L'INTERVISTA / WALTER PIERPAOLI / esperto di psico-neuro-endocrino-immunologia (PNEI)

«La nostra paura ci indebolisce e il virus diventa più pericoloso»

Roberto Giannetti

Il coronavirus rappresenta una grande sfida anche a livello di gestione della paura individuale e collettiva. Ne abbiamo parlato con Walter Pierpaoli, esperto di psico-neuro-endocrino-immunologia e autore del best seller «The Melatonin Miracle».

Anche molti luoghi conosciuti sono ora off limits e ciò aumenta il senso di smarrimento. Sono molti i fattori che giocano nella pandemia. © AP/CLAUDIO FURLAN

Si sente spesso dire che la paura indebolisce le nostre difese immunitarie nei confronti del coronavirus. È vero? In che misura?
«È verissimo. La paura altera tutto il sistema ormonale e produce un effetto che si chiama 'nocebo', ossia il contrario di 'placebo'. Quando una persona ha paura, questo segnale passa attraverso i neurotrasmettitori e raggiunge una parte del cervello, l'ipotalamo, che ha la funzione di regolare le ghiandole endocrine, le quali producono tutti gli ormoni. E quindi la paura aziona l'adrenalina, la noradrenalina, le catecolamine, il cortisolo e via dicendo, che a loro volta influenzano negativamente il sistema endocrino, il sistema nervoso e infine il sistema immunitario, fondamentale per la nostra vita».

Quali sono gli effetti di questo squilibrio?
«Gli alti livelli di cortisolo prodotti dalla paura ostacolano e modificano i ritmi sonno-veglia e al mattino ci si alza stanchi perché abbiamo un basso livello di cortisolo. Poi aumenta finché alla sera si raggiungono livelli eccessivi. Quindi la paura squilibra totalmente il sistema neuro-endocrino ormonale, indebolendo il sistema immunitario, rendendoci indifesi di fronte a batteri e virus».

La popolazione è terrorizzata e questo riguarda anche i giovani che ormai si sono indeboliti a livello immunologico

Secondo lei questo è quello che sta avvenendo in molte persone?
«Secondo me sì. Molti sono spaventati a morte da tutte queste notizie negative e sviluppano squilibri anche dal punto di vista immunologico. La psiche ha un ruolo fondamentale nella regolazione dell'immunità e in questo momento assistiamo ad un disastro, perché tutte queste notizie che arrivano non fanno che aumentare la paura».

Ci sono studi sugli effetti concreti della paura?
«Certo. Per esempio si sono studiati alcuni pazienti che dovevano essere operati. Alcuni avevano paura di morire e altri invece avevano fiducia, anche se erano un po' preoccupati. Ebbene, i primi sono effettivamente morti e gli altri si sono salvati. È incredibile come la psiche modifichi la capacità dell'organismo di contrastare effetti negativi, a tutti i livelli, anche immunitario».

Questo tocca maggiormente alcuni strati della popolazione?
«La popolazione ora è terrorizzata e questo è gravissimo. E non riguarda solo gli anziani, ma anche i giovani, che ormai si sono indeboliti, perché viviamo in una società totalmente alterata nei ritmi biologici. Basti pensare alla luce artificiale, ai rumori, al traffico automobilistico. Quindi anche i giovani sono toccati dall'epidemia».

Come mai si parla poco degli influssi della paura a livello immunologico?
«Perché sembra qualcosa di fantasioso. Invece viviamo in una società terrorizzata dalla malattia e dalla morte. Ci sono persone che vengono infettate e che superano senza grandi problemi la malattia e io credo che siano aiutate da un carattere tranquillo e sereno. E quindi hanno un sistema immunitario che non viene influenzato da ormoni che lo deprimono. Lo shock adrenalinico e il cortisolo sono immunodepressivi».

Giocano anche fattori socio-culturali?
«Penso di sì. Noi in Europa siamo privilegiati, mentre in altri Paesi africani e asiatici hanno condizioni di vita meno buone. La paura della morte è maggiore in quelli che stanno bene e sono tutelati. Questo ci deve far riflettere sul nostro modello economico: in natura non esiste il concetto di crescita infinita, perché viene fermata da fattori di inibizione. Ci vuole un equilibrio, come nella natura».

Cosa può fare l'individuo per proteggersi?
«Innanzitutto bisogna mantenere regolari i ritmi sonno-veglia. Il corpo deve rimanere sincronizzato con i ritmi fisiologici degli ormoni. Questo è essenziale per il sistema di difesa immunitario. Quindi evitare la luce di sera e di notte, il consumo di caffè, alcol e fumo, perché sopprimono la produzione di melatonina, fondamentale per i ritmi circadiani».

