

## Infiemmazione: amica o nemica della salute?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

L'infiammazione è amica o nemica della salute? Come possiamo tenerla amica nell'arco della vita? Saperlo è essenziale: siamo vivi perché abbiamo attraversato con successo innumerevoli infiammazioni. Più saremo capaci di allearci all'infiammazione amica, più saremo longevi e felici, in luminosa salute.

Infiammare, dal latino "inflammare", significa incendiare, mettere a fuoco. Sono incendi microscopici, che tuttavia coinvolgono miliardi di cellule. Tre caratteristiche differenziano l'infiammazione amica, alleata della salute, dalla nemica. Innanzitutto, che sia "finalizzata" (resolving), ossia che persegua un progetto preciso, misterioso e silenzioso, di rinnovamento tissutale, anatomico e funzionale. Proprio perché finalizzata ha un tempo preciso di realizzazione e un'intensità proporzionata al progetto.

Nella donna, tre esempi tipici di infiammazione fisiologica, sana, finalizzata a mantenere integra la vita e la possibilità di procreazione, sono l'ovulazione, la mestruazione e il parto. E' sana anche l'infiammazione che accompagna le infezioni o i traumi che si risolvono con un ritorno perfetto all'integrità ("restitutio ad integrum"), e quindi alla piena salute. Quello che noi vediamo, il rossore e il gonfiore, quello che sentiamo, il calore e il dolore, e quello che lamentiamo, la riduzione o la lesione funzionale, sono solo l'epifenomeno dell'infiammazione che incendia i tessuti. Gli antichi medici, con l'accurata osservazione clinica che oggi, ebbri di tecnologia, stiamo smarrendo, l'avevano ben sintetizzata con specifiche parole chiave: rubor, tumor, calor, dolor, functio lesa.

L'infiammazione diventa progressivamente nemica della salute quando non persegue più un progetto di rinnovamento e diviene anarchica, puramente distruttiva. In quanto tale, è cronica, di intensità variabile e imprevedibile. Questo succede quando persistono le cause infettive, batteriche, micotiche o virali che l'hanno provocata. Quando agenti nocivi, come i cancerogeni contenuti nel fumo, o metalli pesanti ambientali, avvelenano i tessuti. L'infiammazione diventa cronica anche quando ci comportiamo da piromani contro il nostro stesso corpo, buttando benzina sul fuoco dell'infiammazione sino a un vero e lento suicidio in differita.

Quale benzina? L'eccesso di zuccheri, lieviti e grassi animali, che infiammano intestino e tessuti. L'eccesso di alcol, cocktail micidiale di lieviti e zuccheri insieme. L'inattività fisica, con l'asfissia tissutale che comporta, e l'aumento ponderale che l'accompagna, in una società sempre più bulimica e sedentaria. Quando bruciamo il riposo notturno. Quando dimentichiamo che una sobrietà scelta e variata è il miglior alleato dell'infiammazione amica, che ci consente adattamenti rapidi e recuperi ottimali. Quando dimentichiamo che coltivare l'equilibrio interiore è il miglior allenamento per restare sani nel corpo, nella mente e nel cuore.

Diamo per scontato il tornare in forma, dopo un'infezione o una malattia. Non ci rendiamo nemmeno conto di quanto sia complesso e mirabile il funzionamento di trilioni di processi chimici contemporanei e sincronizzati per tenerci o farci tornare in salute. Di quante misteriose strategie biochimiche sottendano la guarigione, per restituirci vitalità e gioia di vivere. Siamo ancor meno consapevoli di quanto, ogni giorno, rendiamo più difficile il progetto del corpo di

restare in salute, nonostante noi stessi, verrebbe da dire. A ben pensarci, essere e restare in salute è statisticamente meno probabile dell'ammalarsi...

E noi medici? Aiuto! Spesso ci comportiamo più da piromani che da vigili del fuoco impegnati a spegnere l'infiammazione. Perché non ascoltiamo più i sintomi, che sono le sirene d'allarme con cui il corpo dice: «Attenzione, è partita un'infiammazione che sta diventando nemica!». Perché da alleati del corpo e della salute diventiamo traditori, quando di fatto ci alleiamo con le forze nemiche, consentendo agli agenti nocivi di fare sempre più danno. Perché banalizziamo il dolore, primo sintomo di infiammazione. Perché diciamo quella frase tremenda: «E' normale, cosa pretende...», confondendo la frequenza statistica con la normalità anatomica e funzionale. La normalità è la salute. Ciascuno di noi è il primo alleato del proprio corpo. Il secondo è un medico competente, che ascolti i sintomi e riconosca e curi l'infiammazione nemica e le sue cause, prima che sia troppo tardi.