

# Introduzione

## La salute è correlata alle condizioni socioeconomiche

Uno stato di buona salute è sicuramente uno degli aspetti fondamentali di una serena esistenza e mantenerlo, recuperarlo o migliorarlo sono attività in cui, solitamente, la stragrande maggioranza degli esseri umani si impegna con grande alacrità e ansia nel corso della propria vita.

Va precisato che spesso, tuttavia, la perdita di tale stato non avviene per cause attribuibili a sfortuna, a ereditarietà genetica o a cause accidentali, ma soprattutto in conseguenza di errate abitudini, cattiva alimentazione, stili di vita stressanti, isolamento relazionale, lavoro o abitazione in luoghi contaminati, assenza di esercizio e molti altri motivi legati alle scelte di vita e alle condizioni che la società nel suo insieme ci impone, di sovente, anche al di sopra della nostra stessa volontà.

I settimanali di attualità, i quotidiani e i mass media in generale ci hanno abituato da tempo a ritenere che i progressi della medicina dell'ultimo secolo abbiano portato a un miglioramento delle condizioni di vita nelle nostre società, a una salute migliore e a un allungamento della durata della vita stessa. Ma sono sempre più numerose le voci autorevoli che si alzano

a contestare questa visione. Indubbiamente la scoperta degli antibiotici, di alcune pratiche di intervento chirurgico di urgenza e di alcune tecniche diagnostiche ha avuto una grande importanza per la società occidentale e mondiale in generale. Tuttavia, non va discusso il vero e fondamentale ruolo che nell'ottimizzazione sanitaria della società hanno avuto le migliorate condizioni igieniche, l'accesso all'acqua potabile nelle case, la costruzione di abitazioni più solari e salubri e ben riscaldate, la conservazione degli alimenti, la disponibilità di cibo in abbondanza per tutti, il calo di lavori fisicamente estenuanti eccetera. Ossia, nella valutazione della nostra salute si dovrebbe senz'altro partire dalle condizioni socio-economiche in cui viviamo, ovvero, in ultima analisi, valutare in quale tipo di società viviamo, come ci relazioniamo, quanto siamo "sfruttati" fisicamente e psicologicamente, quanto siamo inquinati, quanto indeboliti dai vari fattori interferenti e così via. È cioè un discorso che va fatto a monte (cause, prevenzione, dieta, stili di vita) e non a valle (farmaci, interventi chirurgici, medicalizzazione).

## La salute nella società moderna

Se quindi abbiamo assistito alcuni decenni fa al passaggio a una salute individuale e collettiva migliore, stiamo però assistendo ora a un peggioramento complessivo sbalorditivo.

È infatti risaputo che nelle nostre società industrializzate, se non si muore più a causa di malattie acute

improvise, infezioni, appendiciti ecc. abbiamo purtroppo nuove circostanze che nell'insieme hanno portato alla diffusione di malattie croniche molto invalidanti e che colpiscono fette sempre più consistenti di popolazione con effetti devastanti sulla loro qualità della vita, sulla felicità e speranza di una vita sana. Proprio quest'ultima, ad esempio, negli ultimi anni è andata calando in alcuni Paesi europei contrariamente a ogni aspettativa. Va fatto presente che per le donne, in Italia, è diminuita addirittura di dieci anni, in riferimento al periodo 2004-2014<sup>1</sup>. Inoltre non possiamo dimenticare che le malattie cardiache sono sempre al primo posto per causa di morte, ma che al secondo abbiamo da tempo il cancro, una volta pressoché sconosciuto, e al terzo le malattie iatrogene, ossia quelle che prendono origine da errati trattamenti medici e ospedalieri, effetti dovuti a farmaci, interventi eccetera<sup>2</sup>. Infine, realtà non meno inquietante, dobbiamo citare l'avanzamento nei nostri anziani di malattie legate alla perdita della memoria, alla demenza senile, al morbo di Alzheimer e patologie simili che condizionano ormai gli ultimi anni (ma non solo) dell'esistenza di molti uomini e donne, fenomeno che un tempo era assolutamente raro o sconosciuto.

