

---

## Prefazione

Ho conosciuto il dottor Massimo Formica, l'Autore di questo interessante e stimolante libro, circa 10 anni fa, in occasione di una Scuola di Formazione in Medicina Ambientale Clinica che si svolgeva a Roma.

Io ero in veste di relatore, esperto in Medicina Ambientale Clinica, e lui era uno dei partecipanti. Da professionista scrupoloso, curioso ed attento quale è, mi trasmise sin dall'inizio di questa formazione (che peraltro si svolgeva nell'esteso arco di 7 fine settimana), la grande dote di saper integrare quanto andava acquisendo ed apprendendo, nel già ampio campo delle proprie conoscenze.

Il dottor Formica (il mio amico Massimo) è un neurologo, psicoterapeuta, ma a mio avviso, al di là delle definizioni relative ad un particolare e specifico interesse specialistico nell'ambito dei numerosissimi "campi" della Medicina, è un profondo assertore dell'importanza dei criteri e dei valori di fondo sui quali qualsiasi professionista (a maggior ragione qualsiasi medico) si deve basare per poter svolgere in maniera ottimale la propria professione. Mi riferisco a concetti, peraltro sempre più attuali e fondamentali, sostenuti dalla più moderna letteratura scientifica, quali ad esempio il concetto di:

- sistema complesso
- epigenetica
- inflammosoma
- metabolomica, proteomica.....
- microbioma

Una mente aperta e curiosa, desiderosa di confronto sincero ed onesto, rifugge dai dogmi, dalle asserzioni "assolutiste" ed assolute che troppo spesso, anche in un contesto di scienza medica, ci vengono proposte (o per meglio dire propinate).

I recenti accadimenti relativi alla cosiddetta "pandemia" (così preferisco definirli per non entrare nel dettaglio delle numerose considerazioni che andrebbero fatte in proposito), sono serviti al mio amico Massimo (come sempre avviene alle persone aperte e non influenzabili da parte del "main stream") per sviluppare una riflessione chiara ed approfondita, basata su concreti dati scientifici ed

obiettivi, arricchita però da una visione sistemica, ampia, capace di valutare aspetti di grande rilievo che troppo spesso sono rimasti colpevolmente assenti nella valutazione prima e nella scelta delle strategie da seguire poi, in riferimento alla pandemia che si stava sviluppando, o per meglio dire dalla sindemia cui stavamo assistendo (e che continuiamo a vivere in questo momento).

Un capitolo del libro, infatti, si intitola: “Le vere emergenze”. Con grande chiarezza, onestà intellettuale, e conoscenza della moderna letteratura scientifica, l’amico Massimo Formica pone l’accento su aspetti fondamentali nello sviluppo di moltissime patologie (in particolari delle malattie croniche, dei disturbi funzionali, e delle cosiddette “patologie emergenti”), cioè sul ruolo dei cosiddetti “determinanti ambientali”. Naturalmente, in quanto medico esperto in Medicina Ambientale, sono completamente d’accordo su quanto descritto in questo capitolo, soprattutto in relazione alla consapevolezza che moltissime sostanze chimiche, ed esposizioni a campi elettromagnetici, con i quali tutti noi veniamo continuamente in contatto ogni giorno, costituiscono l’elemento centrale nello sviluppo di numerosissime forme morbose. Proprio per questo, tutti coloro che operano nell’ambito della salute, dovrebbero dare maggiore importanza e porre maggiore attenzione in tutto quanto contribuisce ad alterare le funzioni normali dell’organismo. Nel libro si fa ad esempio riferimento agli interferenti endocrini (gli EDCs ovvero gli “Endocrine Disrupting Compounds”), causa ormai ampiamente dimostrata di numerosissime patologie, ma che purtroppo ancora non hanno trovato la loro giusta collocazione nella pratica clinica quotidiana del medico di base o dello specialista.

Di fondamentale importanza è anche il concetto di sindemia, chiaramente espresso nel libro, da preferire a quello di pandemia, in quanto pone l’accento sul fatto che, per ammalarsi, devono verificarsi e concomitare sempre varie circostanze. Il contatto con un agente eziologico (ad esempio un microorganismo) non è di per sé sufficiente per arrivare alla manifestazione conclamata di una patologia. La stragrande maggioranza delle patologie sono plurifattoriali, complesse. Troppo spesso il medico, colpevolmente, “si dimentica” di valutare e studiare il terreno sui cui si va a sviluppare una patologia. Non dà sufficiente importanza agli aspetti relativi ad un eventuale “sovraccarico” di tipo fisico, chimico, biologico,

già preesistenti nel soggetto che si ammala, prima del manifestarsi della patologia stessa, tanto meno al ruolo talvolta determinante che possono svolgere fattori di tipo psicologico, emozionale, sociale, spirituale. Ben consapevoli che si tratta di un percorso impegnativo, laborioso, complesso, ciò non toglie che, se, come viene chiaramente espresso nel libro, partiamo dalla consapevolezza dell'importanza che rivestono tali fattori, la logica conseguenza è quella di "metterci in cammino" una volta resici conto di quale è la strada giusta da percorrere.

