

PNEI NEWS

I NUOVI SAPERI DELLA SCIENZA E DELLA SALUTE

COMPORAMENTI SALUTOGENICI CONTRO LA DISTRUTTIVITA' UMANA



SOMMARIO

PNEINEWS - n. 1 Anno 2022

www.sipnei.it

EDITORIALE

3 CON LA PANDEMIA, LA GUERRA. COAZIONE DISTRUTTIVA A RIPETERE

Francesco Bottaccioli

INTERVISTA

4 LA DIMENSIONE SOCIALE DELLA PSICONEUROENDOCRINOIMMUNOLOGIA

Paola Emilia Cicerone

Il nostro sistema immunitario ha una vita sociale. Keely Muscatell, psicologa sociale e psiconeuroimmunologa americana, sintetizza così l'importanza delle esperienze sociali per il funzionamento del nostro sistema immunitario e in generale nel nostro organismo.

RICERCA

7 MAI UGUALE A SE STESSO: NUOVE MERAVIGLIE DEL LATTE MATERNO

Commissione Nazionale SIPNEI Early Life

Durante la poppata per i primi giorni di vita del bambino il latte materno muta: è colostro fino al 4° giorno dal parto, latte di transizione dal 4° al 10°, infine latte maturo dopo il 10° giorno. I cambiamenti che subisce il LM non sono solo questi: ogni volta in cui cambiano le condizioni della triade "bambino-latte-madre", cambia anche la composizione del latte, in una danza, in un riconoscimento continuo e prezioso e secondo le necessità del bambino.

14 PSICOTERAPIA COME PRIMA SCELTA NEL TRATTAMENTO DI ANSIA E DEPRESSIONE

Consensus Conference della Università degli studi di Padova

Pubblichiamo alcuni stralci del Documento finale della Consensus Conference sulle terapie psicologiche per ansia e depressione promossa dal Dipartimento di Psicologia Generale dell'Università degli Studi di Padova con il patrocinio dell'Istituto Superiore di Sanità.

CONVEGNI PNEI

20 LA PSICONEUROENDOCRINOIMMUNOLOGIA PER LA PSICOLOGIA E LA PSICHIATRIA

Prende il via il dibattito sul documento della Commissione nazionale Sipnei Discipline Mentali, pubblicato nel n.1/2021 di Pnei Review. Segnaliamo qui una prima importante iniziativa a Milano, organizzata dalla sezione Lombardia della Sipnei con il patrocinio dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia. E' in programma una iniziativa analoga dell'Ordine degli Psicologi del Veneto assieme alla sezione Veneto-Friuli V.G. della Sipnei.

21 FORMAZIONE | CORSI DI LAUREA MAGISTRALE IN MEDICINA E CHIRURGIA PNEIMED MEDITAZIONE A INDIRIZZO PNEI: I CORSI DI BASE A ROMA PNEIMED MASTERCLASS A ROMA E A RAVENNA



PNEINEWS. Rivista bimestrale della Società Italiana di Psiconeuroendocrinologia.

Direttore Responsabile

Francesco Bottaccioli - bottac.fra@gmail.com

Hanno collaborato a questo numero

Francesco Bottaccioli, Paola Emilia Cicerone, Commissione Nazionale SIPNEI Early Life, Università di Padova

Illustrazione di copertina

Margherita Allegri

Impaginazione e grafica

Argento e China | www.argentoechina.it

Registrazione

Autorizzazione del Tribunale Bologna n° 8038 del 11/02/2010

Redazione

Via Trionfale 65, 00195 - Roma

ABBONAMENTO E INFORMAZIONI

Il costo dell'abbonamento per ricevere 6 numeri di PNEINEWS è di 25 euro, in formato elettronico (Pdf) 18 euro. Per i soci SIPNEI l'abbonamento in formato elettronico è compreso nella quota annuale. L'abbonamento cartaceo per i soci SIPNEI è scontato a 20 euro. Il versamento va eseguito a favore di SIPNEI Intesa San Paolo Ag. 16 viale Parioli 16/E IBAN IT 90 B 03069 05077 100000000203 specificando la causale.

