

# L'ASCESA DEGLI UMANI



A cura del dott. Toselli David

Non crederete a quello che vi racconto perché é molto più semplice rimanere sulle credenze popolari.

L'essere umano sta regredendo o sta progressivamente cercando una propria evoluzione?

La tecnologia, la storia e il discorso di esser sempre bombardati da informazioni vere e false ci stanno influenzando a tal punto da cambiarci dentro e fuori?

E voi siete pronti a capire se state migliorando o se state toccando il fondo, riducendo la durata della vostra vita?

Questo libro è sicuramente un breve saggio di conoscenze provate sulla mia pelle, ma che deve aiutare chiunque lo legga a capire se stessi nel 2025 e in futuro.

# INDICE

CAPITOLO 1: GIORNO DOPO GIORNO

CAPITOLO 2: FATTI UN GIRO NEL TUO FEGATO

CAPITOLO 3: DEVOLUZIONE UMANA

CAPITOLO 4: INVOLUZIONE FISICA

CAPITOLO 5: IL TRIO VITALE

CAPITOLO 6: CI FACCIAMO UN RESET CORPORALE ?

CAPITOLO 7: I FARMACI CHE NON TI AIUTANO

CAPITOLO 8: I CINQUE CASI ECLATANTI DI MALASANITA'  
ITALIANA

CAPITOLO 9: IL CONFLITTO SISTEMICO: QUANDO IL  
CORPO SI RIBELLA

CAPITOLO 10: CONCLUSIONI PERSONALI

# CAPITOLO 1

## GIORNO DOPO GIORNO

Sembra quasi una presa in giro dire che giorno dopo giorno ci facciamo sempre più male al nostro organismo. E parlo di organismo perché il riflesso dei danni si vede non solo sul corpo, sulla pelle e sui visceri, ma anche come modello comportamentale, come abitudini e come usi e costumi (ovviamente sbagliati).

Sapete mediamente quanto tempo ci vuole al corpo per “disintossicarsi” da una cattiva abitudine? Mediamente tra 70 e 90 giorni per ottenere i primi risultati efficaci e duraturi. E immagino che nessuno di noi abbia la volontà di attendere quasi 3 mesi per star meglio.

E quindi si ritorna, tipo un tossico, a calpestare le proprie buone volontà e ad accarezzare le voglie, le tentazioni e le famose “endorfine” del piacere. Sì perché non lo vogliamo ammettere....é questo il punto critico che circola nel nostro corpo e nella nostra mente.

Un giorno ero da una paziente, una mia cara paziente che seguo da ormai 4 anni abbondanti; era una giornata piovosa, che la impediva a farsi la sua camminata quotidiana seguita dal figlio vicino di casa.

Tutto questo trambusto mentale che la deprimeva ha scatenato una depressione veramente importante che si è sviluppato in un concetto forte forte : “SONO STUFA DI STARE A QUESTO MONDO”.

Come poterle dare una versione opposta? Come si può dire, ad una persona anziana, che ha torto? Il grave di questa affermazione è che non rispecchia l'idea di una signora anziana ultra novantenne, ma....sta diventando di uso comune.

Giorno dopo giorno stanno uscendo dei riflessi negativi della nostra esistenza terrena, e a volte sembra quasi lecito e sostenibile farla finita con questi problemi. Ma se analizziamo bene il potere di quella frase, osserveremo alcune cose:

- innanzitutto la persona non trova un vantaggio a rimaner da sola
- In secondo luogo si sente di peso per il figlio che la scorta quotidianamente
- In ultima battuta la routine quotidiana è diventata troppo pesante perché non fornisce delle varianti e quindi snerva qualsiasi persona che non ha altro che quelle quattro cose.

Da qui mi viene sempre da proporre qualche alternativa nelle mie sedute ; innanzitutto do la possibilità ma non l'esclusività di scegliere il segmento corporeo da trattare. E già partendo da una propria scelta, le cose cambiano.

Sarete d'accordo con me che non ci vogliono troppe cose, ma ne bastano due o tre per rendere felice una persona. Però devono essere davvero attigue a quella specifica persona. Non posso proporre ad una signora ultra novantenne di fare arrampicata sportiva per passare il tempo !!!

Vorrei concludere con un ragionamento aperto a tutti come riflessione; ma se giorno dopo giorno riscontriamo difficoltà e ci adagiamo sulle abitudini sbagliate o giuste parzialmente, perché allora non dedichiamo del tempo alle nostre passioni?

La signora ultra novantenne ha un paio di passioni, che però solitudine e nessun'altra persona le suggeriscono di riprendere in mano. E non sto parlando di uncinetto e di fare maglioni di lana, ma sto parlando di fare ginnastica con la tv e di intrattenere (quando c'era l'occasione in passato) con una tazzina di caffè e un paio di ore di chiacchiere le persone.

La chiave di questo capitolo quindi é dedicare del tempo, giorno dopo giorno, alle proprie passioni. Senza di esse non creiamo uno scopo, e senza scopo tutto crolla. Alla faccia del senso di ascesa....andando avanti così si rischia di crollare in un precipizio infinito.



## CAPITOLO 2

### FATTI UN GIRO NEL TUO FEGATO

Scusate la deformazione professionale ma dovevo tirare in ballo una porzione viscerale che ci accomuna, ovvero quell'organo che nel bene o nel male ci crea tantissime variazioni fisiologiche del corpo.

Sto parlando coerentemente del fegato perché sono direttamente coinvolto con il mio, e perché in tutti i pazienti ne sento la presenza sempre più assillante e “pesante”.

Pesante perché in termini sanitari un fegato appesantito si definisce ptosico, e questo termine deriva dall'antico termine greco “ptosis” (πτῶσις) che significa “caduta”. Quindi nel momento in cui un oggetto di massa variabile sta per “cadere” significa che qualcosa lo sta spingendo verso il basso.

Ma essendo il diaframma appoggiato sul fegato (lato superiore), non é che la forza pressoria e la respirazione sbagliata crea un movimento costante verso il basso? Statemi bene attenti al prossimo passaggio perché diventa quasi vitale.

E se una persona piena di rabbia o di paura cominciasse ad accumulare liquidi (che poi si solidificano e diventano calcoli

epatici) e allo stesso tempo si auto schiacciasse il parenchima epatico verso il basso col diaframma? Cosa diventa di conseguenza il vostro organo?

