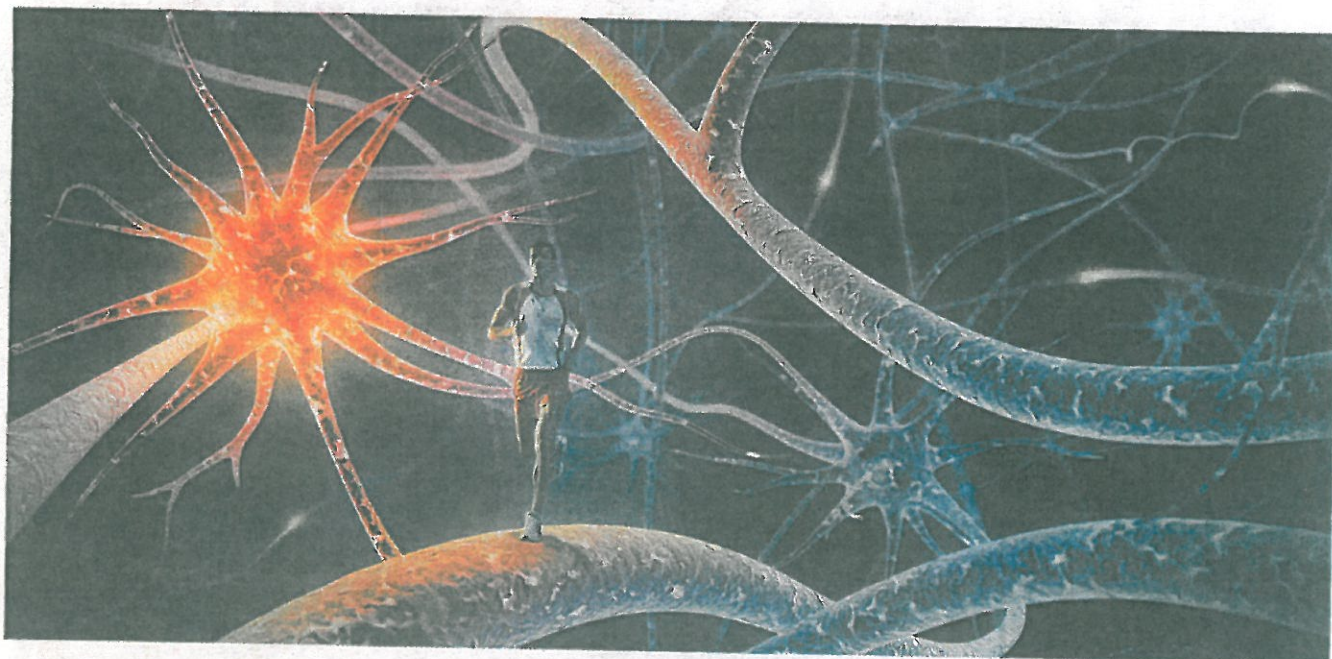




EMOZIONI E MOVIMENTO LE CHIAVI DEL BENESSERE



Intervista a
Enzo Soresi
specializzato
in oncologia
clinica

L'ULTIMA SCOPERTA DELLE **NEUROSCIENZE**
RIVELA CHE CAMMINANDO A PASSO SVELTO
SI LIBERA UN **ORMONE** CHE NUTRE IL CERVELLO

Attività fisica e controllo delle emozioni. Ripetetevelo come fosse un mantra. Potrebbe essere questa la prima prevenzione contro le malattie. Perché le emozioni ci possono far guarire o ammalare. Vi sembra assurdo? Lo hanno teorizzato in molti. Ma a sostenerlo fermamente è il Professor Enzo Soresi, medico chirurgo, specializzato in malattie polmonari e oncologia clinica, studioso da più di dieci anni di neurobiologia e autore di diversi best seller, il più celebre dei quali è "Il Cervello Anarchico".

Professor Soresi, siamo una popolazione che invecchia sempre di più. Qual è il segreto per mantenersi in salute?

«Il primo segreto è fare movimento. Ovviamente un allenamento adeguato, non stressogeno, che consenta di riattivare il più possibile l'attività mitocondriale che è la base di tutto in quanto ci fornisce ossigeno e in collaborazione con la cellula elabora il cibo. La cosa inte-

ressante a livello scientifico è la dimostrazione che l'attività fisica è utile per prevenire e combattere i tumori. E' in corso uno studio all'Istituto Europeo di Oncologia su donne operate di tumore al seno con un elevato rischio di recidiva, finalizzato a dimostrare che camminare potrà ridurre la ricomparsa di malattia».

Fare movimento aiuta anche il cervello?

«L'ultima scoperta che ci hanno regalato le neuroscienze dice che se camminiamo a passo svelto, anche in età avanzata, liberiamo dai muscoli un ormone noto come *brain nerve growth factor*, che nutre il cervello, a conferma che anche il muscolo è un organo neuroendocrino. Una camminata di 40 minuti al giorno può bastare».

E per quanto riguarda l'alimentazione?

