

PRESENTAZIONE

Primum vivere deinde philosophari

Si dice spesso che l'esame critico-filosofico dei molteplici aspetti che compongono l'insieme della vita sia un lusso di pochi individui che probabilmente non hanno di meglio da fare. Il senso comune vuole che si segua la prassi praticata dai più, alla cieca, senza prestare troppi pensieri al perché e, soprattutto, senza la ricerca di modalità alternative. Deviare dall'alveo principale, inizialmente, è sempre malvisto, se non considerato folle, in ragione della sua drasticità. Ma una volta scoperta la rotta nuova, realizzato il folle progetto, dimostrata una stramba ipotesi, conquistata una nuova meta - insomma, con l'affermarsi dell'alternativa - tutti si chiedono, con il senno di poi, perché non ci si è arrivati prima. La trasformazione dell'impossibile in possibile necessita di tanto coraggio e non conformismo, comportando dei rischi che solo pochi temerari sono disposti a prendere. L'opposto del coraggio non è la vigliaccheria, bensì il conformismo. La motivazione derivante dall'esigenza di cambiamento è una questione filosofica che inverte la nostra considerazione iniziale, ovvero: prima filosofare e poi vivere in accordo con le idee maturate.

Per questo motivo tantissimi anni fa, in un mondo dominato da razionalismo utilitaristico, ho deciso di dedicarmi allo studio della filosofia, perché volevo imparare a pensare, e da allora non ho più smesso. Volevo disperatamente interiorizzare i principi del "come" pensare e non del "cosa" pensare. Dopo tutto, oggi più che mai, il contenuto è accessibile a chiunque in abbondanza, dai nostri dispositivi smart, inseparabili e ubiquitari. Una pletora di informazioni, spesso volutamente contraddittorie - vedi le ricerche fabbricate ad hoc - di tale abbondanza da dedicarvi una disciplina apposita chiamata agnotologia, ossia la pratica deliberata di creazione dell'ignoranza; quando alla pagina uno il pomodoro fa bene ma alla pagina cinque fa male. In questo contesto per discernere i dati e i fatti obiettivamente, senza cadere nel qualunquismo e senza rispondere

di pancia ai dilemmi che le scelte ci provocano, serve una guida pratica o un navigatore essenziale per facilitare il percorso. La filosofia assolve esattamente a tale compito, in particolare il settore dell'epistemologia, la quale si concentra proprio su questo aspetto: discernere il vero dal falso. Certo, possiamo schermarci di cinismo e mettere in atto altre strategie di difesa, ma ciò non cambia il fatto che la qualità del vivere è in larga misura determinata dalla consapevolezza maturata di noi e del mondo che ci ospita. Quante volte ci capita di doverci ravvedere per l'incapacità di giudizio, tenendoci però le conseguenze ormai conclamate? Se da un lato tutto ciò è inevitabile parte della vita e del processo di accumulo di esperienze - con la loro elaborazione chiamata maturazione - dall'altro, bypassare l'ingenuità comporterebbe un gran risparmio di problematiche. Certo, ognuno di noi è intrinsecamente unico, con caratteristiche e sfumature individuali, ma se si vuole vivere minimizzando gli inevitabili colpi che la vita ci infligge, la relazione tra noi e il mondo è di primaria importanza. Pertanto, il primo imprescindibile pilastro nella costruzione della consapevolezza parte dalla soggettività, ossia dalla conoscenza di sé. Conosci te stesso, esortavano gli antichi.

La soggettività è anche corporeità, sottomessa alle leggi della biologia in qualità di organismo vivente. L'ignoranza - nel senso etimologico del termine - dei fondamenti su cui costruire le nostre abitudini comportamentali, di modo da non arrecare inutili danni, può essere scardinata dedicando qualche attenzione alle bagattelle della quotidianità di cui ci consideriamo ingenuamente tutti un po' esperti. A ben vedere però le convinzioni su cui si basano le nostre abitudini poggiano sul "sento dire" e sul "così fanno tutti". Il presente saggio nasce dal desiderio di condividere quanto ho acquisito nell'applicare i principi della gnoseologia ai fatti della vita quotidiana, i quali incidono sulla qualità del vivere.