Per informazioni: segreteria.sipnei@gmail.com

Per le modalità di abbonamento visita www.sipnei.it

Con la pandemia, la guerra. Coazione distruttiva a ripetere

Francesco Bottaccioli

Cento anni fa la “spagnola” ebbe i suoi primi micidiali focolai nelle trincee e negli accampamenti militari della prima guerra mondiale. Lo stato eccezionale, prodotto dalla protratta carneficina nel cuore dell’Europa, contribuì a oscurare la percezione della diffusione della pandemia che fu a lungo sottovalutata dalle autorità sanitarie e politiche. Le misure di contenimento furono tardive e mal applicate, il risultato fu che il virus si portò via decine di milioni di vite umane. Il mix guerra e pandemia mise in ginocchio l’Europa e gettò le basi per l’altra catena distruttiva che, con l’avvento del fascismo e del nazismo, portò al successivo showdown ancora più devastante.

Oggi abbiamo più risorse mediche e conoscenze epidemiologiche per fronteggiare una pandemia che, senza vaccini e misure drastiche di contenimento, avrebbe fatto una strage simile a quella procurata dalla “spagnola”. Tuttavia, anche oggi forte è la tentazione di buttarsi nel vortice della distruttività umana. Ce l’ha una quota non piccola delle popolazioni occidentali che, masochisticamente, rifiuta la vaccinazione, e che, in nome della libertà, con sadismo semina odio e violenza contro chi combatte la pandemia. Ma soprattutto ce l’hanno i poteri politici. Quando ho sentito in TV la sintesi del discorso di Putin del 21 febbraio che giustificava l’invasione russa della Ucraina, mi è tornato in mente una frase di Konrad Lorenz, lo studioso del comportamento animale, che dice più o meno così: L’uomo può provare un senso di assoluta integrità anche a commettere atrocità¹. Anzi, aggiungo, può sentirsi l’interprete di un fenomeno che lo trascende, di cui lui è l’incarnazione vivente: la grande Germania di Hitler, la grande Russia di Putin. Lo stesso eroismo del gesto distruttivo che, in pandemia, esibisce Boris Johnson quando, per decreto, abolisce il contagio e dà in pasto al virus quella quota di suoi concittadini che moriranno a causa di quel gesto, che rappresenta solo l’estremo tentativo di salvare la sua traballante poltrona di premier connettendosi al sentimento

sociale diffuso di stanchezza e di assoluta indifferenza alla salute dei più anziani, dei più poveri, dei più deboli. Tendenza distruttiva che sta dilagando a livello mondiale. Tutti i governi concordano di porre fine alle misure restrittive prese nei mesi scorsi. Il calendario è diverso da paese a paese, ma la sostanza è la stessa. Possiamo stare tranquilli?

Il calo dei contagi e delle ospedalizzazioni c’è dappertutto, ma è molto lento e la mortalità molto elevata non solo in Italia, ma anche nell’est Europa e negli Stati Uniti. Inoltre, è già presente la variante 2 di omicron che, ad esempio, in Danimarca ha soppiantato la variante 1 ed è presumibile che si espanderà nel resto d’Europa. I governi mettono nel conto che il virus continuerà a diffondersi e che molti si ammaleranno e una parte morirà. Prendersi Covid-19 non è proprio una barzelletta, è infatti ormai chiaro che le conseguenze a lungo termine sono importanti e non riguardano solo chi è andato in rianimazione: nell’arco di 12 mesi post-Covid, aumenta notevolmente il rischio di disturbi psichiatrici e soprattutto cardiovascolari.

