

Cervello viscerale: l'agente segreto della salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Il grande Generale non è colui che riporta cento vittorie su cento battaglie, ma colui che vince senza combattere», sosteneva Sun-Tzu, nell'Arte della Guerra, scritto in Cina 2500 anni fa. Aggiungeva: «Conoscere l'altro e se stessi: vittoria senza rischi. Conoscere il terreno e le condizioni ambientali: vittoria su tutti i fronti».

Due principi che ogni medico dovrebbe meditare, anche prima di prescrivere antibiotici, bombe atomiche biologiche, in modo indiscriminato. Perché? Semplice: ogni infezione che si cronicizza causa infiammazione persistente, dolore cronico e crescenti patologie associate. E' la prova evidente di una guerra perduta sul fronte terapeutico: vale anche per le prostatiti e le cistiti croniche, che colpiscono il 10-15% della nostra popolazione, per restare in ambito uroandrogico. Ne ho parlato venerdì a Roma, al Congresso Nazionale della Società Italiana di Andrologia.

Le ragioni del fallimento terapeutico sono complesse: fisiopatologiche, ma anche strategiche. Per trovare una terapia efficace, che consenta di vincere senza combattere, bisogna conoscere il cervello viscerale, che ci abita e ci condiziona. Sì, abbiamo due cervelli: il Sistema Nervoso Centrale (SNC), che contiene 1×10^{10} neuroni, leader sul fronte neurovegetativo, cognitivo e motorio, e il cervello viscerale, il Sistema Nervoso Enterico (SNE), che contiene ben 5×10^8 neuroni. I due sono connessi da poderose vie nervose e biochimiche.

Dal punto di vista evolutivo il Sistema Nervoso Enterico è il nostro primo cervello. Innerva tutto il sistema gastrointestinale: è la nostra grande finestra sul mondo. Registra tutto quello che succede nell'intestino, sia in relazione a ciò che mangiamo (l'intestino è l'organo immunocompetente più importante del nostro corpo), sia in relazione al potente esercito di microrganismi che ci abita: il microbiota, composto da trilioni di microrganismi, 10 volte più numerosi delle cellule eucariotiche che compongono il nostro corpo. Così articolato nelle funzioni da essere considerato un organo a sé.

Il cervello viscerale è in realtà un triumvirato, composto dal Sistema Nervoso Enterico, dall'intestino e dal microbiota. Condiziona, tra l'altro, le emozioni, il senso di benessere o malessere, il tono dell'umore (il 95% della serotonina si trova nell'intestino!), il peso corporeo e la tendenza all'obesità, la soglia del dolore, la resistenza allo stress, la qualità del sonno, la risposta alle infezioni. Solo un Generale senza senno potrebbe attaccare un esercito dieci volte più numeroso, il microbiota appunto. Se attacca d'improvviso, senza dichiarare guerra, può anche vincere qualche battaglia, come è successo ai giapponesi a Pearl Harbour, ma perderà la guerra. Per la legge della numerosità (uno contro dieci, non c'è storia) e la legge della strategia. Il microbiota si è evoluto in centinaia di migliaia di anni, ha raffinato i modi per sopravvivere, è duttile, plastico e ha imparato i principi del terrorismo mimetico. Ci è amico, finché lo rispettiamo. Ci è molto utile, per nutrirci, per predigerire i cibi, e sintetizzare vitamine che non avremmo. Se lo attacchiamo proditoriamente, diventa insidiosissimo. Per esempio, l'Escherichia Coli uropatogeno (UPEC), leader delle infezioni alla vescica e alla prostata, si toglie il capsido (la carrozzeria), entra nelle cellule e vi si incista, dando un'infezione e un'infiammazione croniche

(Comunità Batteriche Intracellulari, IBCs). Ogni tanto fa saltare le cellule che infetta e lo ritroviamo nell'urina. Nascosto dentro le cellule uroteliali o prostatiche, si comporta come un terrorista in casa: non è più attaccabile né dalle difese immunitarie, i nostri soldati, né dagli antibiotici, le armi di cui oggi abusiamo. Perché continuiamo a prescriverli, rendendo più aggressivo il microbiota e i suoi terroristi? La prostatite cronica causa dolore pelvico cronico che devasta la vita personale e la sessualità dell'uomo. Uccide il desiderio perché l'infiammazione cronica causa depressione. Mina l'erezione, per la vasocostrizione da stress biologico e dolore. Causa eiaculazione precoce e dolorosa.

Per curare davvero, devo negoziare col microbiota e il cervello viscerale, con alimentazione adeguata, probiotici e prebiotici ben scelti, e stili di vita sani. Down-regolare i mastociti, i nostri soldati, che alimentano il "fuoco amico". Rilassare il pavimento pelvico contratto. Usare terapie specifiche per i problemi sessuali. Un buon medico, come ogni buon Generale, deve avere visione e strategie efficaci.