

Aiutiamo le nostre difese immunitarie

Uno degli approcci più recenti e innovativi alle malattie e alla loro cura sono quelli che riguardano la medicina integrata e in particolare la **PNEI** (psiconeuroendocrinoimmunologia)

La **Psiconeuroendocrinoimmunologia** è la disciplina che studia le relazioni bidirezionali tra la psiche ed i sistemi biologici quali il sistema nervoso/neurovegetativo, il sistema endocrino (ormonale) e il sistema immunitario. Nella PNEI convergono, all'interno di un unico modello, conoscenze acquisite, a partire dagli anni Trenta del 20° sec., dall'endocrinologia, dall'immunologia e dalle neuroscienze. Con la PNEI viene a profilarsi un modello di ricerca e di interpretazione della salute e della malattia che vede l'organismo umano come un' unica unità strutturata e interconnessa, dove i sistemi psichici e biologici si condizionano reciprocamente. Ciò fornisce la base per prospettare nuovi approcci integrati alla prevenzione e alla terapia delle più comuni malattie, soprattutto di tipo cronico, e, al tempo stesso, configura la possibilità di andare oltre la storica contrapposizione filosofica tra mente e corpo nonché quella scientifica, novecentesca, tra medicina e psicologia, superandone i rispettivi riduzionismi, che assegnano il corpo alla prima e la psiche alla seconda.

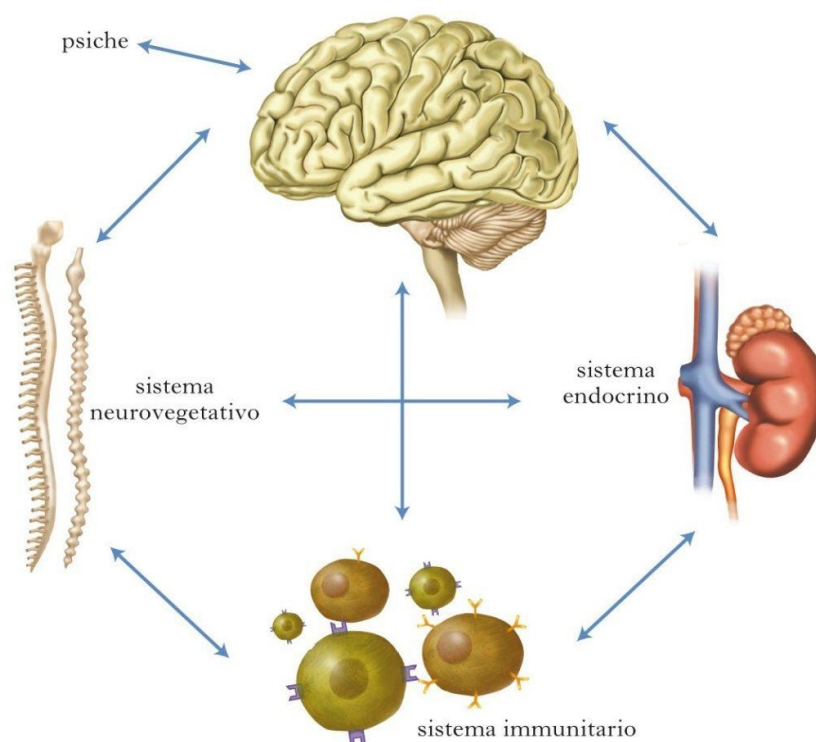


immagine tratta da <https://sipnei.it/>

Partendo dal fatto quindi che il nostro sistema immunitario, come visto nello schema sovrastante, è in costante correlazione con gli altri organi e sistemi e da essi viene costantemente influenzato, e, a sua volta, costantemente ne influenza le dinamiche di funzionamento, ecco alcuni consigli importanti che possiamo seguire, anche rimanendo a casa, per aiutare le nostre difese immunitarie, validi sempre e soprattutto ora che stiamo vivendo questa particolare situazione legata all'emergenza Covid-19.