Le risposte alla aggressiva linea distruttiva in politica e in pandemia sono davvero deprimenti. Gli Stati europei vanno in ordine sparso sull’Ucraina pensando al gas e agli affari con la Russia, gli Stati Uniti, sapendo fare solo la guerra, sono impotenti di fronte alla potenza nucleare russa. Analogamente, di fronte all’avventuriero Johnson, la risposta è la quarta dose del vaccino. Serve? Uno studio israeliano in preprint² documenta che chi ha fatto la quarta dose non è maggiormente protetto dalla infezione rispetto a chi ha fatto la terza dose. È necessario un cambio di strategia, politica e sanitaria. A quest’ultima dedichiamo il numero che inizia un anno che s’affaccia sotto cattivi auspici.

1. Lorenz C. *Il cosiddetto male*, Il saggiatore, Milano 1969

2. <https://www.medrxiv.org/con.../10.1101/2022.02.15.22270948v1>

La dimensione sociale della Psiconeuroendocrinoimmunologia

A colloquio con Keely Muscatell

Paola Emilia Cicerone - giornalista scientifica

Il nostro sistema immunitario ha una vita sociale. Keely Muscatell, psicologa sociale e psiconeuroimmunologa americana, sintetizza così l'importanza delle esperienze sociali per il funzionamento del nostro sistema immunitario e in generale nel nostro organismo.

In un articolo da poco apparso sulla rivista *Brain Behaviour and Immunity (Social psychoneuroimmunology: Understanding bidirectional links between social experiences and the immune system)* Keely Muscatell, direttrice del Social Neuroscience and Health Lab. dell'Università del Nord Carolina, invoca una maggior collaborazione tra psiconeuroendocrinoimmunologia e psicologia sociale.

Psiconeuroimmunologia sociale

“L'idea è quella di creare opportunità di scambio e collaborazione tra queste discipline”, spiega Muscatell. “Per queste ricerche l'interdisciplinarietà è fondamentale, è importante che chi si occupa di questi temi sia in grado di entrare in contatto organizzare workshop o conferenze, in generale sviluppare ricerche che traggano vantaggio dalle rispettive competenze”. Sappiamo da decenni che le esperienze psicologiche possono influenzare il sistema immunitario ed esserne influenzate, “ma solo da poco la ricerca ha cominciato a studiare come i processi psicosociali si interfaccino col sistema immunitario, un'area di ricerca che ho ribattezzato psiconeuroimmunologia sociale”, spiega Muscatell. Che si occupa di questi temi da quando, durante gli studi universitari, ha cominciato a studiare le relazioni tra stress e sistema immunitario: “Mi sono resa conto che la posizione sociale, il fatto di essere respinti ed emarginati o invece autorevoli e rispettati hanno un preciso effetto sul nostro benessere”, ricorda la ricercatrice. Nasce così il suo interesse per le relazioni tra sistema immunitario, infiammazione e cervello, e gli effetti di tutto questo sul comportamento. “Non si può parlare

di esperienze stressanti solo quando affrontiamo un grave pericolo, anche il nostro status sociale gioca un ruolo importante per il nostro benessere”, spiega Muscatell, che si è formata come psicologa sociale. Promuovendo ricerche che cercano di spiegare come la presenza di una rete di supporto sociale possa proteggere i pazienti oncologici dalle conseguenze della malattia e dagli effetti collaterali delle terapie - il laboratorio *Social Neuroscience and Health Lab* fa parte del *Luneberger Comprehensive Cancer Center* - ma anche gli effetti della discriminazione razziale sul cervello e sul sistema immunitario, e più in generale gli elementi che mettono in relazione salute e status socioeconomico.

