

ARTEMISIA

NUMERO 15 - ANNO 6 - LUGLIO 2022

magazine

VERSO UNA MEDICINA SOSTENIBILE
per proteggere il futuro



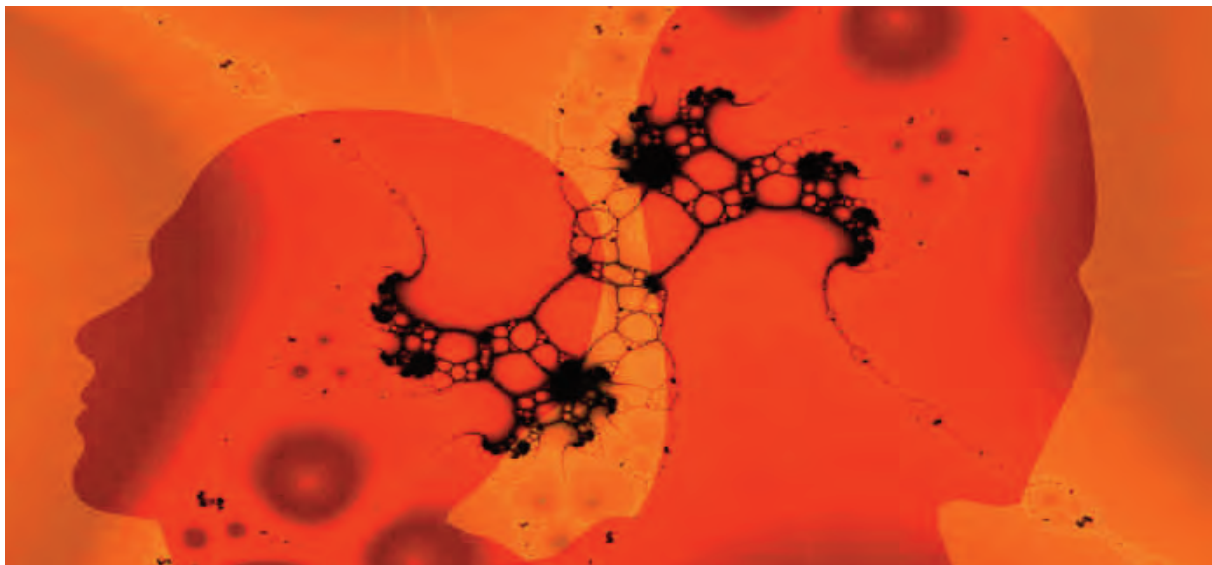
SPECIALE GIOVANI
E DISTURBI ALIMENTARI

UCRAINA: COSA VUOLE
PUTIN CON
L' "OPERAZIONE SPECIALE"?

PATOLOGIE UDITIVE
NEI GIOVANI
NOISE-RELATED



COME MISURARE E CURARE lo stress con le metodiche pnei



La PNEI (psiconeuroendocrinoimmunologia) nasce negli anni 1980-90, come nuova branca della scienza medica che si occupa della comunicazione tra i vari apparati del nostro corpo e tra quest'ultimo e l'ambiente in cui vive. Poiché mente, corpo e ambiente sono in continuo scambio informazionale, si influenzano a vicenda e qualsiasi alterazione di una parte si ripercuote sull'intero sistema. Ciò non esclude una visione specialistica dei singoli sistemi, anzi, la completa e la integra nell'insieme delle interdipendenze.

All'inizio si incominciò a parlare di comunicazione tra sistema nervoso, endocrino e immunitario; in seguito, si vide che non solo questi tre sistemi parlavano tra loro, ma anche tutti gli altri, tramite i neurotrasmettitori e gli ormoni; dagli anni 90 in poi, si scoprì anche l'esistenza delle citochine, piccoli peptidi che mediavano la comunicazione tra singole cellule e apparati per modulare l'infiammazione.

Si vide che tutte le cellule dell'immunità reagiscono in maniera coordinata tramite le citochine, come se ci fosse un direttore d'orchestra. Le citochine non sono in deposito, sono fabbricate al bisogno tramite il DNA della cellula, quindi c'è una regola-

zione coordinata dei geni che le codificano e ciò avviene grazie ai sistemi citoplasmatici epigenetici, che sappiamo possono attivare e disattivare la trascrizione del DNA e sono in contatto continuo con l'ambiente, esterno e anche interno a noi. Infatti, bastano un pensiero ricorrente, una preoccupazione, una paura continua, l'isolamento forzato (pensiamo a questi tempi di Covid) per indirizzare l'attività dei sistemi epigenetici e far sì che vengano prodotte citochine infiammatorie o che diminuisca la produzione di quelle antinfiammatorie.