Del resto, il ricorso all'uso costante di farmaci per qualsiasi piccolo disturbo è ormai una costante per molte persone ed è in continuo aumento. Il Rapporto del 2010 dell'OsMed (Osservatorio nazionale sull'impiego dei medicinali) dell'Istituto superiore di sanità, riporta un consumo per il nostro Paese di 952 dosi di farmaci classe A-SSN (Servizio sanitario nazionale)

ogni mille abitanti al giorno, circa il 20% in più rispetto ai cinque anni prima (ma erano 580 nel 2000!) e il 2,7% in più rispetto allo stesso periodo del 2009, quando le dosi di farmaci di classe A-SSN ogni mille abitanti erano 926<sup>3</sup>. Ma non si è fermato tutto lì, crisi o non crisi. In uno degli ultimi Rapporti OsMed, quattro anni dopo ancora, le dosi consumate di farmaci di fascia A a carico del SSN sono salite di nuovo inesorabilmente e precisamente a 1039 (+9,2%); ma se ai farmaci rimborsati dal sistema sanitario nazionale aggiungiamo quelli direttamente acquistati e assunti dal cittadino (con ricetta o per automedicazione sempre più diffusa) raggiungiamo oggi le 1714 dosi di medicinali al giorno ogni mille abitanti<sup>4</sup>! Siamo tutti costantemente malati e assumiamo ogni giorno (in media ovviamente) almeno una dose e mezza o più di farmaci. Questa situazione concorre sicuramente all'abbassamento dello stato di salute generale perché spesso tale consumo è smodato, ingiustificato e pregno di effetti collaterali e indesiderati di non poco conto, specie quando si abusa di farmaci per lunghi periodi e a dosi sovradimensionate.

## **Una salute cronica in una società più equa ed ecologica**

Come fare allora per recuperare un buono stato di “salute cronica” che ci permetta di affrontare la vita e le nostre passioni con maggiore carica ed entusiasmo?

Nella maggior parte dei casi, le indicazioni da seguire sono nell'insieme abbastanza semplici, per un certo verso addirittura molto scontate e in effetti risapute. È un bagaglio atavico di comune buon senso che è ancora conservato in molte tradizioni e culture popolari delle zone più marginali degli stessi Paesi industrializzati, non ancora del tutto cancellate e ridotte al silenzio dalla progressiva invasione di campo delle tecnologie, mediche e non solo.

In questo testo cercheremo di illustrare, mettendo in evidenza separatamente i diversi ambiti, quali potrebbero essere delle abitudini di vita sana, quali i trucchi del mestiere e i consigli da non ignorare.

La parte del leone la fanno l'alimentazione, la vita relazionale e il movimento, ma non ci risparmiamo di sottolineare che tutte le indicazioni qui riportate sono del pari importanti e sullo stesso piano se vogliamo raggiungere un buon equilibrio psicofisico. Questi "sottotemi" in cui si articola la salute sono in realtà già delle sintesi preziose, il risultato di un lungo lavoro pluridecennale di "estrazione mineraria" da moltissimi materiali, libri e studi scientifici che, come dicevamo in apertura, sono arrivati a dimostrare finalmente... il comune buon senso del tempo antico. Chi avesse letto Seneca o Epicuro o altri grandi filosofi dell'antichità si stupirà di trovare qui indicazioni del pari assennate e molto simili che spingono verso la parsimonia e la buona gestione delle energie, l'assestamento della fisiologia umana in tutte le sue declinazioni, la consapevolezza di sé e la pace interiore e verso il pianeta e le sue creature. In effetti, l'essere umano

non è mutato in tutti questi secoli nel suo funzionamento biologico e tanto meno nelle sue dinamiche di carattere psicologico e spirituale e negli obiettivi di fondo che si pone così come nei suoi vizi e virtù.