L'immunità e il cervello sono sensibili alle gerarchie

“Sappiamo che la collocazione in una gerarchia sociale, nella comunità ma anche a scuola o sul lavoro, può influenzare il funzionamento del sistema immunitario di un individuo e la sua capacità di rispondere allo stress”, prosegue la ricercatrice. A pesare insomma non sono solo i fattori che generano stress ma tutte le esperienze che viviamo, in una combinazione di elementi diversi che influenza anche lo stato infiammatorio dell'organismo. “Per far capire ai miei studenti come una stessa situazione possa essere percepita in modo diverso”, ricorda la ricercatrice, “spesso gli chiedo di pensare a come persone con diverso status socio economico possano reagire di fronte alla scoperta che la macchina non parte quando devono andare al lavoro”. Per una persona benestante si tratta semplicemente di una seccatura, “mentre per chi ha problemi economici, non avere un mezzo di trasporto può essere un vero dramma che ge-



nera ansia e malessere”. Riflessioni che fanno pensare agli studi di sir Michael Marmot sulle conseguenze sanitarie dello status sociale. E, sentendo il nome dell’epidemiologo inglese, Muscatell si apre al sorriso: “Molto del mio lavoro è stato ispirato dalle sue ricerche, che sono assolutamente fondamentali”, afferma. “La differenza di status socioeconomico non è solo un problema dal punto di vista materiale - per esempio perché rende più difficile accedere a un’assistenza sanitaria efficiente - ci siamo resi conto che chi non ha un controllo sulla propria vita vive in una condizione diversa, non solo dal punto di vista psicologico ma anche fisico”. Una metanalisi del 2018 mostra chiaramente che i soggetti svantaggiati dal punto di vista socioeconomico hanno livelli più elevati di marker proinfiammatori, “e probabilmente proprio questo è il meccanismo che traduce uno status socioeconomico svantaggiato in peggiori condizioni di salute fisica e psichica”, osserva Muscatell. Ci sono anche studi che mostrano come l’attività dell’amigdala cambi a seconda delle condizioni sociali del soggetto osservato: “Uno dei nostri filoni di ricerca è finalizzato proprio a capire come lo status socioeconomico influenzi il modo in cui il nostro cervello risponde allo stress e alle emozioni”, spiega la ricercatrice. Molto resta ancora da capire ma le ricerche più recenti cominciano a fornire qualche indicazione: uno degli ultimi studi realizzati da Muscatell e dai suoi collaboratori mostra che un livello socioeconomico più basso può essere associato a una maggiore reattività a stimoli negativi e positivi - nel test si trattava di immagini - forse segnale di

una iperreattività che può rappresentare uno sforzo per l’organismo. Attenzione però, “sapere che esistono queste differenze non deve essere una scusa per dire che bisogna modificare il modo in cui i soggetti più fragili reagiscono a queste situazioni”, sottolinea Muscatell. “La loro non è una risposta sbagliata, maladattativa, quello che dobbiamo modificare è la loro condizione di fragilità, l’ambiente, non il modo in cui si è sviluppato il loro cervello, che è semplicemente un prodotto delle circostanze”. L’obiettivo è intervenire a livello sociale per rimuovere lo stress causato da difficoltà economiche, con tutte le conseguenze che comporta: “E’ importante tenere conto di come sono distribuite le risorse nella società”, ricorda la ricercatrice. “Se si riuscisse a rimuovere alcuni di questi elementi di stress, le persone sarebbero più libere di occuparsi di cose veramente importanti, come la loro formazione o le relazioni affettive, e questo garantirebbe benefici a tutta la società”.

Orientare la ricerca anche verso gli stati mentali positivi

Alcune delle ricerche di Muscatell e dei suoi collaboratori riguardano l’impatto sulla salute della discriminazione razziale, ma anche della solitudine, “un fattore di rischio importante di cui non teniamo abbastanza conto. Ma che pesa almeno come il fumo”, spiega. “In particolare in una società come la nostra, competitiva e gerarchica, portata a concentrare il potere ai vertici e a non favorire la collabora-