A differenza di molti libri sull'argomento, quanto segue non è una raccolta di massime e precetti, bensì una sintesi concreta di ricerche scientifiche su temi fondamentali come la salute psicofisica e i principali motivi della sua compromissione, spesso sotto il nostro diretto controllo. Se la filosofia è amore per la sapienza e la sua utilità risiede nell'aiutarci a

vivere meglio, allora lasciamoci guidare da lei, la regina delle scienze, per realizzare pienamente le nostre potenzialità. La salute fisica e mentale indubbiamente rappresenta la base sine qua non del benessere di ognuno di noi. Per questo motivo la prima parte del libro è dedicata ai fondamenti - tutt'altro che scontati - della sua implementazione. Devo ammettere che, immergendomi nello studio di questa materia, mi si era aperto un mondo del tutto ignoto, o forse, sarebbe meglio dire, un universo paradossalmente parallelo. Sorprendente è stata la scoperta di quanto questo territorio del sapere sia ignoto persino ai professionisti del settore, i quali, spesso inconsapevolmente, operano secondo dogmi precostituiti. Dal benessere fisico, ma anche mentale, è imprescindibile la questione della nutrizione poiché banalmente ma inesorabilmente noi siamo ciò che mangiamo, ma non nel senso tradizionale dell'espressione. Ed è proprio qui che si apre quel primo spiraglio di "universo parallelo" testé menzionato, pronto a sconvolgere le convinzioni di chi pensa, erroneamente, di avere solide conoscenze in materia. Nell'affrontare questa tematica, e nel perseguire l'obiettivo dell'oggettività, ci muoveremo dalla biologia alla fisiologia e discipline connesse, adottando un linguaggio che auspico sia accessibile anche a chi non possiede conoscenze specifiche.

Il filo conduttore tra i vari argomenti, apparentemente scollegati, sarà evidenziato e tracciato sin dai primi capitoli. Ogni sezione potrà essere letta indipendentemente - motivo per cui alcuni concetti fondamentali saranno ripetuti - oppure seguita secondo la progressione degli argomenti. Nel dipanare le intricate sequenze di intrecci che definiscono l'attuale contesto del benessere psicofisico, ho scoperto l'influenza di potenti lobby, impegnate a creare miti e confusione per preservare il proprio dominio e profitti. Questo rende oggi più che mai necessaria una transizione dal principio di autorità a quello di autorevolezza, valutando con occhio critico le influenze che modellano i nostri pensieri e comportamenti rispetto alla nostra salute. L'assenza di questa consapevolezza ha favorito l'affermazione di uno stile di vita che, per molti, è all'origine di un costante stato di malessere. Non tutti, però, ne soffrono. I trattamenti farmacologici comunemente utilizzati per mitigare i disagi si limitano infatti a intervenire

sui sintomi, lasciando intatte le cause. Questo approccio risulta altamente remunerativo per chi produce farmaci, ma dannoso per chi ne fa uso. Tali condizioni di malessere sono così diffuse da essere percepite come inevitabili tappe del processo della vita. Accettiamo i farmaci con rassegnazione, aggiungendo nuove prescrizioni ogni volta che emerge un nuovo problema, come se fosse la normalità. Prendiamo, ad esempio, le statine, tra i farmaci più prescritti e quindi più lucrativi, utilizzati per ridurre il colesterolo. Nessuno dubita della loro efficacia nel raggiungere questo obiettivo, ma è sempre più dibattuto il reale beneficio derivante da tale riduzione. Come vedremo, grazie a ricerche avanzate, il ruolo del colesterolo è stato ampiamente rivalutato nell'ambito delle malattie cardiovascolari, portando al completo ribaltamento delle vecchie teorie. Cambiamenti di paradigma, come questo, sono necessari alla luce delle nuove conoscenze. Tuttavia, il loro recepimento è spesso lento a causa dell'attaccamento ai dogmi e della difficoltà ad aggiornarsi. La scienza stessa nasce dall'ammissione della nostra ignoranza e dalla necessità di colmarla.