«Il primo segreto è ridurre al minimo gli zuccheri, i derivati dello zucchero e i carboidrati raffinati che nei tessuti inducono infiammazione».

Nei suoi libri spiega che è proprio il cervello a spegnere o accendere il pulsante delle malattie. In che modo?

«Dagli ultimi 6 mesi di vita fetale, il cervello si costruisce in maniera dinamica e cresce per altri tre anni. In questa fase viene costruito biologicamente il flusso delle comunicazioni che è tutto basato sulle emozioni del neonato. Ed esse sono condizionate dall'ambiente che lo accoglie. In base all'armonia emozionale in cui il bambino viene cresciuto, tutto il processo biologico si costruisce. Chi costruisce perfettamente il biologico sono i neuropeptidi, prodotti dal cervello nella zona emozionale. Tutta la formazione di queste sostanze è quella che costruisce in maniera ottimale la nostra biologia. Per esempio, se il neuropeptide endorfina viene prodotto in maniera corretta dalle cellule neuronali e comunica bene con i recettori cellulari, tutto il sistema è armonico. Se invece la comunicazione di questo neuropeptide è scorretta, possiamo es-



Dell'influenza della mente sul corpo già se ne parlava nell'antica Grecia. Ci arrivò con l'intuizione, uno degli esponenti dell'era sofistica, il filosofo greco Antifonte che circa 2300 anni fa, scrisse: «In tutti gli uomini è la mente che dirige il corpo verso la salute o verso la malattia come verso tutto il resto»

IL REGISTA

Eliminare
i disagi psichici
alla scuola
di Lynch

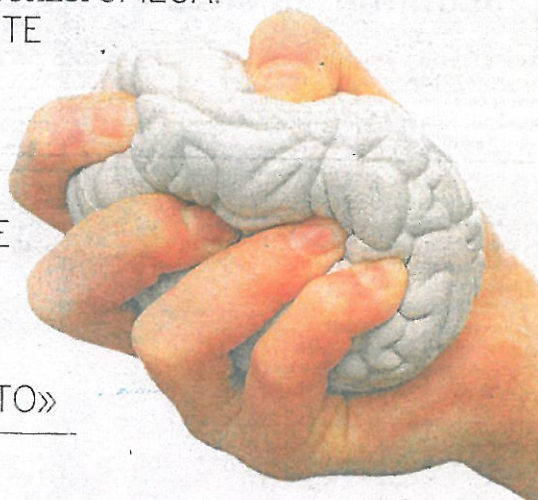
Chi di voi non ricorda Mullholand Drive o Twin Peaks? Pellicole a tinte fosche, tutt'altro che distensive. Rimarrete sorpresi allora nel sapere che il celebre regista, David Lynch, è oggi uno dei più grandi sostenitori del rilassamento attraverso la meditazione trascendentale. Qualche tempo fa, infatti, il visionario filmmaker americano dichiarò che la sua vita era cambiata proprio attraverso questa pratica quotidiana. Ma non è finita qui. Non contento, ha creato una Fondazione Scuola senza stress che, con pochi minuti di meditazione trascendentale sviluppata nelle scuole anglosassoni due volte alla settimana, sembra abbia ottenuto una precoce riduzione del bullismo e del disagio psichico. Già 350 scuole negli Stati Uniti, America Latina e altre nazioni hanno aderito all'iniziativa di Lynch e hanno introdotto nell'orario scolastico due momenti di quiete in classe per meditare. E allora è proprio il caso di dire... meditate gente!

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO



David Lynch,
il regista
è un grande
sostenitore
della meditazione.

IL PROFESSOR SORESI SPIEGA: «PER FAR FRONTE ALLO STRESS PUÒ ESSERE D'AIUTO UNA TECNICA DI MEDITAZIONE OCCIDENTALE: LA MINDFULNESS FAVORISCE IL RILASSAMENTO»



sere o eccitati o depressi. E' proprio in questi primi anni, come hanno sempre ipotizzato gli psicanalisti, che si instaurano le malattie funzionali o psicosomatiche. La fortuna di essere allevati con amore e con un buon controllo delle emozioni dal gruppo familiare in cui siamo immersi, fa sì che questi sistemi biologici, totalmente collegati alle emozioni, si instaurino correttamente. Nel mio ultimo libro "Mitocondrio mon amour" nel capitolo dell'epigenetica spiego che una persona può nascere con un'ereditarietà che la porta ad essere già stressata. Per esempio bambini ebrei, nipoti di ebrei che sono stati in campi di concentramento, nascono già con una tendenza allo stress maggiore per un difetto di metilazione.

E' quindi questa nuova scienza definita epigenetica che spiega perché siamo 7 miliardi di homo sapiens uno diverso dall'altro?

«Certo. Altrimenti saremmo tutti uguali, in quanto abbiamo lo stesso genoma».

Ci può spiegare come anche da adulti una determinata condizione emozionale possa favorire malattie o guarigioni?