zione. Che invece potrebbe generare maggior benessere e anche risultati più soddisfacenti, con un incremento della produttività e della creatività”. In genere la ricerca tende a concentrarsi sulle emozioni negative, piuttosto che sul benessere generato da quelle positive: “Sugli effetti dell’ossitocina per esempio sappiamo ancora poco, anche se alcuni studi mostrano che questo ormone riduce lo stress”, osserva la ricercatrice. “Ma forse il circuito neurobiologico più interessante per valutare gli effetti positivi della relazione è quello degli oppioidi endogeni”. E che la vicinanza dei nostri simili abbia effetti positivi è indubbio: “Stiamo cercando di capire i meccanismi neurobiologici che sono alla base della relazione tra supporto sociale e salute mentale, ma anche fisica”, spiega Muscatell. “E’ qualcosa che è emerso chiaramente durante la pandemia: una delle sfide che abbiamo dovuto affrontare è stata proprio la separazione dei nostri cari, e ci siamo resi conto ancora di più quanto la vicinanza degli altri sia importante per noi”. E se conosciamo gli effetti benefici di un network di supporto affettivo, “adesso stiamo cominciando a capire che anche il semplice fatto di sapere che ci sono persone che tengono a noi può avere effetti positivi, anche se non sono presenti”, osserva Muscatell. “Inoltre ci sono ricerche recenti molto interessanti che mostrano come anche dare supporto affettivo ad altri abbia effetti positivi sulla salute: sapere che si può essere utili ci gratifica e al tempo stesso ci porta a mettere in prospettiva i nostri problemi e in ultima analisi ci fa stare meglio”.

Il prendersi cura attiva meccanismi antinfiammatori

Dagli studi arriva anche qualche novità, per quanto riguarda per esempio gli effetti dell’infiammazione, che possono risentire della situazione sociale in cui ci troviamo: “Stiamo cercando di capire se ci sia altro, oltre alla tendenza a isolarsi e rinchiudersi in se stessi quando si sta male - la sickness syndrome - che è una nota reazione fisiologica all’infiammazione”, spiega Muscatell. Proprio uno studio del *Social Neuroscience and Health Lab* pubblicato nel 2021 su *Brain Behaviour and Immunity* mostra che chi sta male è particolarmente sensibile alle attenzioni dei caregiver, ed è interessato a individuare qualcuno che possa assisterlo. Un atteggiamento molto logico: “Molta della ricerca su gli effetti dell’infiammazione si è concentrata sull’anedonia, sulla tendenza a reagire con meno interesse di fronte a esperienze gradevoli”, prosegue la ricercatrice. “Ma è comprensibile che quando siamo malati l’idea di una

piccola gratificazione, come una vincita in denaro, sia meno attraente dell’immagine di qualcuno che si prende cura di noi, e che il comportamento nei confronti degli estranei si differenzia dall’atteggiamento rivolto a familiari o persone care”. Altri studi su soggetti appena vaccinati contro l’influenza o il tifo, vaccinazioni che provocano un leggero aumento dell’infiammazione, mostrano che questa potrebbe influire non solo sulle loro interazioni sociali, ma anche sul comportamento di chi interagisce con questi soggetti. “Oggi poi”, conclude Muscatell, “la ricerca sviluppata durante la pandemia ci permette di raccogliere dati biologici in modo efficiente, partendo da poche gocce di sangue: in questo modo sarà possibile misurare le citochine infiammatorie in modo semplice e attendibile, permettendoci di raccogliere una grande massa di dati da cui ci aspettiamo scoperte importanti”.

DALLA PSICOLOGIA SOCIALE ALLA PNEI



Keely Muscatell è docente al dipartimento di psicologia e neuroscienze dell’Università del Nord Carolina, dove dirige il Social Neuroscience and Health Lab. Dopo aver frequentato il college in Oregon, ha conseguito la laurea e il dottorato in

psicologia all’Università della California, Los Angeles, dove ha completato gli studi post dottorato. Le sue ricerche - si legge nel suo curriculum- comportano un approccio interdisciplinare che include psicologia sociale, neuroscienze cognitive, psiconeuroimmunologia, farmacologia e salute pubblica. Nel tempo libero ama leggere, ascoltare la sua collezione di vinili e seguire le attività sportive della facoltà.