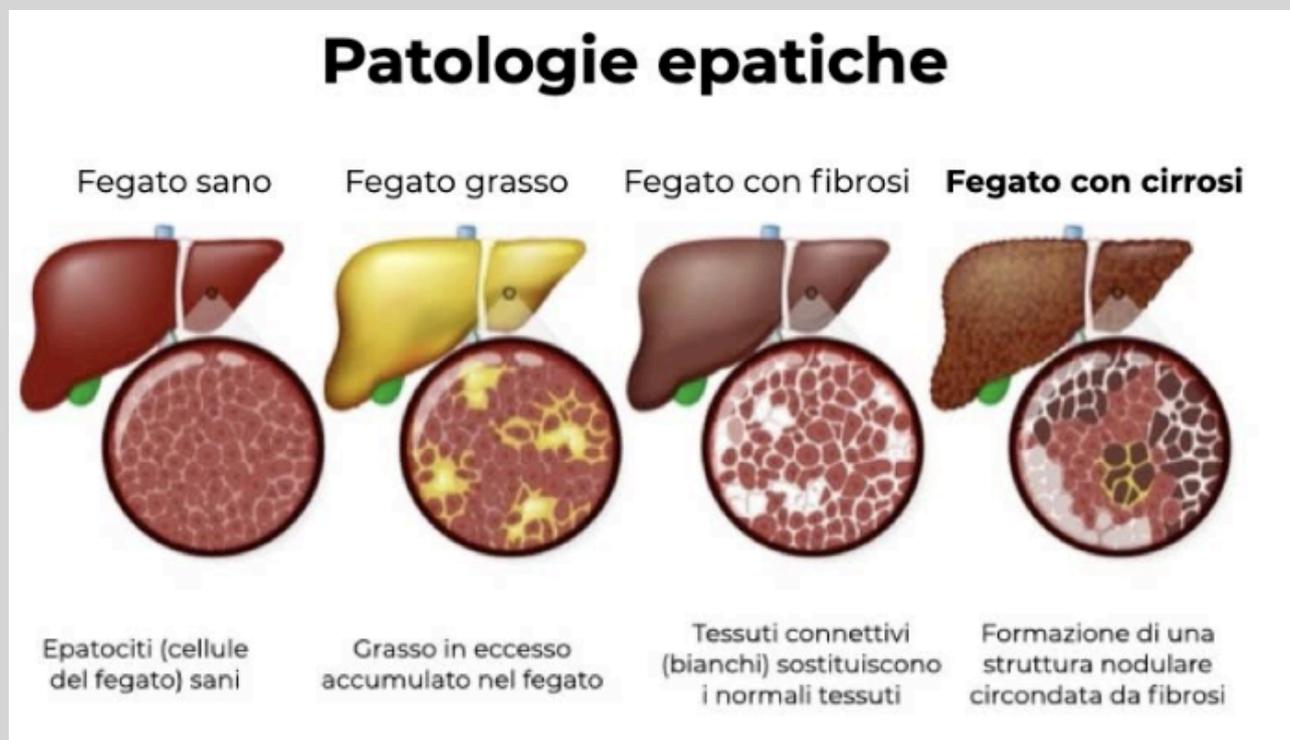


Fig. 1 Le patologie epatiche più frequenti

Guardate qui e fatevi una idea. Purtroppo però sono convinto che non ne sappiate più di tanto di fisiopatologie epatiche strutturali, quindi meglio che vi racconto brevemente ogni punto saliente di ciascuna di esse.

Con un fegato grasso si ha un lavoro anomalo della bile, che non interviene nel processo digestivo dei grassi, e lo stesso fegato non riesce neanche a smaltire i propri lipidi. Il tutto partirebbe da una lentezza genetica degli epatociti (le cellule del fegato), derivato a sua volta da uno sviluppo ipertrofico delle cellule stesse e quindi troppo grandi e lente per fornire una risposta coi tempi giusti.

Nel caso invece di un fegato fibrosi diciamo che si perde l'elasticità degli epatociti, in quanto sono "prosciugati" dei liquidi intracellulari e abbondantemente sostituiti da liquido più denso extracellulare. Questo nuovo liquido poi darà la base di formazione di tessuto connettivo (che altro non è che colla).

Infine nel fegato con la cirrosi la storia cambia radicalmente, perché gli epatociti non sono solo stressati, ma si comportano anche come le sbarre delle prigioni. In sostanza si attua il processo di fibrosi, che produce lesioni croniche con componente infiammatoria per contrastare l'eccesso del tessuto connettivo visto nel caso precedente.

Pensate che nel 1654 un certo Francis Glisson (da cui deriva appunto la CAPSULA DI GLISSON EPATICA) era riuscito a fare una dissezione completa del fegato di alcuni cadaveri. Il suo lavoro verrà poi dimenticato per almeno 200 anni, ma questo pioniere del fegato ci ha fatto capire che già quasi 4 secoli fa le persone avevano variegata forme patologiche in quell'organo.

Tornando a noi vi ripeto la domanda tra le righe del capitolo: siete disposti a farvi un giro nel vostro fegato per capire cosa avete realmente?

Vi do una buona notizia, ovvero che per capirlo non dovete fare una somministrazione di tessuto istologico, ma vi basta un prelievo

di sangue (dove andrete a controllare la PCR (proteina C-reattiva) e della Bilirubina) e una ecografia.

Entrambi gli esami sono preoccupanti se i valori ematici superano di 10 volte i valori normali (definiti tra uomo e donna, e tra giovani, adulti e anziani) e se non ci sono alterazioni di struttura viste con l'ecografia.

E se avete passato questo test incolumi e il vostro medico vi dice che siete apposto.....vi sbagliate di grosso, perché potenzialmente il fegato lo potete pensare come una bomba a mano.



Non vi voglio far preoccupare, però é anche giusto capire che l'incuria del fegato scatena i calcoli epatici, la sabbietta lungo il coledoco (tubo di distribuzione della bile nel duodeno) e vari dolori.

Da adesso in poi dite a voi stessi che ci tenete alla salute del vostro fegato, perché a meno non sia troppo tardi per sistemarlo, ma nella maggior parte dei casi si può rimediare con efficacia.



## CAPITOLO 3

### DEVOLUZIONE UMANA

L'evoluzione umana è un processo complesso e continuo, che ha portato allo sviluppo dell'*Homo sapiens* come specie dominante sulla Terra. Tuttavia, anziché assistere a un costante progresso, il 2025 e il futuro prossimo potrebbero essere caratterizzati da una sorta di "devoluzione", un arretramento in alcuni aspetti chiave.

#### **I fattori di devoluzione**

Devo distinguere tra INVOLUZIONE e DEVOLUZIONE, visto che ciascuno di tali termini è diverso e distinto. Con INVOLUZIONE si considera quel processo biologico che si avvolge su sé stesso, ove il volume espresso dal corpo o in manifestazione del pensiero (e di parole), è totalmente in diminuzione.

Con il termine DEVOLUZIONE invece si intende il passaggio di diritti e doveri da un Governo primario a dei Governi più periferici. Ma in biologia il principio di devoluzione è sinonimo di decentramento, ovvero di passaggio di un problema viscerale verso le parti periferiche. Generalizziamo quindi i motivi della DEVOLUZIONE con questi fattori:

- **Cambiamenti climatici:** l'aumento delle temperature, eventi meteorologici estremi e l'innalzamento del livello del mare

minacciano la sicurezza alimentare, la salute e la stabilità sociale, innescando migrazioni di massa e conflitti.

