

Stili di vita: un corpo maltrattato presenta sempre un conto da pagare

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Come trattiamo il nostro corpo? Da tempio dell'anima, come dicevano gli Antichi, o da contenitore della spazzatura? La tendenza pandemica a usare il corpo come cesto dei rifiuti presenta conti salati sul fronte individuale e collettivo, a livello fisico, spirituale e mentale. Anche senza entrare in una dimensione spirituale, basterebbe trattare il nostro corpo come il nostro migliore amico, quale in effetti è, per ridurre i comportamenti autodistruttivi e potenziare quelli salva corpo, salva salute e salva felicità, su ogni fronte. Eppure questa attenzione, questo rispetto, questa cura sono sempre più disattesi, con colpevole negligenza: a tutte le età, ma anche in una significativa parte di giovani, inclusa una quota di ferventi ecologisti, come se la cura dell'ambiente potesse prescindere da una parallela attenzione all'ecologia e alla armoniosa salute del proprio corpo.

Perché "cesto dei rifiuti"? Pensiamo a quante sostanze variamente tossiche ingeriamo ogni giorno con il cibo spazzatura ("junk food"), preconfezionato, di scarso valore nutritivo, in termini di qualità di nutrienti, e ad alto contenuto calorico, come snack confezionati, dolciumi, merendine, ma anche hamburger, fritti, grassi saturi e affini, responsabili della pandemia di sovrappeso e obesità, e malattie correlate. Diabete, ipertensione, infarto, ictus, tumori sono il conto salatissimo che il corpo presenta, dopo essere stato abusato per anni. Non contenti, rincariamo la dose con altri veleni – vino, birra e superalcolici – tanto più tossici per il corpo quanto più è giovane l'età in cui si inizia ad assumerli e quanto più alta è la dose. Tossici per il cervello viscerale, che l'alcol colpisce per primo, e per il sistema nervoso centrale, in tutti i suoi dipartimenti: neurovegetativo, emotivo-affettivo, cognitivo e motorio.

Immaginiamo il cervello come una città, con tanti quartieri. Ogni cibo avvelenato è una bomba che distrugge uno o più case. E siamo noi a lanciarla contro noi stessi, con un lento e inconsapevole suicidio. E la spazzatura non è solo alimentare. Fumo e droghe sono un altro veleno. Del fumo l'opinione pubblica ha percepito il rischio oncologico, almeno a livello polmonare, mentre restano poco riconosciuti i rischi di cancro della bocca e della faringe. Ancora meno compreso è il rischio di cancro vescicale, in netta crescita nelle donne, soprattutto quando venga potenziato dalla parallela azione di virus oncogeni, come molti ceppi di papillomavirus. E il disastro a livello respiratorio quando la fame d'aria diventa cronica e drammatica, per la broncopneumopatia ostruttiva da fumo? Le droghe sono un altro veleno: il danno è tanto più irreversibile quanto più l'uso è precoce e quanto più si sommano fattori tossici complementari nell'azione infiammatoria e distruttiva.

Il binomio alcolici-droghe è fra i più devastanti perché, accanto alla tossicità diretta e indiretta sui tessuti del corpo, presenta una specifica vulnerabilità alla dipendenza, grazie alla corruzione del sistema di ricompensa, che modula la ricerca dei comportamenti che diano piacere. Il piacere immediato di un alcolico o di una droga rilancia il bisogno potenziando l'uso illusoriamente calmante di un gradevole veleno.

La questione dei tossici ha poi un altro inatteso carico nei tattoo, che sono molto più di un colorato decoro sulla pelle. Donne e uomini si riempiono il corpo di disegni colorati senza la minima percezione dei danni causati dai sottili veleni introdotti, ridendo, nel loro maltrattato amico. Eppure sono centinaia gli articoli scientifici sui danni da tatuaggi, noti ai dermatologi, ma sconosciuti al grande pubblico. I principali? Il 67,5% delle persone ha sintomi infiammatori cutanei per alcune settimane dopo il tattoo, e il 6% li ha seri e persistenti. Citotossicità severa e sensibilizzazione della pelle a dermatiti allergiche, anche gravi, sono state evidenziate in 4 su 16 fra i più comuni coloranti usati, testati su cute umana ricostruita. I metalli pesanti, contenuti in variabile quantità, si accumulano nell'osso, che è il nostro più efficace deposito di sostanze tossiche, con un rischio maggiore quanto più ampia è l'estensione dei decori cutanei. In gravidanza e in menopausa, il maggiore riassorbimento osseo immette in circolo sostanze tossiche prima bloccate nell'osso, con rischi sottovalutati. La stessa rimozione dei tatuaggi può essere pericolosa, in quanto i detriti si accumulano nei linfonodi e nella milza, con potenziamento degli effetti tossici. Per non parlare del rischio di infezioni, anche gravi, quando l'asepsi non viene curata.

In sintesi: il nostro corpo, il nostro migliore amico, merita di essere trattato con rispetto, cura e attenzione, per ridurre la quantità di veleni e spazzature con cui sottilmente distruggiamo la sua e la nostra salute.