

INTRODUZIONE

Nel lento dispiegarsi del tempo, nel continuo e profondo mutare delle condizioni ambientali, l'essere umano ha dovuto necessariamente adattarsi.

I tempi e i modi di questo adattamento sono generalmente scanditi dalle lentissime modificazioni genetiche, enzimatiche e cellulari che, per manifestarsi, necessitano in effetti di tempi straordinari ovviamente lunghissimi rispetto alla vita dell'uomo.

Le rapide modificazioni ambientali, specie nell'ultimo secolo, hanno quindi messo il nostro corpo biologico di fronte a un'impasso difficile da affrontare e ancor più da risolvere.

La relativa rapidità dei mutamenti ha trovato il nostro organismo impreparato alle modificazioni biologiche richieste per rimanere in equilibrio, dato che esse, per attuarsi, richiederebbero appunto tempi di gran lunga maggiori di quelli legati ai cambiamenti dell'ambiente esterno.

Tutto ciò ha avuto conseguenti ripercussioni sul nostro equilibrio endocrino e immunitario sbilanciandolo verso risposte abnormi o deficitarie.

Una di queste risposte "sbagliate" è quella legata all'autoimmunità inserita in un contesto di reattività immunitaria anomala che, oltre all'enorme aumento delle manifestazioni allergiche, ha contribuito a modificare la nostra risposta globale all'ambiente.

In questo contesto, possiamo affermare che l'aumentata incidenza delle malattie neurodegenerative e/o autoimmuni (o autoimmunitarie*), come la sclerosi multipla (SM), il mor-

* ATTENZIONE

I termini scientifici neurologici e immunologici seguiti da un asterisco sono quelli che vengono spiegati nel Glossario in fondo al testo.

bo di Parkinson, la malattia di Alzheimer, la sclerosi laterale amiotrofica (SLA) ecc., è una conseguenza più o meno diretta dell'impatto che la degenerazione ambientale ha sul nostro corpo biologico.

In questo impatto sono da comprendersi anche la miriade di inquinanti atmosferici, alimentari, fisici e psicologici che vanno ad aggredire pesantemente l'equilibrio biologico e metabolico del nostro organismo.

La correlazione funzionale, energetica, endocrina e immunitaria dei nostri organi fa sì che il cervello sia il bersaglio finale di questo enorme squilibrio.

Infatti, le malattie autoimmunitarie e neurodegenerative sono in costante e rapido aumento senza che l'armamentario farmacologico convenzionale possa opporre una valida e plausibile terapia.

A questo punto occorre probabilmente recuperare una visione di fondo più globale ed esaustiva dell'individuo, dell'ambiente e delle sue interazioni fisiologiche, patologiche e psicologiche.

Solo con questo sguardo potremo capire meglio il senso e la diffusione di queste malattie e il modo più idoneo di affrontarle.

Ma è possibile far fronte a questi mutamenti ambientali?

Entro certi termini la risposta è affermativa; è possibile, infatti, modificare il nostro ambiente più prossimo, la nostra alimentazione, il nostro stile di vita e le credenze e le usanze non consone con la nostra aspettativa di salute e di armonia.

In questo testo ci soffermeremo tuttavia anche sulle maggiori metodiche nutrizionali che hanno avuto dei risultati in questo tipo di malattie e su molte sostanze e micronutrienti che risultano ormai cronicamente carenti nella nostra alimentazione moderna con le conseguenze che ciò può determinare.

Un esempio su tutti di queste sostanze è rappresentato dalla vitamina D. La sua diffusa e annosa carenza sembra essere in relazione con più o meno tutte le malattie autoimmunitarie neurologiche e non, oltre a rappresentare un importante fattore di rischio di molte altre patologie diffuse.

Inoltre, tratteremo di un nemico della salute potente ma silenzioso e ancora oggi enormemente sottovalutato: lo stress. Il nostro organismo biologico, soprattutto il cervello, è filogeneticamente predisposto a ben altri tipi di *stressors* (fattori che causano la risposta stressante) che non quelli con cui ci confrontiamo oggi.

Nella vita e nella società moderne esiste infatti un tipo di stress nuovo, dovuto a fattori un tempo sconosciuti al nostro sistema biologico. Imparare a riconoscerne le connessioni è fondamentale per potersi districare in questa selva che ci circonda e ci avvolge.