- **Declino della biodiversità:** la perdita di specie e habitat indebolisce gli ecosistemi, compromettendo la nostra capacità di ottenere risorse essenziali come cibo, acqua e medicine.
- **Inquinamento:** l'aria, l'acqua e il suolo contaminati da sostanze chimiche e rifiuti plastici danneggiano la salute umana e l'ambiente, con effetti a lungo termine ancora sconosciuti.
- **Pandemie:** la globalizzazione facilita la diffusione di malattie infettive, come dimostrato dalla pandemia di COVID-19, che ha messo a dura prova i sistemi sanitari e le economie di tutto il mondo.
- **Disuguaglianze sociali:** la crescente disparità tra ricchi e poveri alimenta tensioni sociali, instabilità politica e conflitti, ostacolando la cooperazione globale necessaria per affrontare le sfide comuni.
- **Tecnologia:** la dipendenza eccessiva dalla tecnologia può atrofizzare le capacità cognitive, ridurre l'interazione sociale e creare vulnerabilità a cyber attacchi e disinformazione.
- **Sovrappopolazione:** la crescita demografica incontrollata aumenta la pressione sulle risorse naturali, esacerbando i problemi ambientali e sociali.
- **Guerre e conflitti:** i conflitti armati distruggono infrastrutture, causano vittime civili e generano rifugiati, destabilizzando intere regioni e ostacolando lo sviluppo sostenibile.

- **Crisi economiche:** le recessioni globali possono portare a disoccupazione, povertà e disordini sociali, minando la fiducia nelle istituzioni e la coesione sociale.
- **Individualismo e perdita di valori:** la crescente enfasi sull'individualismo e il declino dei valori comunitari possono erodere il senso di responsabilità collettiva e la capacità di cooperare per il bene comune.

Questi fattori, intrecciati e interdipendenti, creano un quadro preoccupante per il futuro dell'umanità. Tuttavia, è importante sottolineare che la "devoluzione" non è inevitabile e, soprattutto, viene percepita dal nostro organismo in vari modi.

La consapevolezza di queste sfide e l'adozione di politiche e comportamenti sostenibili possono ancora invertire la rotta e costruire un futuro migliore per tutti, ma purtroppo anche col cambio di rotta ci vorranno almeno 10 anni senza il 50% dei fattori per "sopravvivere" come specie umana.

Sapete quale dei fattori mi preoccupa più di tutti? L'individualismo e la perdita di valori. Oramai tutti perdono il potere di volersi bene, di aiutarsi senza ricavarne di conseguenza, ecc. ecc. Nemmeno le famiglie più rinomate per la loro forza attrattiva di unione e pacifica convivenza sono "mascherate" da rancori e frecciate velenose, quindi vincono sotterfugi e cattiverie.



# CAPITOLO 4

## INVOLUZIONE FISICA

Se da un lato filosofico-politico-sociale stiamo seguendo la devoluzione umana, sotto un altro aspetto stiamo creando anche una involuzione fisica. L'involuzione nell'ambito fisico è un processo complesso e multifattoriale, influenzato da diversi aspetti della vita moderna. Ecco alcuni dei fattori principali:

- **Sedentarietà:**

- La diffusione di lavori d'ufficio, l'uso eccessivo di veicoli e la dipendenza da dispositivi elettronici hanno drasticamente ridotto l'attività fisica quotidiana.
- Questo porta a indebolimento muscolare, problemi posturali, obesità e aumento del rischio di malattie cardiovascolari.

- **Alimentazione scorretta:**

- Il consumo di cibi ultra processati, ricchi di zuccheri, grassi saturi e additivi chimici, ha superato quello di alimenti freschi e nutrienti.
- Ciò causa carenze nutrizionali, problemi digestivi, malattie metaboliche e indebolimento del sistema immunitario.

- **Inquinamento ambientale:**

- Le sostanze chimiche tossiche nell'aria, nell'acqua e nel suolo danneggiano le cellule, gli organi e i sistemi del

corpo, aumentando le malattie respiratorie, il cancro, l'infertilità e i disturbi neurologici.

- **Stress cronico:**

- Le pressioni della vita moderna, come il lavoro, le finanze e le relazioni, possono portare a stress cronico.
- Lo stress prolungato influisce negativamente sul sistema immunitario, sul sistema cardiovascolare e sulla salute mentale.

- **Alterazione del ritmo circadiano:**

- L'esposizione alla luce artificiale, il lavoro notturno e i viaggi transoceanici possono disturbare il ritmo sonno-veglia naturale.
- Ciò causa problemi di sonno, affaticamento, disturbi dell'umore e indebolimento del sistema immunitario.

- **Abuso di sostanze:**

- Il consumo eccessivo di alcol, tabacco e droghe danneggia gravemente il corpo e il cervello.
- Ciò porta a malattie croniche, dipendenza, problemi di salute mentale e morte prematura.

- **Degrado posturale:**

- L'uso prolungato di dispositivi elettronici, come smartphone e computer, può causare problemi posturali.
- questo porta a dolori muscolo-scheletrici, mal di testa e problemi di circolazione.

- **Cambiamenti climatici:**

- L'aumento delle temperature e l'aumento degli eventi meteorologici estremi possono causare carestie.

È importante notare che questi fattori non agiscono isolatamente, ma interagiscono tra loro, creando un circolo vizioso che può portare a un declino della salute fisica e del benessere generale.

Tale motivo di pensare i fattori combinati mette in risalto un enorme problema, ovvero l'autosuggestione, che altro non rappresenta la capacità di auto convincersi che la situazione è così e non si possa cambiare nemmeno una virgola.

I livelli di autosuggestione che abbiamo nel nostro sistema limbico cerebrale (quello delle emozioni) sono talmente alti e generati automaticamente che non basta una lezione di vita o “sbatterci” il naso davanti per capirli.

Di solito però l'autosuggestione è accompagnata da emozioni, e sono proprio le emozioni che fanno da collante con la memoria a lungo termine. Quindi se, per esempio, fin da piccoli abbiamo visto i nostri genitori sedentari sul divano da mattina a sera (che sopravvivevano solo con gli assegni familiari)...ci verrà spontaneo fare così anche noi sia in tenera età che da grandi.

E' proprio vero che il futuro generazionale è nelle nostre mani, e che prima o poi tutto ci torna indietro con gli effetti collaterali.



## CAPITOLO 5

### IL TRIO VITALE

Fegato, reni e polmoni sono tre organi fondamentali per la vita, ognuno con funzioni specifiche, ma anche strettamente interconnessi.

Le loro relazioni sono essenziali per mantenere l'equilibrio interno del corpo (omeostasi) e garantire il corretto funzionamento di numerosi processi fisiologici.

Rimarrai a bocca aperta nel comprendere questo trio di organi diventa fondamentale e vitale per ognuno di noi, e sono convinto che d'ora in avanti li guarderai con più rispetto e ammirazione.

#### **Il Fegato: Centrale Metabolica e Depurativa**

Senza di esso non potremmo smaltire le quantità sempre maggiori di tossine che creiamo a livello cellulare. Possiamo definire le tossine come la nostra immondizia, e in ogni città che si rispetti c'è sempre un depuratore o un impianto di smaltimento....e il fegato fa questo e molto altro.

- **Funzioni Principali:**
  - Metabolismo di carboidrati, proteine e grassi.
  - Produzione di bile, essenziale per la digestione dei grassi.