1) **Mantenere un corretto ritmo sonno-veglia e una buona qualità del sonno favoriscono la conservazione delle nostre difese immunitarie**

Il nostro orologio biologico, con cui alterniamo il riposo alla veglia, viene sincronizzato e regolato in particolare dalla produzione, da parte della ghiandola pineale del nostro cervello, di un ormone chiamato

melatonina a seconda della quantità di luce presente nell'ambiente: la massima concentrazione di melatonina arriva nelle ore più buie, ovvero tra le 2 e le 4 di ogni notte, e si riduce man mano che arriva il mattino. Numerosi studi hanno dimostrato che la melatonina oltre a regolare il ritmo sonno veglia ha importanti effetti benefici sul sistema immunitario e ormonale. Non dormire in modo adeguato e alterare i ritmi sonno veglia significa inoltre innescare una significativa riduzione della produzione di **leptina** (ormone della sazietà prodotto dal tessuto adiposo) e ad un aumento della **grelina** (ormone dell'appetito) con il reale rischio di ingrassare. Risulta quindi fondamentale per mantenere una regolare, equilibrata ed efficace produzione di melatonina e di altri ormoni **riposare bene**, per questo è utile :

- mantenere una regolarità negli orari in cui si va a dormire e ci si sveglia
- in età adulta dormire almeno 7-9 ore con buona qualità del sonno
- valutare la camera da letto e garantire temperatura, areazione, livelli di rumorosità e luminosità ideali
- dormire con materasso e cuscino di buona qualità e comodi
- non assumere bevande eccitanti come alcol e caffeina
- effettuare attività motoria quotidiana, ma non in orari serali che aumenterebbero la produzione di cortisolo, ormone che ci rende sveglie e attivi
- spegnere i dispositivi elettronici (pc, smartphone, tablet), molto prima di andare a letto, l'ambiente in cui dormiamo per favorire il sonno deve essere buio e silenzioso, inoltre, la luce blu emessa da smartphone pc e tablet , simula quella diurna e quindi altera la produzione di melatonina
- favorire la comparsa del sonno con attività e rituali rilassanti



2) Curare l'alimentazione garantisce un corretto apporto di sostanze utili a nutrire e difendere il nostro corpo

il nostro modo di vivere e di alimentarci nella società occidentale odierna ha chiaramente portato ad un incremento di molte patologie che si sviluppano in seguito ai danni subiti dal nostro sistema immunitario: malattie cardio-vascolari, diabete, obesità, cancro, malattie neurodegenerative, malattie autoimmuni, infertilità, ... per prevenire la loro comparsa e mantenere alte le nostre difese, contro anche l'insorgenza di nuove malattie, è fondamentale quindi fare una scelta accurata nella nostra **educazione alimentare**. Dobbiamo tener presente che **non è quello che mangiamo che ci alimenta ma ciò che digeriamo**, avere cura di ciò che ingeriamo significa riuscire a ottimizzare la salute del nostro intestino e quindi a garantire

l'assorbimento delle sostanze che facilitano il nostro benessere ed evitare l'accumulo di sostanze che intossicano il nostro corpo. Ricordiamo inoltre che nel nostro intestino è presente un imponente sistema immunitario noto come tessuto linfoide, associato alla mucosa intestinale, che è in stretto collegamento con il resto del sistema immunitario. Gli alimenti che ingeriamo quindi hanno la capacità di **costruire**, **sostenere** e anche **riparare**, ecco perchè è bene :

- dare importanza alla **qualità dei cibi**: evitare cibi spazzatura e industrializzati, ricchi di acidi grassi saturi e trans (cibo fast food, margarine, pasticceria industriale,...), evitare cibi ad alto indice glicemico (farine raffinate, zuccheri.), bevande zuccherate e alcoliche, cibi ricchi di additivi (cibi già pronti in scatola), evitare eccessi di carboidrati, proteine e sale .. evitiamo dunque tutto ciò che può mantenere alto lo stato infiammatorio generale del nostro corpo. Favoriamo invece l'introduzione di cibi che abbiano un alto potere nutrizionale come previsto dalla dieta mediterranea tradizionale tra cui frutta e verdura, ricchi in sali minerali e vitamine, pesce ricco di acidi grassi omega 3, olio di oliva ricco di grassi monoinsaturi,..

