

PREFAZIONE

Dieci anni dopo

Questo libro, pubblicato per la prima volta nel 2000, è stato letto da diverse migliaia di persone. E poiché continua ad essere richiesto e acquistato in libreria, mi è parso doveroso lavorare a un aggiornamento in modo da offrire al lettore un prodotto che tenga conto degli studi scientifici, su stress ansia e depressione, disponibili fino al momento in cui consegnò il testo all'editore, novembre 2010.

Un aggiornamento è anche un'occasione per un bilancio delle idee, dei ragionamenti e dei dati scientifici proposti più di dieci anni fa.

Un luogo comune dice che dopo cinque anni le conoscenze mediche e scientifiche sono in larga misura superate. Non nascondo che, avendo in mente questa massima, ho riletto il testo con un po' di trepidazione, considerato anche che in questo ultimo decennio le mie conoscenze in materia sono effettivamente cresciute. In realtà, ho trovato che il ragionamento proposto, sia sul piano teorico sia su quello pratico, nonché i dati scientifici presentati a suo sostegno escono addirittura rafforzati dalle evidenze accumulate in questi anni.

Sul piano della comprensione delle origini e dei meccanismi alla base dei disturbi ansiosi e depressivi, il quadro, costruito dai sempre più numerosi studi interdisciplinari che coinvolgono neuroscienziati, psicologi e immunologi, è chiaro: la depressione e l'ansia riguardano la persona nella sua interezza. Le origini dei disturbi possono essere non solo di tipo psicologico ma anche di tipo biologico (infiammazione), alimentare (carenza di vitamine e nutrienti essenziali, eccesso di additivi chimici) e comportamentale in genere (tra cui soprattutto la sedentarietà).

Inoltre, le ricerche più recenti hanno dimostrato in modo incontrovertibile che affidare alla sola farmacologia la guarigione di una persona affetta da depressione o, per esempio, da un disturbo di panico, è una pratica senza fondamento scientifico. È ormai dimostrato che gli antidepressivi riescono a far star meglio solo una minoranza di pazienti e, soprattutto, non riescono a prevenire in larga misura le ricadute.

Al tempo stesso, le pratiche di medicina naturale integrata, tra cui le psicoterapie e le tecniche meditative, nella cura dei disturbi dell'umore hanno sempre più evidenze scientifiche, che chiedono di essere conosciute e sperimentate in ambito terapeutico. Per questo, la presente edizione contiene l'indicazione di una essenziale ma solida bibliografia internazionale di riferimento, di cui potranno usufruire anche medici e psicoterapeuti.

Ma la principale novità rispetto alla precedente edizione, che si chiudeva con un ricettario gastronomico, viene dal contributo di Antonia Carosella che, con la consueta chiarezza e semplicità, aiuta il lettore a prendersi carico di se stesso, delle sue paure e preoccupazioni, ponendolo di fronte alla propria mente e mostrandogli, anche con semplici esercizi meditativi, la via della sua regolazione, senza la quale, credetemi, non c'è medicina che tenga.

Francesco Bottaccioli