- Detossificazione di sostanze nocive (farmaci, alcol, tossine).
- Sintesi di fattori della coagulazione del sangue.
- Accumulo di vitamine e minerali.
- **Relazioni con Reni e Polmoni:**
  - **Reni:** Il fegato produce l'urea, un prodotto di scarto del metabolismo delle proteine, che viene poi filtrata dai reni ed eliminata attraverso l'urina. Il fegato contribuisce anche alla regolazione del volume del sangue, influenzando indirettamente la funzione renale.
  - **Polmoni:** Il fegato partecipa al metabolismo di alcune sostanze volatili, che possono essere eliminate attraverso l'espirazione. Inoltre, in caso di insufficienza epatica, possono verificarsi alterazioni della funzione polmonare.

## **I Reni: Filtri del Sangue e Regolatori dell'Equilibrio Idrico-Salino**

A volte i reni se gliene parli alla gente non sanno neanche che esistono, eppure sono letteralmente al nostro centro corporeo, giusto a metà via dell'addome, in corrispondenza con i "tubi" sanguigni più grossi (aorta addominale e vena porta), e vicino al più grosso linfonodo del corpo (cisterna di Pequet). Mi sa che é arrivato il momento di capirli.

- **Funzioni Principali:**
  - Filtrazione del sangue e rimozione di prodotti di scarto (urea, creatinina).

- Regolazione dell'equilibrio idrico-salino (elettroliti).
- Produzione di ormoni (eritropoietina, renina).
- Controllo della pressione arteriosa.
- **Relazioni con Fegato e Polmoni:**
  - **Fegato:** I reni eliminano i prodotti di scarto del metabolismo epatico. In caso di insufficienza renale, possono accumularsi tossine che danneggiano il fegato.
  - **Polmoni:** I reni contribuiscono a regolare il pH del sangue, influenzando indirettamente la funzione respiratoria. Inoltre, in caso di insufficienza renale, può verificarsi edema polmonare (accumulo di liquidi nei polmoni).

## **I Polmoni: Scambiatori di Gas e Regolatori del pH**

Voi pensavate che facessero solo da scambio gassoso tra l'aria inspirata e quella espirata, e invece i polmoni sono molto più complessi del dovuto. Nel complesso più sono sviluppati e maggiori diventano le capacità sviluppate in altri settori del corpo. Da adesso in poi i polmoni bisogna sia vederli, che respirarli, che trattarli con maggiore attenzione, visto che ridendo e scherzando sono vitali alla nostra sopravvivenza.

- **Funzioni Principali:**
  - Scambio di ossigeno e anidride carbonica tra sangue e aria.
  - Regolazione del pH del sangue attraverso l'eliminazione di anidride carbonica.
  - Filtrazione di piccole particelle dall'aria inspirata.

- **Relazioni con Fegato e Reni:**

- **Fegato:** I polmoni eliminano alcune sostanze volatili prodotte dal fegato. In caso di malattie polmonari, possono verificarsi alterazioni del metabolismo epatico.
- **Renii:** I polmoni contribuiscono a regolare il pH del sangue, in collaborazione con i reni. In caso di insufficienza respiratoria, possono verificarsi alterazioni dell'equilibrio acido-base, che influenzano la funzione renale.

## **Interazioni e Patologie Comuni**

Le interazioni tra questi tre organi sono complesse e possono essere influenzate da numerose patologie. Alcune condizioni che coinvolgono più organi includono:

- **Sindrome epato-renale:** Insufficienza renale che si sviluppa in pazienti con grave malattia epatica.
- **Sindrome pneumo-renale:** Condizione rara che coinvolge sia i polmoni che i reni, spesso causata da malattie autoimmuni.
- **Insufficienza multiorgano:** Condizione grave in cui più organi (compresi fegato, reni e polmoni) smettono di funzionare correttamente, spesso a causa di sepsi o altre malattie critiche.



## CAPITOLO 6

### CI FACCIAMO UN RESET CORPORALE ?

Il "reset" delle funzioni fisiologiche del corpo è un processo complesso che coinvolge diversi aspetti dello stile di vita. Non esiste un singolo metodo miracoloso, ma piuttosto una combinazione di abitudini sane che possono aiutare a ripristinare l'equilibrio e ottimizzare il funzionamento del corpo.

#### **Metodi Principali**

- **Alimentazione Equilibrata:**
  - Consumare cibi integrali, ricchi di nutrienti, come frutta, verdura, cereali integrali e proteine magre.
  - Limitare l'assunzione di cibi trasformati, zuccheri raffinati e grassi saturi.
  - Mantenere un'adeguata idratazione bevendo molta acqua.
- **Attività Fisica Regolare:**
  - Svolgere almeno 150 minuti di attività fisica moderata o 75 minuti di attività fisica intensa a settimana.
  - Combinare esercizi aerobici (come camminare, correre o nuotare) con esercizi di forza.
  - Trovare attività che si adattino alle proprie preferenze e al proprio stile di vita.
- **Sonno di Qualità:**

- Dormire 7-9 ore di sonno di qualità ogni notte.
  - Mantenere una routine di sonno regolare, andando a letto e svegliandosi alla stessa ora ogni giorno.
  - Creare un ambiente di sonno rilassante, buio e silenzioso.
- **Gestione dello Stress:**
    - Praticare tecniche di rilassamento, come la meditazione, lo yoga o la respirazione profonda.
    - Trovare attività che aiutino a ridurre lo stress, come trascorrere del tempo nella natura o dedicarsi a hobby.
    - Mantenere relazioni sociali positive e di supporto.

## **Esempi nella Vita Quotidiana**

- **Alimentazione:**
  - Preparare pasti equilibrati a casa invece di mangiare cibo da asporto.
  - Sostituire le bevande zuccherate con acqua o tè non zuccherato.
  - Aggiungere più frutta e verdura ai pasti.
- **Attività Fisica:**
  - Camminare o andare in bicicletta per andare al lavoro o a fare commissioni.
  - Fare le scale invece di prendere l'ascensore.
  - Iscrivere a un corso di fitness o praticare sport di squadra.

- **Sonno:**
  - Stabilire una routine serale rilassante, come leggere un libro o fare un bagno caldo.
  - Evitare l'uso di dispositivi elettronici prima di andare a letto.
  - Creare un ambiente di sonno buio e silenzioso.
- **Gestione dello Stress:**
  - Dedicare alcuni minuti ogni giorno alla meditazione o alla respirazione profonda.
  - Trascorrere del tempo all'aria aperta, facendo una passeggiata nel parco o dedicandosi al giardinaggio.
  - Praticare hobby che aiutino a rilassarsi, come ascoltare musica o dipingere.

## **Indice ISTAT**

L'ISTAT fornisce dati e statistiche sulla salute e lo stile di vita della popolazione italiana, che possono essere utili per comprendere l'importanza di adottare abitudini sane. In particolare, l'ISTAT pubblica dati su:

- Prevalenza di malattie croniche, come malattie cardiovascolari, diabete e obesità.
- Abitudini alimentari e livelli di attività fisica della popolazione.
- Qualità del sonno e livelli di stress.

Se avete necessità di iniziare a fare un reset del vostro corpo, vi consiglio di iniziare a guardarvi in giro (se non volete leggervi le casistiche ISTAT), e capirete quante persone stanno bene o male.

