

Lettera aperta ai naviganti...

Sono passati alcuni decenni da quando Candace Pert, neurofisiologa, direttrice del centro di biochimica cerebrale del NIMH (National Institute for Mental Health), comunicò al mondo scientifico la scoperta delle endorfine e di un ampio numero di neuropeptidi. La Pert scoprì che i neuropeptidi sono presenti e attivi in tutte le cellule del corpo, nel sistema nervoso centrale e periferico, nel sangue, nel sistema immunitario e persino nell'intestino.

Recettori per neuropeptidi sono stati identificati in ogni parte del corpo. Fatto ancora più strabiliante è che i neuropeptidi non trasmettono soltanto informazioni ormonali e metaboliche ma **emozioni e segnali psicofisici**: ogni stato emotivo è trasmesso nel corpo da specifici neuropeptidi. I neuropeptidi sono le molecole che utilizziamo per scambiare informazioni tra mente-corpo. Sono i neuropeptidi che informano il nostro organismo se siamo innamorati, se stiamo attraversando un periodo di stress oppure se siamo alle prese con problemi ritenuti insormontabili e quindi già in burnout.

Con le scoperte della Pert la strada per lo studio delle relazioni tra gli stressor, il sistema nervoso, l'endocrino e l'immunitario era tracciata. Essa ha condotto a feconde scoperte scientifiche che hanno sancito la nascita della psiconeuroimmunologia, nuova frontiera per la cura e la diagnosi di malattie sino a pochi anni fa, giudicate di pertinenza immunologica, endocrinologica e psicologica.

Oggi siamo in grado di "misurare" l'incidenza che lo stress (il distress) ha sul nostro organismo, di valutarne le conseguenze con strumenti (dispositivi medici) semplici e affidabili, con metodiche non invasive e in assoluta sicurezza (BIA-ACC; TomEEX). Attraverso i cambiamenti che l'evento stressante (o ritenuto tale) induce nella composizione corporea e di "riflesso" sulla nostra vita psichica, è possibile "diagnosticare" il grado di compromissione funzionale (carico allostatico) del sistema mente-corpo e di consigliare stili di vita più salutari. Senza operare, contestualmente alla terapia psicologica, il **ripristino** di una corretta composizione corporea, il progetto terapeutico delle espressioni psicologiche stress correlato (Panico, Ansia, Depressione, Disturbi Vaghi e Aspecifici), è messo a dura prova, e spesso, destinato a naufragare! Attraverso l'esame della composizione corporea (BIA-ACC) il "nuovo" terapeuta (Psiconeuroimmunologo) guida con mano sicura il paziente verso un recupero rapido e coinvolgente: la supplementazione, la *crononutrizione*, l'ipertrofia muscolare, l'espressione fisica delle emozioni e il supporto psicologico, rappresentano le leve utilizzate per "rimodulare" la risposta stressante e generare nuove energie positive. Con ritrovato vigore e pensieri positivi, lo stress è battuto, le paure fuggite e la vita... ritorna a sorridere!