«Le potrei raccontare moltissimi casi clinici. Per esempio, quello di una colf 60enne, leggermente in sovrappeso, mai un giorno di malattia. Il figlio decide di andare in Messico e lei va in condizione di sofferenza stressogena. Dopo 10 giorni compare un ginocchio rosso, gonfio, dolente. Cosa è successo? La signora aveva già un'artrosi del ginocchio, che non aveva mai dato segni di vita, ma le condizioni di stress hanno favorito il "bombardamento" di citochine infiammatorie che hanno attivato la malattia».

Lo stress ha un'influenza determinante quindi...

«Enorme direi. Per fare fronte allo stress può essere d'aiuto una tecnica di meditazione che viene dal mondo occidentale che si sta proponendo bene, la Mindfulness. Tecnica di rilassamento che favorisce il contenimento dello stress».

Ci racconta un caso in cui il malato è migliorato clinicamente?

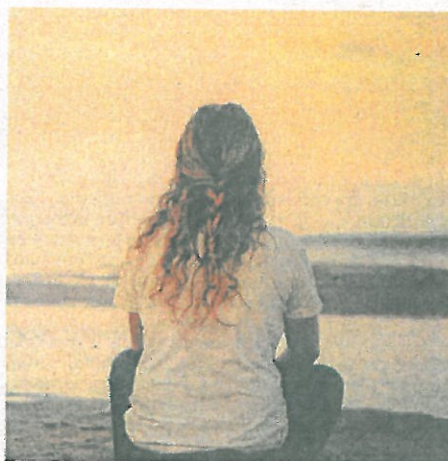
«Una donna di 50 anni affetta da bronchie-

ctasie polmonari. Per lunghi anni avevo curato questa paziente senza problemi. Ma ad un certo punto cominciò a sviluppare una ripetuta serie di infezioni bronchiali, che lei stessa collegò a una condizione di stress per il pessimo rapporto matrimoniale. Non la sentii più per un paio d'anni tanto che, avendo con lei un buon rapporto di confidenza, decisi di telefonarle per sapere come stava. "Benissimo", mi rispose, "mi sono separata e vado in chiesa tutte le mattine". L'assetto psichico normalizzatosi aveva bloccato il bombardamento di interleuchine infiammatorie che si liberano durante una condizione di stress sull'organo bersaglio, in questo caso le bronchiectasie ripiene di catarro».

Vale per tutte le malattie?

«Un atteggiamento positivo nei confronti della malattia è in grado di aiutare il corpo a guarire ma purtroppo non esistono i miracoli. Di fronte a una malattia autoimmune o a una malattia tumorale, bisogna affidarsi con fiducia alla medicina scientifica non tralasciando peraltro di farsi aiutare anche da seri professionisti, che sviluppino una buona medicina integrata».

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO



UNICUSANO UP MAGAZINE

Alimentazione,
benessere e tanto
altro: in un mensile
il cibo per la mente

Il lettore si starà chiedendo se questo mensile è sempre un'iniziativa dell'Università che dedica una pagina a calcio e ricerca e che realizza il settimanale "Unicusano Focus", ormai da tutti definito l'inserto culturale del Corriere dello Sport-Stadio. La risposta è affermativa: anche questo mensile è realizzato dall'Università Niccolò Cusano. La domanda, però, è molto più importante della risposta. Perché nasce dalla comprensione di tantissimi lettori, di un percorso editoriale di successo, che non si è soffermato a gioire sui primi riconoscimenti. A cosa pensa il campione il giorno dopo il suo trionfo? Al prossimo traguardo da raggiungere. "Unicusano Up Magazine" nasce da una visione e da una fusione di idee che approdano a due concetti fondamentali: alimentazione e benessere. Due parole molto semplici. Le

parole chiave di questo mensile, che indicano le priorità a cui fanno riferimento moltissimi italiani. Scopriremo insieme, leggendo queste pagine, gli insospettabili benefici psicofisici di tanti sport, ci sorprenderemo di fronte ai racconti degli chef e dei nutrizionisti che ci mostreranno che, accanto alla leggerezza di un ingrediente, ci può essere un tripudio di sapori. Non mancherà ovviamente, come in ogni Ateneo, lo spazio dedicato alla ricerca. Indagheremo con le fonti più autorevoli italiane e internazionali del mondo accademico cosa sta accadendo nell'alimentazione, nel mondo Bio e come lo sport sviluppi le proprie energie al servizio della qualità della vita degli italiani. Conosciamo le abitudini alimentari e sportive di tanti volti popolari del mondo dello spettacolo. Abbiamo cominciato in questo primo numero con Linus, una voce che corre e non si ferma mai. Ma i veri protagonisti sarete voi lettori, con la vostra voglia di correre e camminare nel parco, di mangiare sano senza sacrificare il gusto. Noi e voi, con i nostri piccoli esercizi ginnici in casa; noi che a volte, però, ci facciamo prendere dalla pigrizia e decidiamo di sederci sul divano per leggere "Unicusano Up magazine": cibo per la mente.



A cura di Gianluca Fabi
Responsabile ufficio stampa
Università Niccolò Cusano

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO