

**F. Bottaccioli, A. Carosella**

# **IMMUNITÀ, CIBO E CERVELLO**

**Una guida per utilizzare le nuove scoperte scientifiche sugli effetti dell'alimentazione, dell'attività fisica e delle tecniche antistress sul sistema immunitario. Per vivere in salute.**

## **INDICE**

Prefazione

Capitolo 1 Piccoli cervelli mobili sensibili ai comportamenti

Capitolo 2 Se il cibo è inquinato le cellule s'infiammano

Capitolo 3. È anche un problema di quantità

Capitolo 4. Zuccheri, proteine, grassi e immunità

Capitolo 5 Vitamine, minerali: importanti novità

Capitolo 6 Alimentazione e malattie

Capitolo 7 L'attività fisica è un grande farmaco

Capitolo 8 La gestione dello stress equilibra l'immunità

Capitolo 9 Innanzitutto dormire

Capitolo 10 Alla ricerca della salute perduta: le tecniche meditative di Antonia Carosella

# PREFAZIONE

La rete immunitaria è sensibile ai comportamenti, anzi, possiamo dire che essi rappresentano la principale fonte di regolazione o di squilibrio dell'immunità.

Come ci alimentiamo, in che ambiente viviamo, come gestiamo lo stress del lavoro e della vita, se rispettiamo i ritmi biologici naturali, cominciando dal sonno e dalla necessaria attività fisica, tutto ciò influenza fortemente l'equilibrio immunitario.

I dati scientifici a disposizione su questi temi sono ormai numerosi e concordanti. Questa evidenza, che è una bella novità degli ultimi anni di ricerca scientifica, può cambiare radicalmente il modo con cui le persone e gli operatori affrontano la gestione della salute a partire da quel formidabile fattore di salute o di malattia che è il sistema immunitario.

In questo libro vedremo gli effetti sull'immunità delle seguenti situazioni e comportamenti:

- alimentazione e ambiente
- attività fisica
- ritmi biologici
- stress e sua gestione

Una parte significativa del materiale che presento è stato pubblicato come capitolo finale alla seconda edizione del mio studio sul sistema immunitario, edito da questa stessa casa editrice, un libro<sup>1</sup> destinato a un pubblico di studenti delle facoltà biomediche e di operatori sanitari. Testo a cui rinvio se il lettore volesse approfondire l'argomento e accedere alla numerosa letteratura scientifica segnalata, che qui, ovviamente, è ridotta all'essenziale.

Con Antonia Carosella, che ha curato il capitolo sulla gestione dello stress, abbiamo pensato che fosse utile far conoscere a un pubblico più vasto i risultati di queste ricerche che includono anche i dati davvero incoraggianti che vengono dai nostri corsi di "Meditazione a indirizzo Psiconeuroendocrinoimmunologico" (PNEIMED in sigla) che stanno interessando sempre più persone, anche tra gli operatori sanitari<sup>2</sup>. Sta infatti crescendo nel nostro Paese la consapevolezza che la gestione della salute e della malattia ha bisogno di una medicina integrata, che deve essere praticata innanzitutto dalle singole persone, consce del grande potere di regolazione della salute che è nelle mani di ognuno di noi, ma anche da medici, psicologi e da tutti i professionisti sanitari, ai quali per questo è richiesto un grande sforzo di cambiamento e di riqualificazione delle competenze. I comportamenti possono incidere anche sulle basi della vita, sull'espressione dei geni<sup>3</sup>, tema che è stato al centro del recente congresso della Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia<sup>4</sup> e che incoraggia tutti noi a vivere con maggiore consapevolezza gesti quotidiani come mangiare, dormire, amare, lavorare.

Mi auguro che la lettura di questo libro sia un esercizio meditativo nel doppio significato della parola: meditazione come riflessione, ma anche e, direi, soprattutto come consapevolezza profonda che la componente fondamentale della nostra felicità sta nelle nostre mani.

Francesco Bottaccioli

Maggio 2009

---

<sup>1</sup> F. Bottaccioli, *Il sistema immunitario, la bilancia della vita*, II edizione, Tecniche Nuove, Milano 2008

<sup>2</sup> Per informazione sui corsi [www.simaiss.it](http://www.simaiss.it); [bottac@iol.it](mailto:bottac@iol.it); tel. 06-9253036

<sup>3</sup> F. Bottaccioli (a cura di) *Geni e comportamenti. Scienza e arte della vita*, Milano 2009

<sup>4</sup> Per informazioni [www.sipnei.it](http://www.sipnei.it)