Mai uguale a se stesso: le nuove meraviglie del latte materno

Eleonora Lombardi Mistura, Mariapia de Bari, Stefania Carbonella, Gloria Trapletti, Ornella Righi, Emanuela Stoppele, Roberta Dell'Acqua, Silvia Moneti, Marilena Coniglio, Lisa Gaiarsa, Gloria Curati, Federica Lavista, Federica Taricco, Rosario Savino, Vera Gandini - Commissione Nazionale SIPNEI Early Life

Durante la poppata per i primi giorni di vita del bambino il latte materno muta: è colostro fino al 4° giorno dal parto, latte di transizione dal 4° al 10°, infine latte maturo dopo il 10° giorno. I cambiamenti che subisce il LM non sono solo questi: ogni volta in cui cambiano le condizioni della triade “bambino-latte-madre”, cambia anche la composizione del latte, in una danza, in un riconoscimento continuo e prezioso e secondo le necessità del bambino.

Il latte materno (LM) può essere considerato un sistema complesso e dinamico fondato sulla comunicazione bidirezionale psico-neuro-endocrino-immunologica tra madre e bambino, in cui la fisiologia del seno costituisce elemento regolatorio e visibile del rapporto dialogico tra lo psico-soma materno e quello del bambino. Numerosi studi scientifici recenti hanno esplorato la variabilità del LM in relazione alle condizioni e al lifestyle della madre prima e durante la gravidanza e l'allattamento stesso poi, mettendone in evidenza le nuove meraviglie.

Genere, età gestazionale, cronobiologia del latte materno.

È noto che esistono differenze di genere tra il latte dedicato ai neonati di sesso maschile, che negli studi esaminati risulta essere più ricco di grassi ed energia, rispetto al latte umano dedicato ai neonati di sesso femminile. Questo sembra dovuto alle diverse esigenze energetiche dei due sessi.

Esistono anche differenze tra il latte umano secreto per nati pre-termine e quello secreto per i nati a termine. Il latte per i nati pre-termine è caratterizzato da una quantità di proteine più alta rispetto al latte per i nati a termine, mentre grassi ed energia rimangono costanti (1).

Alcuni componenti del latte umano cambiano anche durante il giorno e ciò suggerisce un ritmo circadiano nella costituzione del latte. Le ricerche suggeriscono forte evidenza di variazione circadiana nel triptofano, nei grassi,

nel triacilglicerolo, nel colesterolo, nel ferro, nella melatonina, nel cortisolo e nel cortisone, mentre non ci sono prove convincenti di una variazione circadiana nei carboidrati e nelle proteine. Caratteristiche materne che possono influenzare la ritmicità circadiana includono l'età, le infezioni, l'ipertensione, la carenza nutrizionale di ferro e la durata della lattazione. Anche la modalità del parto può influenzare la composizione del latte, come dimostra la differenza nella concentrazione di IL2 nel colostro di madri che hanno subito un cesareo rispetto a madri che hanno partorito con parto eutocico.

Non sappiamo se le variazioni circadiane del LM siano legate alla variazione circadiana intrinseca dei tessuti materni mammari o da fattori esterni come il sonno o l'alimentazione. Non è nemmeno chiaro quanto l'etnia, lo stato socio-economico e i fattori legati allo stile di vita della madre siano rilevanti. Non sempre le concentrazioni di molecole nel sangue materno riflettono le concentrazioni delle stesse molecole nel latte, poiché le cellule epiteliali del tessuto mammario sono capaci di trasporto attivo per alcune molecole, come per esempio il ferro. È probabile che la ritmicità circadiana del LM abbia una valenza nutrizionale e metabolica sull'organismo del bambino in crescita come avviene per i mutamenti del LM durante la poppata e nel corso della lattazione. Gli alti livelli di grasso durante le ore del mattino rispetto alla sera sincronizzano il metabolismo dei grassi e favoriscono una crescita sana, riducendo obesità e rischi cardiovascolari; la mancata va-