Solo una consapevolezza individuale maggiore e crescente che sfoci in un impegno sociale per la costruzione di una comunità umana migliore potrà invertire il tragico trend di autodistruzione incombente sul nostro pianeta grazie alle attività antropiche umane. Le maggiori cause di malattia, come la sovralimentazione iperproteica e iperzuccherina dei Paesi occidentali o la malnutrizione da “cibo spazzatura” o ancora i tumori di tipo e derivazione ambientale, non sono solo un problema di salute individuale ma soprattutto pubblica, nonché una questione di etica e di giustizia sociale, politica e ambientale. La caratterizzazione geografica e quella sociale delle patologie degenerative che molti scienziati, e primo fra tutti T. Colin Campbell nel suo *China Study*, hanno dimostrato negli ultimi anni chiedono infatti che si intraprendano riforme di portata mondiale che riducano le differenze economiche tra i vari popoli del mondo e all'interno delle società occidentali stesse. Come sostenevano già i movimenti di medicina “democratizzata” negli anni Settanta del Novecento, non è possibile pensare un popolo sano senza corrispettive misure socio-economiche e politiche di un certo tipo. A queste, la moderna psicobiologia e psicosomatica aggiungono oggi la consapevolezza che solo in un mondo di relazioni più sereno e umano (nel senso elevato del termine) possiamo sperare di mantenerci in salute e di es-

sere uomini e donne proficui per noi stessi/e e la società senza vivere traumi e conflitti che mettono in pericolo la nostra salute e addirittura la nostra esistenza. Il ruolo del cervello e della sua interrelazione scambievole con l'organismo è ormai una conoscenza consolidata grazie agli studi di psiconeuroendocrinoimmunologia che non possiamo più ignorare.

## Note all'Introduzione

---

1. Eurostat (a cura di), *Healthy life years and life expectancy at birth, by sex*, Code: tsdph100, 9 novembre 2015, cfr. <http://ec.europa.eu/eurostat/tgm/table.do?tab=table&init=1&language=en&pcode=tsdph100&plugin=1>, consultato il 27 giugno 2017.
2. Ad esempio, in una società occidentale tipica come gli Stati Uniti, il sistema medico è la terza causa principale di morte dopo malattie cardiache e cancro. Cfr. Starfield, Barbara, *Is US health really the best in the world?*, in «Journal of the American Medical Association», vol. 284, n. 4, 26 luglio 2000. Sempre negli USA le sole medicine sono la quarta causa di morte comune. Cfr. «Journal of the American Medical Association», vol. 284, 26 luglio 2000.
3. OsMed (a cura di), *L'uso dei farmaci in Italia. Rapporto nazionale anno 2010*, Il Pensiero Scientifico Editore, Roma, luglio 2011, p. 46, [www.agenziafarmaco.gov.it/sites/default/files/rapporto\\_osmed\\_2010\\_0.pdf](http://www.agenziafarmaco.gov.it/sites/default/files/rapporto_osmed_2010_0.pdf), consultato il 27 giugno 2017.
4. OsMed (a cura di), *L'uso dei farmaci in Italia. Rapporto nazionale anno 2014*, Agenzia italiana del farmaco, Roma, luglio 2015, p. 327, [www.agenziafarmaco.gov.it/sites/default/files/Rapporto\\_OsMed\\_2014\\_0.pdf](http://www.agenziafarmaco.gov.it/sites/default/files/Rapporto_OsMed_2014_0.pdf), consultato il 27 giugno 2017.  
L'ultimo rapporto OsMed disponibile uscito a marzo 2017 riporta i dati raccolti solo per i primi nove mesi del 2016. Dal Rapporto risulterebbe che, per il periodo considerato, solo le dosi di farmaci di classe A-SSN prescritte ogni mille abitanti ogni giorno sono aumentate ancora sino a 1126.