Il punto saliente di questo ISTAT é che :

- L'ISTAT conduce indagini su vari aspetti della salute, come la prevalenza di malattie croniche (cardiovascolari, diabete, tumori), le abitudini alimentari, l'attività fisica, il consumo di alcol e tabacco, e la qualità del sonno.
- Raccoglie dati sulla mortalità e sulle cause di morte, fornendo informazioni essenziali per monitorare l'andamento delle malattie e identificare le priorità di intervento.

### **Analisi e Pubblicazione di Rapporti:**

- L'ISTAT analizza i dati raccolti e pubblica rapporti che forniscono un quadro dettagliato della situazione sanitaria in Italia.
- Questi rapporti evidenziano le disuguaglianze territoriali e sociali nella salute, fornendo informazioni utili per orientare le politiche sanitarie.

### **Indicatori del Benessere Equo e Sostenibile (BES):**

- L'ISTAT ha sviluppato il sistema degli indicatori BES, che include anche indicatori relativi alla salute e al benessere.
- Questi indicatori forniscono una visione più ampia della qualità della vita, considerando non solo gli aspetti economici, ma anche quelli sociali e ambientali.

## **Monitoraggio delle Tendenze:**

- L'ISTAT monitora l'andamento delle principali cause di morte, come le malattie cardiovascolari e i tumori, fornendo informazioni essenziali per valutare l'efficacia delle politiche di prevenzione e cura.
- Monitora anche le abitudini e gli stili di vita della popolazione, per valutare i fattori di rischio e l'efficacia delle campagne di prevenzione.

## **Informazioni sulla Pandemia:**

- Durante la pandemia di COVID-19, l'ISTAT ha fornito dati fondamentali sull'andamento dei contagi, dei ricoveri e dei decessi, contribuendo a monitorare l'evoluzione della situazione e a orientare le decisioni delle autorità sanitarie.

In conclusione posso dire che se vogliamo realmente cambiare qualcosa del nostro corpo non possiamo osservare, leggere, descrivere i casi che si manifestano in un territorio e lungo un arco temporale definito.

Io da esperienze personali diffido dai numeri e guardo solo la sostanza....e per sostanza intendo quello che il mio corpo vuole dirmi.



## CAPITOLO 7

### I FARMACI CHE NON TI AIUTANO

La storia ci aiuta a capire dagli errori commessi, forse perché in alcuni casi ci si trova sbalorditi dai risultati ottenuti, e in altri casi non ci rendiamo conto di quello che è successo forse per ignoranza o menefreghismo.

Ora vi riporto semplicemente cinque esempi di farmaci che hanno fatto più danni che benefici al corpo umano, e da qui capirete molte cose.

#### **Farmaci Dannosi: Le Ombre nella Storia della Medicina**

La storia della medicina è un percorso costellato di scoperte rivoluzionarie che hanno migliorato in modo inimmaginabile la salute umana.

Tuttavia, è anche un cammino segnato da errori, conoscenze incomplete e, talvolta, da un'eccessiva fiducia in sostanze che si sono rivelate, nel tempo, gravemente dannose.

L'introduzione di nuovi farmaci è un processo complesso e, in passato, meno regolamentato di quanto lo sia oggi, portando all'ampia diffusione di composti con effetti collaterali disastrosi.

## 1. Talidomide: Il Sonno che Generò Mostri

Il caso della talidomide è forse uno dei più noti e tragici disastri farmaceutici della storia, un monito perenne sui pericoli della sperimentazione non adeguata e dell'eccessiva fretta nell'immissione in commercio di nuovi farmaci.

- **Descrizione del Farmaco e Utilizzo:** La talidomide fu sintetizzata in Germania nel 1953 dalla Chemie Grünenthal e immessa sul mercato nel 1957. Era promossa come un sedativo efficace e un antiemetico per la nausea mattutina in gravidanza, considerato sicuro anche per le donne incinte, a differenza di altri barbiturici che potevano indurre sonnolenza prolungata. Fu venduta in oltre 46 paesi sotto vari nomi commerciali, tra cui Contergan, Kevadon e Distaval. La sua popolarità crebbe rapidamente grazie alla sua presunta sicurezza e all'efficacia nel contrastare l'insonnia e la nausea.
- **Danni al Corpo Umano:** L'orrore si manifestò a partire dal 1961, quando si iniziò a notare un'epidemia di malformazioni congenite gravissime, in particolare la focomelia (arti corti o assenti) e l'amelia (assenza totale degli arti), oltre a danni agli organi interni, agli occhi e alle orecchie, nei bambini nati da madri che avevano assunto il farmaco durante la gravidanza.

Il periodo più critico di esposizione era tra il 20° e il 36° giorno dopo il concepimento. Si stima che tra i 10.000 e i 20.000 bambini siano nati con malformazioni a causa della talidomide, di cui solo la metà è sopravvissuta. Il meccanismo esatto del danno si è rivelato solo molto più tardi, implicando l'inibizione dell'angiogenesi (la formazione di nuovi vasi sanguigni), essenziale per lo sviluppo degli arti.

- **Diffusione:** Largamente utilizzata in Europa (soprattutto in Germania, Regno Unito, Italia), Canada, Giappone, Australia e in diverse nazioni del Sud America. Negli Stati Uniti, grazie alla tenacia della dottoressa Frances Kelsey della FDA, l'approvazione fu ritardata e il farmaco non fu mai commercializzato su larga scala, limitando così i danni in quel paese.

## **2. Dietilstilbestrolo (DES): La Tragedia Trans generazionale**

Il DES è un esempio lampante di come un intervento medico, apparentemente benigno e con buone intenzioni, possa avere conseguenze nefaste e durature, manifestandosi anche nelle generazioni successive.

- **Descrizione del Farmaco e Utilizzo:** Il Dietilstilbestrolo (DES) è un estrogeno sintetico non steroideo, sintetizzato per la prima volta nel 1938. Fu ampiamente prescritto tra il 1940 e il 1971 a donne incinte per prevenire aborti spontanei, parti prematuri e altre complicanze della gravidanza, basandosi sulla teoria, poi rivelatasi errata, che gli estrogeni potessero

rinforzare la gravidanza. Fu utilizzato anche per la soppressione della lattazione, per i sintomi della menopausa e, in dosi elevate, come "pillola del giorno dopo".

- **Danni al Corpo Umano:** I danni del DES sono complessi e si manifestano in diverse generazioni:
  - **Madri esposte:** Un aumento del rischio di cancro al seno dopo la menopausa.
  - **Figlie "DES daughters":** Il rischio più drammatico è stato l'aumento di un raro tipo di cancro vaginale e cervicale, l'adenocarcinoma a cellule chiare (CCA), che si manifestava in giovane età. Inoltre, le figlie esposte al DES in utero hanno mostrato anomalie strutturali del tratto riproduttivo (utero a T, ipoplasia uterina, anomalie cervicali e delle tube di Falloppio), che hanno portato a problemi di fertilità, gravidanze ectopiche e parti prematuri.
  - **Figli "DES sons":** Anomalie genitali come cisti epididimali, ipospadia, testicoli ritenuti e, potenzialmente, un rischio leggermente aumentato di cancro ai testicoli.
  - **Nipoti ("DES grandchildren"):** Ci sono studi che suggeriscono possibili effetti transgenerazionali, sebbene siano meno definitivi rispetto a quelli sulle figlie e sui figli.
- **Diffusione:** Il DES fu largamente utilizzato negli Stati Uniti, Regno Unito, Canada, Australia, Europa e in molti altri paesi in tutto il mondo.

