Emozioni e malattia: un nesso troppo spesso ignorato
Bologna, 14 settembre, Hotel Savoia

La salute emotiva.
Questo, il tema su cui **Daniela Lucangeli**, professore ordinario di psicologia dello sviluppo presso l'Università di Padova, interverrà al congresso annuale di Epigenetica di Bologna del 14 settembre.

Ormai, la scienza epigenetica ci dice –con oltre 160.000 studi pubblicati su Pubmed- che la nostra espressione genica dipende per oltre il 90% da fattori ambientali. E fra questi, le emozioni rivestono un ruolo cruciale. Troppo spesso ignorato dalla medicina istituzionale.

La fibromialgia, sindrome dolorosa che affligge ormai 2 milioni di italiani, legata a una multifattorialità che contempla in primis l'intossicazione della matrice extracellulare, parte dalla slatentizzazione di un lutto o di un trauma. Da un fattore emotivo, come specifica spesso il dottor **Francesco Garritano**, autore del libro "La fibromialgia è una sfida, tu puoi vincerla", che al congresso parlerò del "sonno come fattore epigenetico della longevità".

Le emozioni sono attivatori epigenetici: influiscono sul genoma

Da molto tempo è chiaro che le emozioni sono attivatori epigenetici che determinano il cambiamenti fisiologici sistemici.
"*Lo stress psicosociale contribuisce alla nostra longevità, soprattutto nel modo di gestirlo* – ha detto **Massimo Agnoletti**, citando il premio Nobel Elizabeth Blackburne. Le interazioni del profilo psicologico con quello biologico sono molteplici: citiamo, una su tutte, la ricerca che ha dimostrato cambiamenti nella struttura molecolare dei neuroni che avvengono in ippocampo, in corteccia pre-frontale durante l'apprendimento.
"*Neuro plasticità significa cambiamenti morfologici sulla struttura dei neuroni, che sono esperienza-dipendenti.*
Non si tratta di azione molecolare, o interazione fisico chimica: è esposizione a informazioni.
Le esperienze che facciamo quotidianamente influenzano la nostra biologia modificando la memoria epigenetica che possediamo".

E Daniela Lucangeli riprende il concetto: "*una certa parte della scienza, con il transumanesimo, nega l'anima, cercando di trasferire le memorie delle strutture viventi cellulari in cloud di memoria artificiale. Ma le sapienze antiche ci hanno illuminato in merito all'importanza del processo di informazione: è essa che*

determina il continuo divenire, vibrando e attraversando le varie dimensioni di combinazioni che determinano la omeostasi, lo stato di equilibrio e di salute dell'organismo".
Efficace, l'esempio delle cicatrici: "*se le cellule della pelle si rinnovano ogni 28 giorni, come mai le cicatrici permangono e non vengono cancellate*? –afferma la docente- "*Perché le cellule vecchie trasferiscono la memoria di dolore a quelle nuove. Noi siamo esseri senzienti, in bilico fa la mente condizionata che non riesce ad andare oltre le sue codificazioni e il processo di infinito futuro della vita psichica oltre i limiti mentali*".

Le cellule sono più veloci dei computer che utilizziamo
Fattori, quelli quantici e vibrazionali, che evidenzia molto bene **Carlo Ventura, professore ordinario di biologia molecolare,** scuola di medicina, **Università di Bologna,** che al congresso parlerà proprio dei "sistemi biologici e la natura vibrazionale dell'universo".
Tutto parte dalla cellula: solo sanando la cellula sarà possibile fare reale prevenzione primaria.
"*33 triliardi di cellule non potrebbero comunicare se non ci fosse un circuito bio elettronico –ha detto il docente- la cellula ha bisogno di oscillazione quantica periodica continua per essere viva. Migliaia di microtubuli nelle cellule memorizzano e creano informazioni più velocemente dei computer che utilizziamo*".
Ciò che si profila all'orizzonte è affascinante: "*usare la vibrazione cellulare per guidare il destino delle staminali*", così come "*rendere reversibile l'invecchiamento, allungare i telomeri e riprogrammare le cellule*".

Sulla salute emotiva interverrà anche **Silvia di Luzio**, medico chirurgo specialista in cardiologia, specializzata in medicina biointegrata e gestione dello stress. Il titolo della sua relazione, "L'epigenetica delle emozioni", la dice lunga: "*Se proviamo emozioni di basso livello crollano le immunoglobuline di tipo A (che proteggono a infezioni virali). Ma al pari se rimuginiamo sulle stesse emozioni negative, avviene il crollo delle immunoglobuline, per le seguenti sei ore!*
La rabbia aumenta l'attività simpatica tipica dell'infarto. Gratitudine e gioia fanno salire le IgA" ha spesso spiegato la clinica, esperta di coerenza cuore cervello che è quella assonanza virtuosa fra pensieri ed emozioni. "*Quando si è in preda delle emozioni basse, l'amigdala, che è il centro della paura e dello stress, "sequestra" il resto del cervello. La rabbia inibisce le funzioni della corteccia cerebrale.*
Quando invece siamo in coerenza *"la respirazione è calma, le onde cerebrali rallentano, cortisolo e adrenalina diminuiscono, in compenso aumentano ossitocina, Dhea, triptammina. Incrementano i neurotrasmettitori, le endorfine, la serotonina*".
Come precisa Di Luzio, "siamo esseri tridimensionali, complessi, aperti, interdipendenti e risonanti, in continuo mutamento.

Differenti stati emozionali sono associati con differenti informazioni fisiologiche, trasmesse al cervello e a tutto l'organismo".

Dalla cellula alla longevità
Bologna, 14 settembre, Savoia Hotel Regency
9.00 – 18.30