

## ESTRATTO DEL LIBRO

### *Rischiare di stare bene*

[...] Gli antichi già lo sapevano, poi nei secoli venne dimenticato. Sapevano che certe malattie sono condizionate da certi alimenti. Pensate che il primo a scrivere sulle intolleranze alimentari, per averle osservate, fu proprio Ippocrate, il padre della Medicina occidentale, nel IV secolo a.C. In un trafiletto dei suoi scritti esordisce, infatti, con l'umiltà del grande medico che sa osservare ed è sempre pronto a imparare:

«Non so per quale motivo» scrive Ippocrate «ma ho notato che se dalla dieta degli asmatici e degli eczematosi togliamo il latte, il formaggio, le focacce, la birra, i pazienti migliorano o addirittura guariscono.»

Aveva visto giusto, l'aveva intuito. Aveva osservato che alcuni individui non tollerano certi alimenti mentre altri invece li possono consumare senza alcun danno.

«Lascia che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il cibo» scrive.

Sapeva osservare, qualità ormai rara nella più moderna classe medica, più avvezza a seguire impersonali e deresponsabilizzanti protocolli. Voglio ricordarlo soprattutto ai giovani medici, ai neolaureati: sappiate sempre osservare, soffermatevi sul paziente che avete davanti, esaminatelo, non lasciatevi sfuggire elementi all'apparenza insignificanti ma in realtà fondamentali. Ascoltate ogni parola, quel che dice e quel che non dice. Scandagliatelo nei dettagli, il paziente, guardate come si muove, come parla, come si siede: se in punta di sedia o se vi sprofonda, se quella sedia l'afferra prima di sedersi o se parlando si espande sulla vostra scrivania. Tenete conto di quale sedia sceglie. Osservate ogni sua espressione, ogni gesto, dalle mani fino alla punta dei piedi. Egli vi sta parlando. Soffermatevi sui toni di voce, cercate sul viso i segni della malattia, di qualche organo malato, e fate la stessa cosa sulle mani e in qualsiasi altra parte del corpo. Egli è un libro aperto per voi. Osservate i segni della malattia sul suo viso, nelle rughe, nell'espressione, nel colore. Controllate ogni parte di quel corpo. Annusatelo, visitatelo con calma e con attenzione quasi ossessiva, soprattutto gli organi più infingardi, come il cuore, la mammella, poiché dovete scovare dove si nasconde il male. Fare una diagnosi è come un'indagine di polizia, è appassionante poiché vi trovate sul luogo di un delitto e non avete ancora idea di che cosa sia successo né tantomeno del colpevole. Lo dovete cercare, ogni indizio può essere importante e non dovete tralasciare niente.

Soprattutto non lasciate andare il paziente senza essere addivenuti a una diagnosi, o

almeno a un sospetto di diagnosi. Non fatevi prendere dall'ansia di prescrivere, non consigliate una terapia senza prima aver capito di che cosa si tratta, non cercate di curare quel che non sapete, quel che ancora non conoscete. Le cure alla cieca, oltre a non darvi soddisfazione e a produrre danno, vi faranno fare una pessima figura. Non dovete tralasciare nulla. Se la diagnosi sembra fatta, ma anche un solo particolare fra tanti non rientra, rivedete tutto daccapo: da qualche parte avete di sicuro sbagliato.

E vi dirò di più: studiate pure a memoria i protocolli, del resto gli esami universitari li dovrete pur superare. Ma non fatevi mai ingabbiare il cervello: usatelo! Ragionate, osservate, cercate di entrare in *quel* paziente, in *quel* malato, non tanto nella malattia in genere. Ogni paziente è un mondo a sé e, più che i protocolli, serve la vostra grandezza d'animo. La ricchezza del sapere, dell'intuire, del compatire, del pensare in grande. Questo farà di voi un medico e non un burocrate da protocollo. Allargate l'orizzonte delle vostre conoscenze a tutto campo, expandete la sensibilità nell'Arte, nella Storia, nella Filosofia, nella Letteratura, in tutto quel che possa aiutarvi a comprendere e a sentire l'universo umano che avete di fronte. Non abbiate timore di uscire dal seminato degli studi universitari. La Medicina è una scienza umanistica, prima che scientifica.

*Homo sum, humani nihil a me alienum puto*, scriveva il poeta latino Publio Terenzio Afro: «Sono uomo e tutto quel che è umano m'interessa».

Le intolleranze non sono atti di fede richiesti al paziente, come certi colleghi pretenderebbero nell'inutile tentativo di denigrarle. Sono frutto di osservazione. Basta osservarli, i pazienti, prima e dopo la cura.

Se hanno sofferto per quarant'anni, ad esempio, d'insopportabili e continue emicranie, vagando da uno specialista all'altro, da un centro cefalee all'altro per tutta la penisola, assumendo tonnellate di medicinali, e poi si toglie loro quel dato alimento e tutto, quasi per magia, in pochi mesi o settimane scompare, beh, allora non si può negare che sia successo qualcosa. Un rapporto di causa-effetto c'è, anche se potrebbe apparire troppo semplice. Si tratta di esercitare il cervello e di essere intellettualmente onesti.

Che non è niente di più e niente di meno di quel che intende fare questo libro per comunicare alla società umana, in tutta semplicità, come sia possibile curare molte malattie e prevenirle, individuando alcuni alimenti che si comportano come veleni. Evitando così che certa chimica farmacologica c'intossichi e facendo risparmiare il bilancio economico della nazione per quanto riguarda la spesa pubblica per la Sanità.

Insomma una Medicina intelligente e libera.

Che a volte non sia facile seguire una dieta da intolleranze alimentari è vero, e qualche paziente si scoraggia subito. Soprattutto quando si tratta di più di un alimento, con combinazioni come latte, glutine e uova, ad esempio. Peggio ancora se tali combinazioni toccano a qualche sbigottito vegetariano:

«Ma allora che cosa mi resta da mangiare?»

Ad alcuni si legge negli occhi lo sgomento:

«Era meglio se non venivo.»

«In realtà non volevo fare questa visita. Colpa di mia moglie che ha insistito.»

«Io non ci volevo venire...»

Vanno rassicurati che si tratta di un breve periodo, il tempo di far rientrare le intolleranze secondarie e ridurre la primaria. Vedremo tra poco di cosa si tratta. La posta in gioco però è alta, ne vale la pena. Si *rischia* di guarire.

Lo ripeto da anni ai pazienti scherzando, tanto che ormai è diventata una frase storica, uno slogan:

«Se fa bene la dieta e la cura, rischia di guarire!»

S'illuminano e sorridono:

«Davvero corro questo rischio? Bene, rischiamo allora!»

È questo il punto. Se abbiamo la mente aperta e se abbiamo coraggio, *rischiamo di star bene*.

Nonostante tutto...