Il libro di Massimo Formica, a mio avviso, pone proprio l'accento sulla direzione che un medico scrupoloso e attento, consapevole della complessità del "sistema – essere vivente" deve intraprendere per poter arrivare (percorrendo un cammino sinodale con il/la paziente) ad una Salute che sia veramente una Salute integrale, rispettosa di tutte le varie componenti dell'Essere Umano: ovvero degli aspetti fisico, ma anche di quello mentale/intellettuale; psicologico/emozionale; etico/morale, sociale; spirituale.

Il mio amico Massimo sa quanto a me piacciono i giochi di parole e le definizioni per così dire, un po' originali. Per questo, nel tentativo di fare un "riassunto" di quelle che a mio avviso sono alcune delle caratteristiche principali di questo suo libro, mi sono divertito a racchiuderle in 7 concetti, tutti che iniziano per "Co". I 7 "Co" del libro, tentando di rispondere appunto alla domanda: "Come ti sembra questo libro?".

**Consapevole:** elemento fondamentale di qualsiasi processo di rinnovamento, base per un cammino che possa condurci verso un progresso che sia veramente sostenibile, è la coscienza, la consapevolezza delle vere cause che determinano una qualsiasi situazione: solo così potremo muoverci nella giusta direzione

**Complesso:** per descrivere una situazione di complessità, sistemica (quale è quella in cui viviamo e ci muoviamo) non dobbiamo avere paura di articolare un discorso che sia appunto complesso, pena il rischio di scivolare nel riduzionismo, addirittura nella banalità. Per questo il libro ha dovuto abbracciare questa caratteristica

**Corposo:** questo aspetto fa riferimento ad un'altra caratteristica cui non è possibile rinunciare se si vuole dare struttura e forma ad

un'opera importante, quale è appunto il libro di Massimo Formica, libro che presenta quindi un suo "Corpus"

Coerente: è questa una dote cui spesso rinunciamo per opportunismo, per comodità. Il libro "Pandemie e complessità" si articola e sviluppa in maniera coerente, partendo da premesse chiare, per poter quindi arrivare, senza paura alcuna, a conclusioni altrettanto chiare, delle quali ci si assumono poi le responsabilità

Costruttivo: si tratta di un aspetto, direi quasi nobile, nel suo intento di rifuggire da polemiche inutili e controproducenti, privilegiando l'ottimismo e l'essere propositivo, nell'ottica di seguire un cammino comune che possa portarci ad un concreto e sostenibile miglioramento della nostra situazione attuale. Tale aspetto rispecchia in pieno il carattere dell'Autore, sempre teso a costruire ponti piuttosto che edificare muri e contrapposizioni inutili e controproducenti

Comunicativo: anche questo è un dono che possiede Massimo Formica, e che egli riflette ampiamente nella sua opera. Nonostante la complessità e talvolta la difficoltà concreta di presentare e spiegare alcuni concetti per così dire "densi", riesce a renderli fruibili e comprensibili per il lettore

Coraggioso: "last, but not least", mi piace definire questo libro come un'opera coraggiosa, in quanto in un'epoca quale quella in cui stiamo vivendo, in cui troppo spesso ci si accontenta di seguire passivamente il "main stream", la visione "più gettonata e di moda", Massimo Formica non ha nessuna reticenza nell'esprimere il proprio pensiero, articolandolo e strutturandolo in maniera colta e chiara, prendendosi pienamente le responsabilità che da questo processo scaturiscono, ed esortando quindi il lettore a rendersi anch'egli intellettualmente indipendente, premessa indispensabile per qualsiasi processo di vera crescita

Non mi resta quindi che augurare "buona lettura", esortando il lettore ad assumere l'atteggiamento che vidi nell'Autore, Massimo Formica, già quando ci conoscemmo per la prima volta: l'atteggiamento cioè di apertura, interesse, curiosità, con la prospettiva

che quanto andiamo leggendo possa contribuire ad arricchire le conoscenze che ognuno di noi possiede, nell'ottica di facilitarci il cammino verso mete degne di essere raggiunte.

*Antonio Maria (Antonello) Pasciuto*  
Presidente Assimas  
(Associazione Italiana Medicina Ambiente e Salute)  
Membro Consiglio Direttivo Europaem  
(Accademia Europea Medicina Ambientale)