

## **Il tutto è più della somma delle singole parti**

### **L'intestino come esempio di mappa per orientarci nella terapia integrata**

“Tutte le malattie hanno origine nell'intestino” (Ippocrate 460-370 a.C.)...un apparato digerente compromesso può davvero dare origine a problemi di salute e malattie croniche?

L'intestino è un sistema molto delicato e sensibile a tutto ciò che mangiamo e sentiamo a livello emotivo. Lo sanno bene i Dottori che lo scorso 05 maggio hanno dato vita alla sezione territoriale in Calabria di una società scientifica di cura integrata (SIPNEI – Società Italiana di Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia).

La Dr.ssa Francesca Nicoletti, Psicologa, Sessuologa, Master II livello in PNEI e scienza della cura integrata, ci spiega come la PNEI sia il nuovo punto d'osservazione per valutare il benessere psico-fisico di una persona nella sua complessità e globalità.

Ma cos'è realmente questa cura integrata? A rispondere a questa domanda sono intervenuti cinque professionisti della salute a fornire un esempio di quanti punti di convergenza esistano tra le diverse discipline.

Il Dr. Salvatore Di Tommaso, Fisioterapista e Osteopata, ci parla del mesentere, un organo che a partire dalla colonna vertebrale si connette all'intestino. Quali sono le caratteristiche tipiche di un mesentere che richiede una terapia manuale? Gli addensamenti fasciali provocano tensioni che riflettono sulla colonna, provocando mal di schiena. Le tensioni sono spesso provocate da mesenteropatie vascolari, morbo di Crohn, fibromialgia, sindromi metaboliche, cicatrici chirurgiche, utero retroverso, diverticolosi, poliposi o, da un punto di vista emozionale, tramite lo stress provocato dal bisogno di protezione verso gli altri, bisogno di stabilità emotiva e geografica, bisogno di giustizia, ipocondria. E come può l'intestino connettersi all'emotività? Attraverso uno dei più estesi sistemi nervosi del nostro corpo il sistema nervoso autonomo: il sistema nervoso enterico ed il nervo vago inviano le informazioni di difficoltà al sistema nervoso centrale. Ecco quindi una prima evidenza della comunicazione bidirezionale tra mente e corpo, tra intestino e cervello.

A seguire l'intervento del Dr. Cristian Chiappetta, Psicologo e Psicoterapeuta bioenergetico, che ci illustra come il corpo possa diventare una “spugna” del benessere/malessere psicologico di una persona. Cosa accade al corpo quando, per esempio, viviamo uno stato depressivo e ansioso? Il nostro corpo reagirà con rigidità muscolare, dolore cervicale, dolore agli arti superiori (pesantezza degli arti o addirittura blocco degli stessi), dolore lombosacrale (per il peso che le emozioni esercitano sul bacino), dolore e blocco degli arti inferiori, ernia iatale come conseguenza di un blocco diaframmatico. E come può la psicoterapia alleviare questi sintomi piuttosto fisici? La bioenergetica è una tecnica psicocorporea che utilizza tecniche respiratorie personalizzate allo stile respiratorio del paziente, esercizi fisici di rilassamento e de-compressione dei tre segmenti corporei (toracico, diaframmatico, addominale) che risentono particolarmente delle energie negative delle emozioni, posizioni e contatti corporei, il tutto associato ad un'analisi psicologica e del carattere. In questo modo si raggiunge un'integrazione tra mente e corpo, si sciolgono i blocchi energetici e i meccanismi difensivi che si creano sia a livello fisico che psico-emotivo.

Ma cos'è che si modifica nell'intestino per comprometterlo così tanto? A dircelo è il Dr. Domenico Scaramozzino, Biologo nutrizionista, parlandoci dell'uso dei probiotici per mantenere uno stato di eubiosi o recuperarlo in caso di disbiosi. I probiotici sono tanto importanti per la salute del nostro intestino, del nostro corpo e del nostro cervello perché partecipano alla formazione della barriera intestinale, favoriscono la resistenza alla colonizzazione da parte di agenti patogeni, intervengono nella produzione di acidi grassi a catena corta, rivestono un ruolo fondamentale nella produzione di vitamine (del gruppo B e K), interagiscono con il sistema immunitario presente nella mucosa (placche di Peyer e GALT), hanno una funzione antibiotica naturale grazie a geni in grado di sintetizzare enzimi ad attività catabolica verso composti xenobiotici. Attualmente si conoscono più di 1100 specie batteriche definite come microbiota. E, oltre ai batteri, nel tratto intestinale umano sono presenti 57 tipi di funghi lievito-simili e un innumerevole numero di viroma e batteriofagi ancora da scoprire e classificare.

