

INTRODUZIONE

All'inizio della prima decade del secolo scorso, il medico statunitense James B. Herrick fu tra i primi a descrivere i sintomi di quello che oggi viene comunemente chiamato infarto. Sebbene la condizione sfociante nel "colpo finale" descritto da Herrick fosse sempre esistita, la frequenza con cui i medici dovevano fronteggiare tali casi aumentava in modo senza precedenti. Per i pochi sopravvissuti si riteneva necessario un lungo periodo di ricovero, da sei a otto settimane, di totale confinamento a letto. I malcapitati non dovevano alzarsi e potevano muoversi solo il minimo indispensabile. Ci vollero diversi decenni per capire che questo approccio riduceva sensibilmente le probabilità di ripresa e incrementava significativamente la mortalità per complicanze dovute al trattamento post-evento. Il senso comune suggeriva che, per recuperare le funzioni compromesse, chi aveva subito un colpo simile dovesse astenersi da qualsiasi sforzo il più a lungo possibile. Peccato che l'organismo non segua le supposizioni del senso comune. Al contrario, il graduale ma precoce ripristino delle funzionalità, attraverso il movimento, si è rivelato di vitale importanza. Una volta rimosso il preconetto, costruito su un postulato privo di dimostrazioni scientifiche, e facendo il contrario di quanto si riteneva benefico, le guarigioni iniziarono a crescere. Erano altri tempi? Non esattamente. Ancora oggi, restiamo spesso intrappolati in analoghe distorsioni cognitive, il cui superamento richiede tappe obbligatorie. Una tappa imprescindibile è l'adozione di una disposizione mentale orientata alla ricerca incondizionata della validità dell'ipotesi in esame. Se questa regge all'esame dei fatti - a condizione che le premesse metodologiche siano rigorose - si consolida un quadro che apre la strada a nuove connessioni. Procedere per tentativi ed errori, alternando deduzione e induzione, e rimettere in discussione teorie slegate dal nuovo quadro è essenziale. Questo processo richiede di essere guidati unicamente dalla volontà di conoscere, liberi da dogmi e autorità, valutando solo i risultati ottenuti. Adottare un atteggiamento filosofico

significa mettere in discussione le idee, formulando ipotesi sempre più adeguate rispetto agli obiettivi della ricerca. In malafede, invece, cosa accade se non è l'ignoranza, ma un interesse di parte, il prestigio personale o, peggio ancora, un'ideologia a mantenerci lontani dalla verità? Tra i molti esempi possibili, viene in mente la storia degli acidi grassi idrogenati, o trans fats, come la margarina. Introdotta all'inizio del secolo scorso come prodotto salutistico, la margarina raggiunse il picco di diffusione negli anni Sessanta grazie alle astute strategie di marketing, superando nelle vendite grassi naturali come burro e lardo, usati da millenni. Curiosamente, la sua popolarità crebbe parallelamente all'aumento delle malattie cardiovascolari e dei decessi per infarto. Nel 1988, venne pubblicato il primo studio scientifico che collegava l'incremento di malattie cardiache, ictus e fegato grasso al consumo decennale di grassi idrogenati. Negli anni successivi, numerosi rapporti confermarono il legame, giungendo alle stesse conclusioni. Eppure, le autorità di tutela sanitaria non presero alcuna posizione fino al 2013, quando negli Stati Uniti questi grassi vennero rimossi dalla lista dei prodotti generalmente considerati sicuri. Ancora oggi, navigando su Internet, è facile imbattersi in siti che promuovono tali prodotti come valide alternative per una dieta sana. Perché?