Visto che la psiche influisce molto sul sistema immunitario, ha qualche consiglio su pratiche o esercizi che possono rafforzarci?
«È il momento di entrare nella fase di introspezione, di autoosservazione, di fare qualcosa per noi stessi. Leggere un buon libro di Anton Cechov, riflettere. Anche la meditazione e lo yoga possono essere buone soluzioni. Approfittiamo di questa fase per uscire dalla pazza frenesia che dominava la nostra precedente esistenza esterna».

IL COMMENTO / ROBERTO GIANNETTI

UN INVITO A RESTARE SERENI

Dobbiamo riconoscere che i ticinesi stanno affrontando con molta calma e saggezza un momento di grande stress personale, familiare e collettivo. Molti sono confrontati con situazioni difficili e dolorose, o perché hanno perso una persona cara, o perché malati con sintomi dubbi, oppure perché riconosciuti positivi al test sul coronavirus. A questo si aggiungono le difficoltà e le preoccupazioni, non secondarie, per la propria situazione finanziaria. In questo momento il fatto di avere un po' di paura è del tutto normale e comprensibile. Il problema non è la paura in sé, ma la reazione che abbiamo ad essa.

Il filosofo e psicologo Umberto Galimberti spiega che la paura è un sentimento positivo, perché provoca in noi una risposta salutare nei confronti di un pericolo reale. Ma quando siamo confrontati con un pericolo sconosciuto, come è ora il caso, la paura si trasforma in angoscia, molto difficile da gestire. Chi non ha mai provato quello stato di stanchezza e spossatezza conseguente all'eccesso di angoscia e di preoccupazioni? Tuttavia, anche se è facile a dirsi e difficile a farsi, sarebbe saggio non eccedere. E questo non perché non ci si renda conto di quello che sta succedendo, o perché questo sarebbe un pretesto per non rispettare le indicazioni degli esperti e delle autorità, ma proprio perché un atteggiamento calmo e mentale ci aiuterebbe a proteggerci meglio.

L'eccesso di emotività a volte non aiuta. Questa non è psicologia spiccia da post su Internet, ma la convinzione di un esperto di immunologia come il dottor Walter Pierpaoli, di cui riportiamo il parere nell'intervista qui sopra. Il suo messaggio è che la paura ci indebolisce di fronte al virus e in genere di fronte a tutte le malattie. È un parere condiviso anche da Bruce Lipton, uno dei più importanti biologi al mondo e uno dei divulgatori dell'epigenetica, che ha sempre sottolineato l'importanza dello stress nel generare malattie.

In questo momento, visto che la psiche influenza considerevolmente le difese immunitarie, diventa importante lavorare sull'«igiene mentale». Con la paura il nostro organismo, percependo una minaccia imminente, si pone in assetto difensivo, pronto all'attacco o alla fuga. Il flusso sanguigno irrora maggiormente le estremità per prepararsi all'azione. Questo a scapito della corteccia frontale preposta al ragionamento. Per giunta i nostri pensieri in condizioni di paura non sono rivolti al presente, ma alimentano un meccanismo attraverso il quale ricordi di esperienze passate, personali o raccontateci, si proiettano nel futuro. Mark Twain affermava: «Gran parte della mia vita è stata spesa a preoccuparmi di cose che non sono mai accadute». O, come diceva un maestro di spiritualità orientale, preoccuparsi eccessivamente non serve, o perché l'oggetto dei nostri timori non si verifica, o perché arriviamo all'ora della prova già indeboliti.

Cosa fare per limitare questo circolo vizioso? Forse il vecchio adagio «hic et nunc», ossia concentrarsi sul qui ed ora, può aiutarci. Esistono varie pratiche per ancorarsi al presente. Ognuno ha la sua: respirazione rallentata, meditazione, tecniche di rilassamento, preghiera, oppure semplicemente un atteggiamento di calma consapevole. Ricordando anche la nostra responsabilità sociale, perché la paura, ma anche la fiducia, si trasmette agli altri. Occuparsi con totale dedizione a ciò che amiamo, siano esse persone o attività, può escludere l'ansia.

Concludiamo con una citazione della nota psicologa Elisabeth Kübler Ross, che proponiamo per intero e senza commenti: «Ci sono solo due emozioni: l'amore e la paura. L'amore produce felicità, contentezza, pace e gioia. Dalla paura nasce la rabbia, l'odio, l'ansia e il senso di colpa. Non possiamo provare queste due emozioni contemporaneamente. Se siamo nell'amore non siamo nella paura, se siamo nella paura non siamo nell'amore».