E, oltre all'integrazione di probiotici, non esistono altri modi per mantenere e/o recuperare il nostro benessere psico-fisico? La Dr.ssa Rita Orsino, Biologa nutrizionista che ha conseguito un master in PNEI, cita ancora Ippocrate per risponderci: "Fa che il Cibo sia la tua Medicina e che la Medicina sia il tuo Cibo". Uno stile di vita sano è protettivo per il nostro benessere, stile di vita sano che si traduce in una corretta alimentazione con un buon bilanciamento nutrizionale tra alimenti acidi e basici e uno stile di vita adeguato che comprenda un'attività fisica regolare e la riduzione dello stress attraverso pratiche di rilassamento. E, soprattutto, ci ricorda che la base della nostra piramide alimentare dev'essere composta da una corretta idratazione! L'acqua è fondamentale per il nostro corpo: è l'elemento che maggiormente ci costituisce (60-70%), viene usata per diluire gli acidi grassi in eccesso, per eliminarli e per attivare gli organi emuntori (rene, intestino) ed è un alimento fondamentale per garantire l'introito di molti minerali essenziali, primi fra tutti calcio, magnesio, sodio e potassio. Il concetto chiave di un'alimentazione corretta atta a mantenere il benessere psico-fisico è quello di combinare gli alimenti in modo tale da garantire all'organismo tutte le sostanze di cui ha bisogno, di assimilare il materiale nutritivo ed eliminare gli eccessi e i cataboliti. A rispondere a questa esigenza è la Dieta Mediterranea, riconosciuta nel 2010 come "Patrimoni orali e immateriali dell'Umanità". La dieta mediterranea, oltre a garantire varietà di colori, odori e sapori, garantisce un elevato consumo di alimenti dagli aspetti nutraceutici (ovvero, con funzione nutrizionale e farmaceutica). Lo stile di vita odierno caratterizzato da un'alimentazione eccessiva e/o inadeguata, dalla sedentarietà, dall'alterazione della qualità del sonno, dal fumo, dallo stress e dall'utilizzo di farmaci può comportare un'alterazione del microbiota intestinale con uno sbilanciamento tra batteri buoni e cattivi che si traduce nell'aumento dei secondi. La disbiosi che ne deriva genera infiammazione intestinale (sindrome dell'intestino permeabile) che, a sua volta, altera il sistema neuro-endocrino-immunitario.

Come può la disbiosi intestinale essere così negativamente pervasiva per il nostro organismo? A svelarci come il microbioma intestinale possa influenzare la salute in diversi modi è il Dr. Stefano Buoncuore, Medico Chirurgo, Omeopata, Agopuntore, Iridologo. Alcune componenti della struttura dei batteri esercitano continuamente una blanda stimolazione sul sistema immunitario; quando questa stimolazione "fisiologica" diventa eccessiva si può verificare una crescita incontrollata di batteri o un'aumentata permeabilità intestinale che determinano un'infiammazione sistemica o circoscritta a livello del sistema nervoso centrale. Alcune proteine batteriche possono dare reazioni crociate con alcuni antigeni umani le cui risposte da parte dell'immunità possono condurre a malattie autoimmuni. Alcuni enzimi batterici sono in grado di determinare la produzione di metaboliti neurotossici. Alcuni batteri intestinali sono in grado di produrre copie identiche di ormoni e neurotrasmettitori influenzando così la crescita e la virulenza dei batteri stessi. I batteri intestinali sono in grado di stimolare direttamente i neuroni afferenti del sistema nervoso enterico e inviare così segnali al cervello attraverso il nervo vago. Esistono studi che correlano l'influenza della disbiosi intestinale a molteplici malattie e problemi di salute. Che sia la disbiosi a generare malattia o la malattia a generare disbiosi sembrerebbero entrambi valide alternative, il punto è che prevenire è meglio che curare! Un valore aggiunto all'utilizzo di terapie quali omeopatia e agopuntura risiede nella loro capacità di ripristinare il giusto funzionamento del corpo mantenendolo in armonia col macrocosmo invece che sostituirne le funzioni momentaneamente o cronicamente carenti.

L'evento inaugurale della sezione SIPNEI Calabria ha avuto una buona risonanza tra i professionisti presenti sul territorio che prospettano diverse iniziative per espandere e far conoscere sempre di più e sempre meglio il modello di cura integrata.

In linea con la definizione data dall'OMS sulla salute come "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o infermità", lo PNEI-team calabrese ci saluta con una citazione di Jean-Pierre Barral, osteopata francese:

Good health is not a state but a search of equilibrium