Inesorabilmente i dati si accumulano, le conoscenze evolvono, la comprensione si allarga. Ciò che spesso manca è l'umiltà di accettare la fallibilità dei postulati, rivedere i punti incongruenti e cercare adeguate soluzioni. La storia del pensiero ci insegna che le rivoluzioni scientifiche incontrano resistenze, spesso superabili solo con il ricambio generazionale. Come affermava Max Planck, padre della fisica quantistica, "la scienza progredisce un funerale alla volta". Tuttavia, nel campo della salute, dove le implicazioni sono concrete e tangibili, non possiamo permetterci di aspettare tanto. Il contributo di questo libro mira a dare una spinta in questa direzione, offrendo una panoramica dello stato attuale delle conoscenze e delle loro possibili applicazioni pratiche.

La salute mentale è strettamente connessa a quella fisica. Esploreremo quindi i principi dell'equilibrio psichico, spesso sottovalutati, con gravi ripercussioni individuali e collettive. Gli psicofarmaci, come ansiolitici e antidepressivi, hanno spesso deluso le aspettative nella gestione delle disfunzioni croniche della psiche. È quindi indispensabile ridefinire le

priorità della nostra vita quotidiana, alla ricerca di un equilibrio psico-fisico-esistenziale capace di ridurre sofferenze inutili. Oggi, più che mai, abbiamo un privilegio: l'accesso ai dati delle pubblicazioni scientifiche. Con un po' di curiosità e spirito critico, è possibile acquisire informazioni di grande impatto sulla qualità della nostra vita. L'epistemologia ci offre gli strumenti per interpretare e valutare questi dati in termini di obiettività e attendibilità. La solidità delle ricerche varia in base a criteri specifici – studi clinici versus epidemiologici, osservativi o di intervento, con o senza gruppi di controllo – e a numerose altre variabili. Anche il possibile conflitto di interessi legato ai finanziamenti va sempre considerato. Per quanto possa sembrare incredibile non è raro leggere articoli scientifici in totale contrasto con l'abstract conclusivo, per non parlare dei titoli di giornale sensazionalistici acchiappa click; tanto chi si prende il tempo di esaminare tutto il contenuto. L'obiettivo delle pagine che seguono è fornire una panoramica approfondita basata su queste premesse. Attraverso l'analisi sistematica di migliaia di pubblicazioni, si intende proporre approcci pratici e innovativi per migliorare il benessere. Ai più scettici riguardo alla fondatezza di quanto riportato, motivati dall'apparente estraneità della filosofia alla medicina, vorrei raccontare un episodio bizzarro che ha dato origine a un cambiamento radicale nel paradigma interpretativo in ambito oncologico, innescato dal coinvolgimento di un astrofisico. Ricordiamo tutti l'entusiasmo per il sequenziamento del DNA e il clima di ottimismo e speranza per le potenziali ricadute nella cura del cancro. Nei primi anni Duemila, la convinzione dominante attribuiva l'origine dei tumori a mutazioni genetiche. Si pensava, quindi, che individuando queste mutazioni si potesse intervenire in modo mirato e risolutivo, ottenendo un'efficacia senza precedenti. Con l'aumento delle conoscenze, tuttavia, la questione si è complicata: si è constatato che tumori identici non necessariamente implicano le stesse alterazioni genetiche. Due persone con lo stesso male possono presentare alterazioni completamente diverse. Inoltre, la quantità di queste alterazioni è spesso elevatissima, e raramente si tratta di pochi geni ben distinti. A ciò si aggiunge la comprensione dei fattori epigenetici, fondamentali per l'espressione genica: solo circa il 5% dei geni codifica per

