

Francesco Bottaccioli

PSICONEUROENDOCRINO IMMUNOLOGIA

*I fondamenti scientifici delle relazioni mente-corpo.
Le basi razionali della medicina integrata*

edizioni
red!

*A mia moglie Antonia,
per il suo amore e i suoi insegnamenti.*

*A mia figlia Anna Giulia,
con l'augurio che questo libro possa
accompagnarla nei suoi studi universitari.*

*A mio figlio Michele,
con l'augurio e la speranza che,
da medico, trovi la sua strada.*

Red Edizioni, Milano © 1995, 2003, 2005

Illustrazioni: Studio Awobrez, Milano.

Videoimpaginazione e stampa: New Press, Como.

Prima edizione nella collana 'L'Altra medicina/studio': 1995

Seconda edizione, rivista e ampliata, in questa collana: 2005

Questo libro *

«La ‘grande connessione’ tra sistema neuroendocrino, sistema immunitario e tra questi e il sistema nervoso emerge e si rafforza progressivamente nel libro di Francesco Bottaccioli, pagina dopo pagina, in una descrizione che, se è partecipe e appassionata, è altresì sempre documentata da una ricca e godibile iconografia e da puntuali e aggiornati riferimenti bibliografici.

«Il volume, pertanto, se da un lato, con uno stile leggero e volutamente non pedagogico, si rivolge al grande pubblico e lo intrattiene e contemporaneamente lo educa su un argomento affascinante e complesso, dall’altro può rappresentare una base di partenza assai valida per un giovane cultore delle neuroscienze e della biologia che desideri avere sin dall’inizio un panorama abbastanza angusto e non certo esaltante della divulgazione scientifica nel nostro Paese.

«È auspicabile che *Psiconeuroendocrinoimmunologia* incontri quel riconoscimento editoriale che ampiamente merita.»

Eugenio Müller, presidente della Scuola superiore Società italiana Neuroscienze

«Questo libro dimostra il ritardo della nostra cultura universitaria.»

Aldo Brancati, fisiologo, rettore della Seconda Università di Roma

«Il libro di Bottaccioli costituisce un intelligente strumento per inquadrare il nostro lavoro quotidiano in una dimensione più vasta.»

Felice Piersanti, presidente della sezione laziale della Società italiana Medicina di laboratorio

«Un testo completo, approfondito e con illustrazioni molto efficaci.»

Paolo Marrama, cattedra di Endocrinologia, Università di Modena

«La medicina occidentale sta decisamente cambiando i suoi fondamenti. Francesco Bottaccioli ci guida con chiarezza all’interno di questo ‘nuovo mondo’.»

Lucio Sotte, direttore della ‘Rivista italiana di medicina tradizionale cinese’

«Questo libro è scritto e raccontato in modo veramente valido. Questo permette di riconoscere il valore del lavoro di Francesco Bottaccioli. Credo che molti lettori gli saranno grati. La materia, nuova e affascinante, è molto tecnica e piena di difficoltà, poiché chiede di presentare e integrare concetti e temi provenienti da campi molto lontani tra loro. Scrivere un libro di questo tipo richiede una preparazione sul piano scientifico e un’abilità non comuni.»

Massimo Biondi, cattedra di Psichiatria, Università La Sapienza di Roma

* I giudizi si riferiscono all’antecedente di questo libro, *Psiconeuroimmunologia*.

Prefazione

Il mio lavoro di cartografo

1997, una giornata d'ottobre già fredda, in un paese dell'entroterra marchigiano arrampicato su una collina, durante un convegno sulle medicine non convenzionali. L'altro relatore si rivolge al pubblico in questo modo: «Bottaccioli racconta gli studi degli altri, io adesso vi racconto le mie esperienze».

Confesso che ci rimasi male, anche per il tono, che non era proprio amichevole. Mi fu semplice dimostrare che la scienza, anche quella non ortodossa, non può basarsi sull'ipse dixit, né tantomeno sulla casistica del singolo operatore. Servono riflessioni critiche su casistiche ampie, studi controllati, ma soprattutto occorre adottare un punto di vista che non ci separi dal resto della scienza. Anzi, se le medicine non convenzionali vogliono svolgere un ruolo significativo e non essere semplicemente tollerate nel sottoscala, devono aprirsi alla ricerca scientifica più avanzata, costruendo un dialogo che, se sarà vero, modificherà tutti i protagonisti, convenzionali e non. Questo programma è possibile, ribattevo, perché anche in ambito scientifico è in atto un cambiamento radicale di paradigma, rappresentato dalla Psiconeuroendocrinoimmunologia, dall'olismo scientifico.

2004, Bologna, in una grande sala, gremita di medici e psicologi, convenuti per discutere di PNEI, su iniziativa di Gioacchino Pagliaro, direttore del Programma di Psicologia dell'ASL di Bologna, uno dei relatori argomenta: «Ci sono ricercatori che vanno in avanscoperta, sono come marinai che riportano novità dai territori visitati. Ci sono altri che fanno un lavoro di raccolta: sulle novità costruiscono mappe. Bottaccioli fa questo lavoro».

