nostri genitori, ma ciò che diventiamo dipende da come mangiamo, come beviamo, come ci muoviamo, come respiriamo, come pensiamo. Questa è la "forza" dentro di noi alla quale possiamo attingere tramite un percorso di conoscenza e consapevolezza che deve motivare un'azione determinata e finalizzata al cambiamento. Non possiamo pensare di risolvere un problema facendo continuamente le stesse cose che ci hanno portato a quel problema.

Se i vari aspetti della nostra fisiologia possono essere modulati da migliaia di differenti segnali dipendenti dagli stili di vita, noi, per semplicità di racconto, possiamo raggrupparli in un numero limitato di categorie e il nostro sistema immunitario e le sue funzioni ed espressioni saranno, come vedremo, realmente influenzati dall'aggiustamento e modifica di ognuno di questi aspetti.

Passiamo ora ad analizzare uno a uno i magnifici sette componenti degli stili di vita e capire come e perché possono intervenire in nostro aiuto, affinché lo slogan "Farmacia. La casa della salute" sia soppiantato dal meno inquietante "Il mio stile di vita, fonte della mia salute".

I “magnifici sette” degli stili di vita

Gli stili di vita rappresentano le nostre abitudini e noi siamo il risultato delle nostre abitudini. Se siamo abituati a fare gli stupidi tutto il giorno rimarremo degli stupidi per tutta la vita, se invece ci impegniamo costantemente e quotidianamente in qualche cosa che punti all'eccellenza, a un certo punto ci troveremo in coerenza con la nostra abitudine e saremo eccellenti. Tutto questo può avvenire grazie a un percorso di consapevolezza che deve portare a una forte motivazione in grado di generare l'azione duratura che conduce al cambiamento.

Come già ripetuto in precedenza, non possiamo pretendere di migliorare una brutta situazione continuando a fare tutto quello che ci ha portato a quella situazione. Questo ragionamento vale a maggior ragione per il raggiungimento e mantenimento di una salute ottimale. I nostri comportamenti e i segnali dell'ambiente che ci circonda sono in grado di modulare la nostra fisiologia modificando persino l'espressione dei nostri geni ed esercitando un effetto epigenetico che prevale su quello genetico. In parole povere, quello che facciamo è in grado di modificare quello che siamo. Ovviamente questi segnali mediati dai nostri comportamenti e stili di vita sono molteplici ma, per motivi pratici, abbiamo pensato di catalogarli in sette categorie, ognuna delle quali, anche se è chiara l'influenza reciproca, verrà trattata separatamente analizzando la sua influenza sul sistema immunitario.

Quali sono? Ve li presento immediatamente:

1. Nutrizione
2. Attività fisica
3. Sonno e recupero
4. Gestione dello stress
5. Igiene
6. Influenza ambientale esterna
7. Relazioni personali e sociali

Prima di entrare nell'analisi dettagliata dei magnifici sette, mi perdonerete ma si rende necessaria una breve descrizione del **sistema immunitario**, senza comunque entrare nei suoi complessi meccanismi di regolazione che costituiscono motivi di mal di testa anche per i più appassionati

studenti di medicina, del meccanismo dell'**infiammazione** che ne rappresenta un aspetto importante e del ruolo dell'**apparato gastrointestinale e del microbiota** nella modulazione del sistema immunitario. Poi, dopo la disamina degli stili di vita, tratteremo un altro importantissimo tema che riguarda l'ottimizzazione della funzione del sistema immunitario: il **bilanciamento ormonale**.

Buona lettura... che la trasformazione abbia inizio.