“Vita buona” e salute, il progetto

Lucio Sotte

Lo stato di benessere e la salute dipendono dal nostro equilibrio psico-fisico che a sua volta è influenzato da elementi ambientali che incidono attraverso il clima ed i cosiddetti fattori cosmopatogeni, l’inquinamento nelle sue varie forme (elettromagnetiche, fisiche, chimiche, parassitarie, microbiche), la qualità e quantità del cibo etc. Esiste tuttavia un altro importantissimo fattore ambientale che influenza le condizioni del nostro organismo ed è l’insieme dei rapporti interpersonali.

La medicina occidentale ha studiato a lungo le cause psichiche di malattia per correlarle allo sviluppo della patologia mentale, sia nelle forme più lievi delle nevrosi che nelle forme più gravi delle psicosi ed ha coniato il termine di medicina psicosomatica per riunificare psiche e soma dopo averli separati per approfondirne lo studio. La PNEI psico-neruro-endocrino-immunologia è l’ultima nata delle discipline che cercano di ritrovare l’unità nei complessi sistemi di governo delle funzioni psicocorporee.

Questa rubrica “vita buona e salute” vuole sottolineare che esistono aspetti fondamentali della nostra esistenza come la famiglia, le amicizie, il lavoro e la gestione del tempo della “festa” che, se vissuti bene, sono l’occasione per la nostra realizzazione che si riflette nel nostro stato di benessere e che invece, se vissuti con disagio, con difficoltà, sono spesso la causa di vicissitudini che si riflettono anch’esse, ma negativamente questa volta, sul nostro stato di salute.

Una riflessione anche su questo aspetto di “medicina preventiva” è necessario perché il ruolo del medico continui

ad essere quello di accompagnare i sani ed i malati a perseguire il loro stato di benessere anche attraverso uno sguardo attento a questi aspetti della vita che incidono non solo dal punto di vista puramente psicologico, ma anche nella vera e propria igiene fisica e mentale di ognuno di noi.

La famiglia, il lavoro ed il riposo sono per la maggior parte di noi gli ambiti in cui si intrattengono e si giocano questi rapporti interpersonali che sono alla base della nostra esistenza sia nello stato di salute che in quello di malattia.