### 3. Cloramfenicolo: L'Antibiotico dall'Ombra Mortale

Il cloramfenicolo è un antibiotico potente e storicamente importante, ma il suo utilizzo è stato drasticamente ridimensionato a causa dei suoi gravissimi effetti collaterali ematologici.

- **Descrizione del Farmaco e Utilizzo:** Il cloramfenicolo fu isolato per la prima volta nel 1947 dal batterio *Streptomyces venezuelae*. È stato il primo antibiotico ad ampio spettro prodotto sinteticamente su larga scala. Per decenni è stato un farmaco di prima linea per una vasta gamma di infezioni batteriche gravi, inclusi la febbre tifoide, la meningite, la peste e il tifo, specialmente in situazioni in cui altri antibiotici erano inefficaci o non disponibili. La sua capacità di penetrare la barriera emato-encefalica lo rendeva particolarmente utile per le infezioni del sistema nervoso centrale.
- **Danni al Corpo Umano:** Il principale e più temibile effetto collaterale del cloramfenicolo è la soppressione del midollo osseo, che può manifestarsi in due forme:
  - **Anemia aplastica dose-dipendente:** È una forma reversibile e dipende dalla dose cumulativa del farmaco. È relativamente comune.
  - **Anemia aplastica idiosincrasica (non dose-dipendente):** Questa è la complicanza più grave e spesso fatale. Si manifesta in una piccola percentuale di pazienti (stimata tra 1 su 25.000 e 1 su 40.000), può insorgere settimane o mesi dopo l'esposizione al

farmaco e la mortalità è estremamente elevata (superiore al 50-70%). Porta all'incapacità del midollo osseo di produrre globuli rossi, globuli bianchi e piastrine, rendendo il paziente vulnerabile a infezioni e emorragie.

- **Sindrome del "Grey Baby":** Nei neonati, specialmente quelli prematuri, l'uso di cloramfenicolo ad alte dosi può causare la sindrome del "grey baby". I neonati non hanno gli enzimi epatici sufficienti per metabolizzare il farmaco, che si accumula portando a cianosi (colorito grigiastro), vomito, ipotermia, ipotensione e collasso cardiovascolare, spesso fatale.
- **Diffusione:** Il cloramfenicolo è stato ampiamente utilizzato a livello globale, in particolare prima dell'avvento di antibiotici più sicuri. Ancora oggi è usato in alcuni paesi in via di sviluppo per infezioni gravi dove le alternative sono limitate, ma il suo impiego è strettamente monitorato e limitato.

#### **4. Difenossimetilpenicillina (Penicillina V) e lo Shock Anafilattico**

Sebbene la penicillina sia considerata uno dei farmaci più salvavita della storia, la sua introduzione e l'uso diffuso hanno rivelato un effetto avverso gravissimo, spesso fatale, che all'inizio era poco compreso: lo shock anafilattico. Non è il farmaco in sé ad essere intrinsecamente dannoso per tutti, ma la sua reazione in individui allergici non identificati, che ha causato un numero significativo di decessi e reazioni gravi prima che le allergie ai farmaci fossero comprese e gestite adeguatamente.

- **Descrizione del Farmaco e Utilizzo:** La penicillina, scoperta da Alexander Fleming nel 1928 e sviluppata per l'uso clinico negli anni '40 da Florey e Chain, ha rivoluzionato la medicina salvando milioni di vite dalle infezioni batteriche. La fenossimetilpenicillina (Penicillina V) è una forma di penicillina che può essere assunta per via orale, rendendola estremamente diffusa per il trattamento di una vasta gamma di infezioni comuni come mal di gola streptococcico, polmonite, otite media e infezioni della pelle.
- **Danni al Corpo Umano:** Il danno più grave associato alla penicillina è lo **shock anafilattico**, una reazione allergica sistemica grave e potenzialmente letale. Sebbene si verifichi solo in una piccola percentuale di individui (circa 1-5 persone su 10.000 trattate), l'elevatissimo numero di persone che hanno assunto penicillina nel corso dei decenni ha fatto sì che un numero significativo di individui sviluppasse questa reazione. I sintomi includono orticaria, gonfiore (angioedema), difficoltà respiratorie (broncospasmo), calo della pressione sanguigna e shock, che possono portare rapidamente alla morte se non trattati immediatamente con epinefrina. All'inizio dell'era della penicillina, la consapevolezza delle reazioni allergiche e la capacità di gestirle erano molto limitate, portando a esiti fatali in molti casi.
- **Diffusione:** La penicillina è stata e rimane uno dei farmaci più ampiamente utilizzati nella storia della medicina, impiegata in

quasi ogni nazione del mondo per il trattamento di innumerevoli infezioni batteriche.

## **5. L'arsenico (chiamato anche Salvarsan e il suo uso nella medicina tradizionale)**

L'arsenico, un elemento chimico, è stato utilizzato per secoli in medicina sotto diverse forme, spesso con risultati disastrosi a causa della sua intrinseca tossicità. Sebbene non sia un "farmaco" nel senso moderno di un composto specifico e altamente purificato, i suoi composti sono stati ampiamente impiegati come rimedi.

- **Descrizione del Farmaco e Utilizzo:** L'arsenico è stato utilizzato fin dall'antichità per trattare una vasta gamma di disturbi, dalla malaria alla sifilide, dalla lebbra alle malattie della pelle e persino come tonico. Il più celebre tra i composti arsenicali nella medicina moderna è il Salvarsan (arsphenamine), introdotto da Paul Ehrlich nel 1910 come la "pallottola magica" per la sifilide. Era un farmaco rivoluzionario per l'epoca, essendo uno dei primi trattamenti efficaci per questa devastante malattia, prima dell'avvento della penicillina. Anche l'arsenico triossido è stato utilizzato e continua ad avere, in forme controllate, un ruolo nel trattamento di alcune leucemie. Tuttavia, al di fuori di questi usi specifici e controllati, i composti arsenicali sono stati impiegati in modo indiscriminato in molte "medicine" e tonici brevettati nel XIX e inizio XX secolo.

- **Danni al Corpo Umano:** L'arsenico è un potente veleno cumulativo. Anche a basse dosi, l'esposizione cronica può portare a:
  - **Danni neurologici:** Neuropatia periferica (debolezza, intorpidimento, formicolio agli arti), encefalopatia.
  - **Problemi gastrointestinali:** Dolore addominale, nausea, vomito, diarrea.
  - **Danni dermatologici:** Iperpigmentazione (melanosi), ipercheratosi (ispessimento della pelle), lesioni cutanee e un aumento significativo del rischio di cancro della pelle (carcinoma a cellule basali e squamose).
  - **Danni epatici e renali:** Insufficienza epatica e renale.
  - **Cardiotossicità:** Aritmie e danni al miocardio.
  - **Cancro:** Oltre alla pelle, l'esposizione cronica all'arsenico è associata a un aumento del rischio di cancro ai polmoni, alla vescica e al fegato.
- **Diffusione:** L'uso di composti arsenicali è stato globale, soprattutto prima del XX secolo.