- porre attenzione alla frequenza, alla **quantità** corrette di cibo introdotto e alla regolazione del peso corporeo: da studi recenti si è visto che le cellule del tessuto adiposo (grasso) possono produrre una serie di molecole, le **adipochine**, coinvolte nel metabolismo energetico, nella captazione e nel trasporto lipidico, nella risposta immune e nell'infiammazione. L'accumulo di grasso nella fascia addominale e tra i visceri produce alti livelli di adipochine contribuendo allo stabilirsi nel corpo dello **stato infiammatorio cronico di basso grado**, che precede poi l'insorgenza di tutte le patologie sopra elencate. E' bene quindi cercare di non ingrassare, sempre, e soprattutto in questo periodo, che ci vede costretti a rimanere in casa, perchè ingrassare significa essere più esposti a una diminuzione delle difese immunitarie e all'insorgenza di patologie. E' buona regola quindi controllare il nostro peso corporeo pesandosi almeno una volta al mese, tenere sotto controllo l'indice di massa corporea e soprattutto la misura del giro vita che non deve superare i 102 centimetri per gli uomini e 88 centimetri per le donne, secondo le indicazioni dell'OMS. Durante la nostra permanenza in casa cerchiamo inoltre di non aumentare la frequenza dei pasti, ogni volta che apriamo il frigo o la dispensa chiediamoci sempre se stiamo mangiando per fame vera o per noia, malessere..e cerchiamo di controllarci.

- mantenere sempre un' adeguata idratazione. Preferire acqua che non fa ingrassare e dare al corpo un apporto di circa 2l di liquidi al giorno.

- quando mangiamo cerchiamo di farlo lentamente, masticando adeguatamente i cibi, spegnendo la TV e creando un ambiente che favorisca la socialità

Per approfondire ulteriormente come gestire l'alimentazione durante l'emergenza covid19

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/pdf/sars-cov-2-stili-vita-alimentazione.pdf>



Photo by [Jannis Brandt](#) on [Unsplash](#)

3) Favorire l'attività motoria e la corretta respirazione ci aiuta a rimanere sani, felici e in forma

E' noto che chi fa attività fisica regolarmente si ammala di meno: oltre che alla funzione ostacolante che l'esercizio fisico mantiene verso i processi pro-infiammatori ed infettivi, un **regolare e moderato allenamento di circa 45 min al giorno** oltre che presentare una significativa risposta contro i disturbi associati alla Sindrome Metabolica (aterosclerosi, sovrappeso, diabete, colesterolo, etc) e a tonificare il nostro sistema immunitario, presenta un ruolo estremamente importante nella regolazione dell'umore.

Fare esercizio fisico significa inoltre tra le altre cose :

-sviluppare adeguati tono-trofismo ed elasticità muscolare, essenziali per garantire il mantenimento della corretta postura e funzionamento degli organi. I nostri muscoli risultano fondamentali per il turnover delle proteine e aminoacidi molecole essenziali nel metabolismo del nostro corpo.

- dare un giusto apporto di ossigeno ai tessuti tramite la respirazione.
- mantenere attivi i circuiti neuronali del nostro cervello limitando il loro invecchiamento
- mantenere sotto controllo il peso corporeo
- favorire il buon umore tramite la liberazione di endorfine



4) Gestire lo stato di stress aiuta a mantenere la nostra psiche in equilibrio e a non ammalarsi

Eventi traumatici improvvisi e periodi di stress prolungati nel tempo sono tutti fattori che indeboliscono le nostre difese immunitarie a causa in particolare di un aumento di sostanze in circolo nel nostro corpo come **cortisolo, adrenalina e noradrenalina**.

In questo periodo particolare che stiamo vivendo in cui la nostra routine è stata stravolta è importante cercare di limitare lo stato di stress da noi percepito e favorire tutto ciò che può aiutarci a gestirlo :

- anche se siamo chiusi in casa proviamo a concentrarci su quello che possiamo fare anzichè su quanto non ci è consentito, dandoci dei piccoli obiettivi quotidiani da raggiungere
- mantenere corretti ritmi sonno veglia e organizzare la nostra giornata in modo da non sentirci annoiati e apatici
- mantenere i contatti sociali nei tempi e modi consentiti (sfruttare telefoni , pc, senza abusarne)

- prendersi cura di sè , vivendo con ritmi più tranquilli e cercando di dedicare del tempo a sè stessi, alle proprie passioni , facendo anche attività fisica



Photo by [Kinga Cichewicz](#) on [Unsplash](#)

- creare un ambiente piacevole intorno a sè, avendo cura della propria casa, attorniandosi di colori e profumi che danno piacere e relax

- svolgere delle attività come yoga , meditazione, mindfulness che aiutino a rilassarci e a potenziare l'equilibrio della nostra psiche



SOLO BUONE VIBRAZIONI

Photo by [MARK ADRIANE](#) on [Unsplash](#)