proteine, mentre il restante 95% ha un ruolo regolatore. Questa complessità ha reso ancora più difficile trovare una soluzione genetica al problema. Lo stallo interpretativo ha portato a una decisione sorprendente da parte del National Institutes of Health e del National Cancer Institute degli Stati Uniti, enti all'avanguardia nella ricerca oncologica: coinvolgere un astrofisico nel quadro interpretativo. La scelta è ricaduta su Paul Davies, un fisico inglese esperto in cosmologia. Il professor Davies, comprensibilmente stupefatto dall'apparente absurdità della richiesta, non ha tardato a sottolineare la propria estraneità alla medicina. Il team richiedente, però, ha ribattuto che proprio per questo desideravano coinvolgerlo. Secondo loro, per uscire dal pantano serviva una prospettiva fresca, priva di pregiudizi, garantita da una mente libera da schemi consolidati. La speranza era che un punto di vista esterno, capace di formulare domande audaci e risposte innovative, potesse sbloccare la situazione. I risultati hanno dato ragione a questa scelta. Alla luce dei successi del nuovo paradigma, che ha aperto la strada a ricerche rivoluzionarie come l'immunoterapia e le terapie metaboliche per la cura del cancro, possiamo affermare che pensare fuori dagli schemi può rivelarsi di straordinaria utilità. Questo vale non solo in ambito medico, ma anche in molti altri settori, quando le cose ristagnano in pratiche non più produttive, avvitate su sé stesse. La spinta motivazionale che mi ha portato a intraprendere le ricerche per questo libro nasce anch'essa da una necessità di cambiamento. Nel mio caso, anni di pratica acritica delle prassi convenzionali, per mia grande sorpresa, hanno avuto conseguenze negative sulla mia salute. Più aderivo alle raccomandazioni delle linee guida, peggio stavo. Avendo subito personalmente le conseguenze nefaste dei precetti promossi dal mainstream e dai professionisti del settore, mi sono trovata costretta a capire le falle del sistema e a correggere ciò che era possibile, senza più delegare ad altri la responsabilità. Ci tengo a precisare che, pur condividendo contenuti e consigli pratici basati sulle mie ricerche, non sono un medico e non intendo prescrivere protocolli da seguire, semplicemente perché hanno funzionato per me. La mia intenzione è piuttosto quella di stimolare il lettore a riflettere e, dove necessario, sperimentare approcci alternativi ben documentati, soprattutto quando le pratiche tradizionali

si sono rivelate inefficaci o addirittura fallimentari. Invito il lettore a diventare l'amministratore delegato del proprio benessere, testando i risultati promessi dai cambiamenti. Incoraggio a indagare con spirito critico, a porsi domande e, soprattutto, a non lasciarsi condizionare da preconcetti o autorità. Spesso, le nostre convinzioni derivano dall'accettazione acritica di ciò che sentiamo ripetere più frequentemente, dalle abitudini e dal consenso della maggioranza, che si traducono in automatismi come il "così fan tutti". Sebbene la variabilità individuale nella risposta agli interventi sia reale, esistono principi unificanti che verranno evidenziati nel corso della narrazione, così da permettere a chiunque di trovare ciò che meglio si adatta alle proprie esigenze. L'evoluzione della conoscenza è ricca di esempi di idee inizialmente marginali che hanno poi portato a cambiamenti epocali. Il progresso richiede umiltà nell'ammettere la provvisorietà delle conoscenze e apertura verso nuovi orizzonti. Se lo scenario qui proposto dovesse inizialmente sconvolgervi, ricordate l'aforisma del grande filosofo Arthur Schopenhauer: "La verità passa per tre fasi: viene ridicolizzata, viene contrastata, infine viene accettata come ovvia". La scienza, però, non si decide per alzata di mano.