## CAPITOLO 8

### I CINQUE CASI ECLATANTI DI MALASANITA' ITALIANA

Parliamo di "malasanità" quando ci sono degli errori gravi in ospedale o da parte dei medici, che causano danni seri, a volte anche la morte, a chi si affida alle loro cure. Spesso non è cattiva volontà, ma magari stanchezza, disorganizzazione o purtroppo anche negligenza.

#### 1. Il Caso della Talidomide in Italia (Anni '60)

Anche se la talidomide è un farmaco, il modo in cui è stata gestita la sua diffusione e il ritardo nel ritirarla dal mercato in Italia rientrano purtroppo in un contesto di grave "malasanità".

- **Cos'è successo:** La talidomide era un farmaco che in tanti paesi, compresa l'Italia, veniva dato alle donne in attesa, soprattutto per far passare la nausea e aiutarle a dormire. Sembrava una cosa sicura e una grande soluzione.
- **Il problema:** Purtroppo, questo farmaco ha causato gravi malformazioni ai bambini nati da quelle mamme. Molti nascevano senza braccia o senza gambe, o con altri problemi seri. In Italia, la talidomide è stata ritirata con ritardo rispetto ad altri paesi, aumentando il numero delle vittime.
- **Perché è un caso grave:** È un esempio di come un farmaco, purtroppo, non sia stato testato abbastanza bene prima di essere messo in commercio e di come la comunicazione dei

rischi sia stata lenta, causando sofferenze immense a migliaia di famiglie.

## 2. Le "Bambine Scambiate" in Culla (Caso più noto del 1989)

Questo tipo di errore, anche se oggi sembra impossibile, è capitato in passato e ha segnato la vita di diverse famiglie. Il caso più noto è avvenuto a Canosa di Puglia nel 1989.

- **Cos'è successo:** Immaginate due bambine che nascono nello stesso giorno, nello stesso ospedale. Per un errore, vengono scambiate nelle culle e date alle famiglie sbagliate. Queste bambine crescono con genitori che non sono i loro veri genitori biologici.
- **Il problema:** Le famiglie scoprono la verità anni dopo, a volte per puro caso. Questo crea un dolore enorme, un senso di smarrimento e la necessità di ricostruire legami e identità. È un errore che cambia per sempre la vita delle persone coinvolte.
- **Perché è un caso grave:** È un errore fondamentale all'inizio della vita di una persona, che dimostra una grave mancanza di attenzione e protocolli di sicurezza nella sala parto e nel nido, con conseguenze psicologiche e familiari molto pesanti e durature.

### 3. Le Infezioni Ospedaliere "Non Evitabili"

Le infezioni prese in ospedale sono un problema purtroppo ancora presente, ma che in passato era molto più grave e meno controllato.

- **Cos'è successo:** Tante persone andavano in ospedale per farsi curare una malattia, magari un'operazione, e poi si ammalavano di un'altra infezione molto grave, che prendevano proprio lì, in corsia. Queste infezioni potevano essere molto difficili da curare e a volte portavano anche alla morte.
- **Il problema:** Spesso queste infezioni erano dovute a mancanza di igiene scrupolosa, attrezzature non sterilizzate bene o personale che non seguiva le regole per evitare il contagio. Per anni, la loro diffusione è stata sottovalutata o giustificata come "normale".
- **Perché è un caso grave:** Significa che il luogo dove si dovrebbe guarire, invece, può diventare un pericolo. È una forma di malasana legata alla disorganizzazione e alla mancanza di attenzione ai dettagli fondamentali per la sicurezza dei pazienti.

### 4. Diagnosi Tardive o Sbagliate

Questo è un problema che si ripete in molti casi, dove la scoperta di una malattia grave avviene troppo tardi o la malattia viene confusa con un'altra meno importante.

- **Cos'è successo:** Una persona sente dei sintomi, va dal medico o in ospedale, ma la diagnosi viene fatta con molto ritardo, oppure è completamente sbagliata. Questo significa che la malattia peggiora, diventa più difficile da curare e le possibilità di guarire diminuiscono.
- **Il problema:** Dietro a questi errori ci possono essere diverse cause: mancanza di esami adeguati, poca attenzione ai sintomi del paziente, medici non abbastanza esperti o sovraccarichi di lavoro, o strutture che non hanno le attrezzature giuste.
- **Perché è un caso grave:** Il tempo, quando si parla di malattie, è prezioso. Una diagnosi tardiva o errata può fare la differenza tra la vita e la morte, o tra una buona qualità della vita e una vita piena di sofferenze e limitazioni.

## 5. Negligenza in Sala Operatoria o Durante il Parto

Purtroppo, anche in momenti così delicati come un'operazione chirurgica o il parto, ci sono stati casi di gravi errori.

- **Cos'è successo:** Durante un'operazione, un medico può sbagliare il lato da operare, lasciare dentro strumenti chirurgici, oppure causare danni a organi vicini a quello che si sta operando. Nel caso del parto, ci sono stati episodi in cui, per negligenza o errori di valutazione, la mamma o il bambino hanno subito danni gravissimi o sono deceduti.
- **Il problema:** Questi errori sono spesso dovuti a stanchezza del personale, mancanza di comunicazione tra i medici, o a una preparazione non adeguata. Le conseguenze possono

essere danni permanenti, invalidità o, nel peggiore dei casi, la perdita di una vita.

- **Perché è un caso grave:** Sono momenti in cui la vita del paziente è completamente nelle mani dei medici. Un errore in queste situazioni è devastante e sottolinea la necessità di protocolli rigidissimi, formazione continua e un ambiente di lavoro che garantisca la massima sicurezza.

Ora viene sincero e armonico che la gente diffidi dalla sanità, ma dobbiamo ricordarci che tra questi moniti storici di malasànità esiste un grandissimo quantitativo di casi eccezionali dove le persone sono state letteralmente fatte vivere.



## CAPITOLO 9

### IL CONFLITTO SISTEMICO: QUANDO IL CORPO SI RIBELLA

Il corpo umano è una sinfonia complessa, un'armonia di cellule, tessuti e organi che lavorano in perfetta sincronia per mantenere l'equilibrio vitale. Ma cosa succede quando questa armonia si spezza? Quando un agente esterno o un errore interno scatena una reazione a catena che non si limita a un singolo organo, ma coinvolge l'intero sistema? Entriamo nel campo del conflitto sistemico, una condizione in cui la malattia non è più un evento localizzato, ma una battaglia su più fronti che il corpo è costretto a combattere.

Le malattie sistemiche sono per loro natura intrinsecamente conflittuali. Non si tratta di un semplice guasto meccanico in un'unica parte, ma di un disordine che si propaga, creando focolai di infiammazione, disfunzione e danno in ogni angolo dell'organismo. Immaginate un'orchestra in cui non è un singolo strumento a stonare, ma in cui ogni musicista inizia a suonare una melodia diversa, generando una cacofonia assordante. Questo è il conflitto che si scatena all'interno del corpo.