Le domande sono importanti quanto, se non più, delle risposte. Da un punto di vista filosofico, rappresentano il cuore pulsante del principio euristico, il nucleo centrale della conoscenza. La ricerca, come suggerisce la parola stessa ossia il cercare di nuovo, è il riconoscimento dell'inadeguatezza di ciò che si sa. Imparare significa evolvere, non cercare conferme per le proprie convinzioni. Finché rimane vivo l'interesse per la comprensione e l'apertura verso l'ignoto, accompagnata dall'accettazione della provvisorietà del sapere, ci saranno sempre nuovi spazi da esplorare e vecchi schemi da riformulare. Le domande, per come le poniamo, orientano anche il valore che attribuiamo agli obiettivi. La metafora della pietra filosofale, che disvela il segreto della trasformazione dei metalli vili in oro o, in un'altra prospettiva, la sintesi della pozione dell'immortalità, conduce in direzioni opposte: dall'aver all'essere, dall'immanente materiale al trascendente spirituale, dal lucro sulle cose al guadagno sul tempo. Sarà mai possibile

chiudere il cerchio senza dover scegliere tra queste due dimensioni? Terra, acqua, aria e fuoco: cosa sarebbero senza un equilibrio? Così come le stagioni, in ordinata successione ciclica, scandiscono il passaggio nell'alternanza delle loro essenze, anche le opposizioni - nord e sud, giorno e notte, vita e morte - si definiscono a vicenda nella loro complementarità e inseparabilità. Lo scopo dell'alchimista, ovvero sintetizzare l'elisir di lunga vita, è un concetto che continua a risiedere nel subconscio moderno. Lo ritroviamo nel desiderio di una pillola miracolosa, un percorso che dall'alchimia si è evoluto nella chimica. Papaya fermentata, bacche di goji, spirulina, semi di chia... ogni anno ci viene propinata una nuova panacea per tutti i mali. E se cambiassimo approccio? Se provassimo a comprendere la natura, accettandola per quella che è? Che cosa accadrebbe se davvero cercassimo di capire la natura della natura e il nostro posto in essa? Se decidessimo di abbracciarla così com'è, senza forzature, impegnandoci invece a comprenderne i principi e a seguirli? Per quanto si voglia semplificare, l'armonia tra le parti è la sola e unica via percorribile per recuperare il benessere a lungo smarrito nella schizofrenia concettuale del nostro tempo. L'armonia tra le parti non è un'opzione, ma una necessità per il benessere. Uomo e natura sono un tutt'uno inscindibile. I costituenti dell'essere umano, tutti equamente importanti, appartengono a tre sfere: quella strutturale, quella chimica e quella emozionale. Ristabilire l'omeostasi è possibile solo se si comprende il ruolo delle singole parti in relazione reciproca, senza mai sottovalutare il delicato bilanciamento tra peso e contrappeso. L'equilibrio, che è sempre dinamico, si realizza solo osservando gli oggetti di studio attraverso la lente delle loro interconnessioni contestuali, cioè nella loro interezza. Tradurre questi legami in principi pratici è l'obiettivo delle pagine che seguono. Per quanto forte sia la tendenza a contrapporre l'uomo alla natura - basti pensare alla definizione di "natura" adottata nel mondo anglosassone, cultura dominante del nostro tempo, come "l'insieme dei fenomeni del mondo fisico, come piante, animali, paesaggi e altro, contrapposti all'uomo e alle sue creazioni" - la prospettiva adottata in questo libro sarà sempre olistica ed evolutiva. Come affermava l'eminente genetista Theodosius Dobzhansky: "Niente in biologia ha senso se non alla luce

dell'evoluzione". Da qui il sottotitolo, che fa riferimento ai quarant'anni: le evidenze suggeriscono che, per ragioni evolutive, la natura ci "progetta" per preservarci fino a quell'età. Tutto ciò che va oltre è un bonus. L'uso e l'abuso del nostro corpo sono tollerati e possono essere corretti, ma superata la prima decade degli anta, il conto che ci viene presentato cresce, con tanto di interessi. La quarta decade della vita era originariamente il periodo in cui si raggiungeva l'età di piena autonomia della prole, un momento che segnava il passaggio generazionale. Oggi, per ragioni culturali, questo può sembrare assurdo, ma le usanze non cambiano l'imprinting biologico. Se vogliamo persistere e vivere il più a lungo e nel miglior modo possibile, le conoscenze che troveremo nelle pagine seguenti ci serviranno come viatico essenziale.

Poiché i libri migliori non impartiscono lezioni, ma ti prendono per mano e ti conducono in un viaggio, partiamo e scopriamo insieme fin dove possiamo arrivare.