I sistemi parlano con modalità chimiche ma anche fisiche, elettromagnetiche, che viaggiano alla velocità della luce, consentendo una rapidissima comunicazione: infatti, si parla di "campo citochinico". Per chi fosse perplesso sulle onde elettromagnetiche da noi prodotte, ricordo che con l'elettroencefalogramma e l'elettrocardiogramma misuriamo le onde elettromagnetiche prodotte rispettivamente da cervello e cuore. Altro esempio sono i segnali frequenziali delle molecole: per una sostanza chimica sarebbe impossibile trovare il suo recettore se non fosse con lui in risonanza elettrofrequenziale poiché, al livello di grandezza molecolare, deve percorrere una distanza enorme e non è sufficiente solo avere la compatibilità geometrica



**Dr.ssa CARLA
LENDARO**

Medico chirurgo -
psiconeuroimmunologo
- docente del Master di II
livello in
Psiconeurobiologia
presso Università di
Roma "Sapienza"

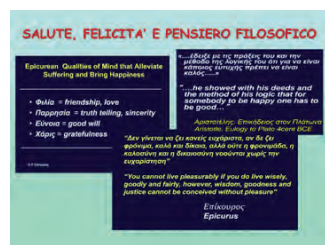


conformazionale col proprio recettore. Poi, noi interagiamo con le onde elettromagnetiche naturali, per esempio le onde di Schumann, prodotte dalla terra che, come ben sappiamo, è un grande magnete. Nelle prime missioni sulla stazione spaziale, gli astronauti stavano male, soffrivano soprattutto di allergie e insonnia; la situazione migliorò nel momento in cui furono ricreate nella stazione le onde di Schumann.

La prospettiva PNEI considera la rete psico-somatica-relazionale in cui i singoli elementi dialogano tra loro con modalità fisico-chimiche: errori nella comunicazione causano un malfunzionamento che, a seconda dell'ottica che usiamo, chiamiamo "stress cronico" o "stato infiammatorio cronico aspecifico sistemico". Sinora, abbiamo evidenziato che i nostri sistemi dialogano con modalità fisico-chimiche e che, per sentirci in salute, ogni cellula, organo e apparato del nostro corpo deve inviare e recepire informazioni giuste e complete; però, anche la via di comunicazione deve essere funzionante al meglio. Se due persone si parlano al telefono ma la linea funziona male, quelle due persone non riusciranno a comunicare bene, anche se ognuna dà all'altra informazioni corrette. Quindi, riassumendo, errori o disturbi nei singoli sistemi o nella via di comunicazione causano un malfunzionamento che si manifesta in vario modo e gravità: dal piccolo sintomo alla grave disfunzione.

Questo è il messaggio che ci porta la PNEI: nei processi di invecchiamento e in ogni malattia, anche quelle con danno organico, è sempre presente una quota di malfunzionamento che non è ineluttabile. Se curo il malfunzionamento, posso migliorare e a volte eliminare del tutto i sintomi. E' un concetto nuovissimo per noi medici perché noi abbiamo studiato le malattie come elenco di sintomi che servono a codificarle e sono ad esse obbligatoriamente correlati.

I sintomi su cui focalizzarsi compaiono in molte malattie o da soli; noi medici li abbiamo studiati con l'appellativo di "sintomi psicosomatici" ma negli ultimi anni, in letteratura scientifica, sono stati denominati "MUS", ovvero Medically Unexplained Symptoms (sintomi vaghi e aspecifici). Si tratta di un lungo elenco, ma tutti sono accumulati dall'essere espressione di uno stato di infiammazione cronica sistemica aspecifica in atto. Spesso accom-



pagnano malattie con danno di organo, oppure malattie genetiche oppure affliggono le persone senza che ci sia un motivo medico accertato con sicurezza. Quanti di noi soffrono di gastrite o insonnia o perdita di memoria o dolori o altro, senza che ci sia una malattia che lo giustifichi! Oppure, abbiamo una malattia ma la esprimiamo con più sintomi: nell'origine di ognuno di essi esiste una quota più o meno ampia di quel malfunzionamento correggibile di cui abbiamo prima trattato. Ovviamente, è importante riuscire a misurare il malfunzionamento per capire come curarlo ed è altrettanto essenziale monitorarlo nel tempo, ripetendo le misurazioni per seguire la progressiva guarigione e adattare, se necessario, la terapia. Il medico psiconeuroimmunologo misura con appositi test non invasivi, rapidi e indolori (PPG stress flow, BIA-Acc, TomEEEx) la presenza del malfunzionamento; poi, in base ai risultati ottenuti e alla sua esperienza clinica, elabora un piano terapeutico che può utilizzare, in contemporanea o in tempi diversi, programmi di nutrizione clinica, esercizi di biofeedback respiratorio, schemi di allenamento personalizzato e trattamenti con campi elettromagnetici pulsati ultradeboli EBS. Tutti questi mezzi terapeutici, senza temere incompatibilità, possono essere adottati insieme con altre necessarie terapie specialistiche, il cui potere curativo sarà anzi implementato e velocizzato. Ricordo anche che la PNEI, nella sua visione sulla salute, studia anche tutti quei metodi e quelle strade che possono portare una persona all'ottenimento di uno stato psico-mentale di felicità. Nella moderna concezione di "Life-style Medicine" ritornano tutti quei concetti già espressi da antichi filosofi che vedevano nella via per la felicità una progressiva ricerca di elevazione morale e spirituale non disgiunta, però, dal piacere.

Richard C. Francis, neurobiologo e comunicatore scientifico ha scritto³³: "E' di nuovo tempo di preoccuparsi... Le scelte che operiamo per il nostro stile di vita hanno un impatto sul nostro codice genetico e su quello dei nostri figli (e persino su quello dei nostri nipoti!)". Direi che essere consapevoli di ciò può infonderci preoccupazione ma anche speranza, perché ora disponiamo di ulteriori modalità per migliorare la vita nostra e dei nostri figli, anche grazie alla PNEI.