#### **La Guerra Civile del Sistema Immunitario**

Il protagonista principale di questo conflitto è spesso il sistema immunitario. Progettato per proteggerci da invasori esterni come virus e batteri, in caso di malattia sistemica può diventare un'arma a doppio taglio. Nelle malattie autoimmuni sistemiche, ad esempio, il sistema immunitario perde la capacità di distinguere tra "sé" e

"non-sé" e inizia ad attaccare i propri tessuti. È come se le truppe di difesa di un paese, invece di combattere un nemico esterno, si rivoltassero contro i propri cittadini, causando distruzione interna.

Questo auto attacco si manifesta in una miriade di modi, a seconda della malattia. Nel lupus eritematoso sistemico, gli anticorpi possono attaccare pelle, articolazioni, reni, cervello e altri organi, creando un quadro clinico estremamente variabile e imprevedibile. Nell'artrite reumatoide, il conflitto si concentra principalmente sulle articolazioni, ma l'infiammazione cronica può estendersi anche a polmoni, cuore e vasi sanguigni. La sclerosi multipla, pur avendo un focus neurologico, è un'altra manifestazione di questo conflitto, con il sistema immunitario che attacca la mielina, la guaina protettiva delle fibre nervose.

## **Il Carico Allostatico e la Tempesta Perfetta**

Il conflitto sistemico non è solo una questione immunitaria. Spesso, il corpo è sottoposto a un carico allostatico immenso, ovvero lo stress cumulativo che deriva dal tentativo di mantenere la stabilità (allostasi) in presenza di stimoli cronici o ripetuti. La costante infiammazione, il dolore persistente, la fatica debilitante e le continue alterazioni metaboliche e ormonali esauriscono le risorse del corpo.

È una tempesta perfetta in cui diversi sistemi entrano in conflitto tra loro. Il sistema nervoso, costantemente allertato, può portare a disturbi del sonno, ansia e depressione, aggravando ulteriormente il quadro. Il sistema endocrino può andare in tilt, alterando la

produzione di ormoni essenziali e influenzando metabolismo e umore. Il sistema cardiovascolare è a rischio a causa dell'infiammazione cronica che può danneggiare i vasi sanguigni. Ogni sistema, nel tentativo di compensare le disfunzioni altrui, finisce per sovraccaricarsi, creando un circolo vizioso di danno e disfunzione.

## **La Natura Inesplicabile del Dolore e della Fatica**

Uno degli aspetti più laceranti del conflitto sistemico è la natura spesso inspiegabile e pervasiva del dolore e della fatica. A differenza di un dolore localizzato, che può essere attribuito a una lesione specifica, il dolore sistemico è diffuso, migratorio e spesso non risponde ai trattamenti tradizionali. È il corpo che urla in ogni sua cellula, ma senza un punto d'origine chiaro.

Allo stesso modo, la fatica cronica che accompagna molte malattie sistemiche non è una semplice stanchezza che il riposo può alleviare. È una spossatezza profonda, che penetra fino alle ossa, rendendo anche le attività più semplici uno sforzo titanico. È il risultato della costante battaglia interna, del drenaggio energetico dovuto all'infiammazione e alla disfunzione metabolica.

## **Vivere nel Conflitto: La Gestione Complessa**

Vivere con una malattia sistemica significa vivere in un conflitto costante. Il corpo è in uno stato di allerta permanente, e il paziente deve imparare a navigare in un mare di sintomi fluttuanti e imprevedibili. La gestione di queste patologie è altrettanto complessa, richiedendo un approccio multidisciplinare che

coinvolga reumatologi, immunologi, nefrologi, neurologi e altri specialisti, a seconda degli organi colpiti.

L'obiettivo del trattamento non è solo sopprimere i sintomi, ma cercare di riportare il sistema a un fragile equilibrio, a una tregua nel conflitto. Questo spesso comporta l'uso di farmaci immunosoppressori, antinfiammatori e terapie mirate che cercano di modulare la risposta immunitaria e ridurre il danno agli organi. Ma è anche un percorso che richiede al paziente una profonda comprensione del proprio corpo, una resilienza straordinaria e la capacità di accettare che, purtroppo, il conflitto potrebbe non risolversi mai del tutto, ma può essere gestito e contenuto.

In definitiva, il conflitto sistemico è un promemoria potente della complessità e della vulnerabilità del corpo umano. È una battaglia interna che ci costringe a riconsiderare il concetto stesso di malattia, non come un'entità isolata, ma come un disordine profondo che si riverbera attraverso ogni fibra del nostro essere.



## CAPITOLO 10

### CONCLUSIONI PERSONALI

Il corpo umano, nella sua apparente robustezza, cela una fragilità e una complessità che troppo spesso rimangono inesplorate, nascoste dietro il velo di diagnosi affrettate e protocolli standardizzati. Abbiamo parlato del conflitto sistemico, di quella guerra interna che si scatena quando un sistema, o più sistemi, si ribellano, ma questo è solo uno scorcio su un universo di problematiche raramente comprese a fondo. Quante volte ci viene detto che un sintomo è "psicosomatico" o "inspiegabile", quando in realtà è l'eco di un disagio più profondo, di una disfunzione che la medicina convenzionale non ha ancora gli strumenti o il tempo per decifrare?

Non si tratta solo di carenze scientifiche, ma di un problema endemico che affligge la nostra sanità: la mancanza cronica di tempo. Un medico, per quanto brillante ed empatico, è intrappolato in un sistema che lo costringe a misurare il paziente in minuti, non in complessità. Dieci, quindici minuti, forse venti, per inquadrare una storia clinica intricata, per ascoltare le sfumature di un dolore cronico, per comprendere l'impatto devastante della fatica che non va via. In questo lasso di tempo così esiguo, come si può cogliere l'intreccio sottile tra stress emotivo e infiammazione sistemica? Come si può indagare il ruolo di un intestino disregolato nel modulare l'umore o la funzione immunitaria? Come si può realmente percepire il peso della malattia sulla vita quotidiana di una persona?

Questa fretta imposta porta inevitabilmente a una medicina frammentata, focalizzata sul sintomo o sull'organo singolo, ignorando la visione d'insieme. Si curano le manifestazioni, ma raramente si indaga la radice profonda del conflitto. Si prescrivono farmaci per abbassare un valore, senza chiedersi perché quel valore sia così alto, quali siano i meccanismi a monte che lo hanno alterato. Il paziente diventa un insieme di caselle da spuntare, non una narrazione complessa da interpretare. E così, molte problematiche che non rientrano in categorie diagnostiche chiare, o che presentano sintomi sfumati e aspecifici, vengono minimizzate o, peggio, etichettate come puramente psicologiche, lasciando i pazienti in un limbo di sofferenza incompresa e solitudine.

È un paradosso amaro: mentre la scienza fa passi da gigante nella comprensione delle intricatissime vie molecolari e cellulari, la pratica clinica quotidiana arranca, soffocata dalla burocrazia e dalla scarsità di risorse. La vera comprensione del corpo umano, nella sua totalità e unicità, richiede tempo. Tempo per ascoltare, tempo per connettere i puntini, tempo per educare e co-creare un percorso di cura con il paziente, non solo *per* il paziente. Finché il sistema sanitario non riconoscerà che il tempo dedicato all'ascolto e all'analisi è un investimento cruciale per la salute, e non un lusso, continueremo a trovarci di fronte a un corpo che parla, ma che rimane inascoltato.