Ecco, finalmente posso rispondere a chi mi chiede che lavoro faccio: il cartografo!

Il libro che avete in mano è la mappa più estesa

che sono riuscito a disegnare raccogliendo quelle che mi son parse le maggiori novità dell'ultimo decennio sul funzionamento dell'organismo umano, in salute e in malattia.

La prima edizione di questo libro è uscita nel settembre 1995. Da allora, ogni anno, è stata fatta una ristampa. A dieci anni esatti, era doveroso rimettere le mani su questo fortunato testo, anche come ringraziamento verso i tanti lettori ed estimatori.

Ma anche per rispettare l'augurio avanzato in chiusura di quella edizione. Mi augurai, infatti, «di avere la possibilità di riparlarne tra una decina d'anni».

Ringrazio la sorte (e l'editore) per l'opportunità che, come potrà constatare il lettore che già conosce la precedente edizione, non mi sono fatto scappare. Il libro, infatti, è stato, in larghissima parte, riscritto e comunque interamente rivisto e aggiornato.

Sono stati aggiunti nuovi capitoli: sulla psiche e su ansia e depressione.

Dedicare alla psiche un capitolo a sé mi ha consentito di costruire una mappa delle principali teorie, con particolare riguardo al dibattito contemporaneo su emozioni e coscienza.

La tesi avanzata è una critica a chi vede solo il cervello (riduzionismo biologico), a chi vede solo l'attività psichica (spiritualismo, mentalismo, energetismo), ma anche a chi, pur concependo l'attività psichica, che emerge dal livello biologico, come non riducibile a esso, nega la possibilità di un'azione dello psichico sul biologico (epifenomenismo). In realtà, la psiche, che emerge dal cervello, ha una sua solida realtà strutturata e retroagisce sul cervello, così come è anche influenzata da e influenza gli altri grandi sistemi di regolazione fisiologica (l'endocrino e l'immunitario).

Del resto, questa linea di pensiero ha solide basi su cui poggiare: i lavori di James, Lurija, Bateson, Varela, in particolare, così come i dati che emergono dalla moderna neurobiologia.

È stata inserita una nuova sezione, La modulazione del network umano, organizzata in quattro capitoli: ambiente fisico e sociale, alimentazione e attività fisica, tecniche per la mente, terapie naturali.

Dopo il maremoto che ha devastato l'Asia e, soprattutto, dopo l'uragano che ha devastato New Orleans, anche nella mente di George W. Bush s'è affacciata l'idea che l'ambiente naturale non è solo una grande dispensa da saccheggiare. La specie umana è una delle tante che attualmente vivono sul pianeta Terra: si è evoluta modellandosi sui vincoli fisici posti dall'ambiente, vive e si riproduce all'interno di questi vincoli che ne influenzano l'equilibrio salute-malattia. Non tenere conto di questo dato di fatto non è solo catastrofico sul piano sociale, ma è devastante sul piano scientifico e culturale.

È ormai sempre più chiaro che fattori sociali, dietetici, di stile di vita, così come le parole, hanno influenze sull'assetto cerebrale, l'umore, l'attività mentale e, in generale, sull'attività regolatoria del cervello.

In definitiva, la visione dell'organismo umano come rete strutturata e interconnessa, in reciproca relazione con l'ambiente fisico e sociale, costituisce un modello scientifico solido e sempre più attraente per la ricerca avanzata e, al tempo stes-

so, può rappresentare una guida per riorientare interventi di prevenzione e terapia, efficaci e a costi contenuti.

La conclusione del libro è dedicata per l'appunto alle ricadute pratiche, alla medicina integrata, con una discussione sui fondamenti storici ed epistemologici del modello medico dominante e la presentazione di un'idea di integrazione che non è giustapposizione, ma avanzamento scientifico e operativo.

Auguro un buon viaggio con la mappa che avete tra le mani.

Un avviso ai naviganti operatori sanitari. Mi pare utile che tengano a mente che, come scrive ossessivamente Bateson, «la mappa non è il territorio». La realtà dell'essere umano non è riducibile alla sua rappresentazione. Va sperimentata da un altro essere umano.

Mettere a fondamento della relazione terapeutica l'empatia umana, la compassione nella versione buddhista, non è buona educazione, significa riconoscere modalità di comunicazione e di influenzamento reciproco tra esseri umani che travalicano il linguaggio e la scrittura di una ricetta. Significa sapere che la mappa non è il territorio, ma anche che una buona mappa ha registrato queste modalità comunicative, annotandone tutti gli effetti benefici, in modo che, chi vuole, possa sperimentare la relazione terapeutica come relazione umana e viceversa.

Settembre 2005