

La Biologia del Benessere al tempo del Coronavirus

Dario Sonetti, docente UPF

Gli studenti che negli scorsi anni hanno frequentato alla UPF il mio corso sulla Biologia del Benessere, si saranno forse ricordati in questo periodo tanto peculiare e per molti versi tragico, di quanto ho cercato di spiegare loro nei miei incontri riguardo alle condizioni del nostro star bene che dovrebbero avere innanzitutto una base appunto biologica. Ricordo che per Benessere Biologico intendo quella condizione organica e psichica alla cui base sta l'attività di cellule e molecole che ci compongono e che evolutivamente si è specializzata per mantenerci in una condizione ottimale per una durata corretta anche se giustamente non infinita della nostra vita.

In particolare mi riferivo a tre versanti di benessere da considerare, quello propriamente personale, quello collettivo e quello ambientale. Su tutti e tre questi aspetti possiamo agire come esseri umani con effetti e ricadute che possono essere positivi o negativi. Su quello specificatamente individuale possiamo muoverci conoscendo innanzitutto come funzioniamo e di conseguenza cercando di avere cura di noi stessi. L'aspetto collettivo è una conseguenza anche di quello personale, la collettività è l'insieme delle persone che vivono in un determinato territorio, per cui se tutte le persone cercassero di mantenere al meglio il proprio benessere biologico, di conseguenza la collettività nel suo complesso godrebbe di un benessere condiviso. Se ciascuno è quindi in prima persona responsabile del suo stato è anche vero che una collettività che si è dotata di regole, di rappresentanti e mezzi, dovrebbe in prima istanza agevolare al massimo attraverso le sue istituzioni i propri componenti a conoscere e praticare dei giusti comportamenti affinché tutti possano star bene. È quello che possiamo chiamare un'azione preventiva sociale per il benessere, se per prevenzione intendiamo in parole povere, fare le cose giuste per evitare situazioni di malessere e promuovere ciò che permette di mantenere il benessere o di recuperarlo velocemente se per qualche ragione viene perso. Di fatto è molto difficile veder praticata una direttiva di questo genere e non per niente in una società che vive un grado di benessere materiale sufficientemente alto, permangono condizioni di malessere spesso profonde. Le vere necessità esistenziali vengono ignorate o peggio si tende a sostituirle con necessità inventate e spesso false, tipiche di una società sovra consumista.

La questione ambientale, certo non ultima, è strettamente connessa, se non c'è rispetto per sé stessi, a maggior ragione non lo si ha neppure per quello che ci circonda a partire dal mondo vivente. La crisi ecologica, la perdita di biodiversità, il degrado ambientale, non sono che espressioni di un mancato benessere biologico che si riflette su ciò che dovrebbe garantirci il buon funzionamento di questa componente importante. Non possiamo sostituire con un ambiente artificiale quello naturale e sperare che tutto vada bene, la nostra natura umana per il momento continua a rimanere biologica, finché non saremo sostituiti da androidi e intelligenza artificiale. Con questa lunga premessa spero sia più chiaro dove voglio arrivare, ciò che è successo e le conseguenze che purtroppo a lungo vivremo, rappresentano un fallimento delle nostre scelte e comportamenti sui tre versanti su elencati.

A livello di benessere biologico individuale, come biologo vorrei mettere al centro della questione il sistema immunitario, ovvero quelle difese dell'organismo del cui lavoro non ci rendiamo neppure conto fino a quando stiamo bene. Nessuno, se no ora, ci spiega quanto sia importante prendersi più cura di noi stessi e delle nostre componenti tenendole al meglio delle loro prestazioni a partire appunto

dal sistema immunitario. Questo è un vero e proprio esercito specializzato contro i nostri nemici invisibili, quelli microscopici che i nostri sensi non possono identificare come virus e batteri e per questo chiamato anche sistema di difesa non cognitivo. Contro questi nemici abbiamo alle spalle una lunga storia evolutiva che ci permette il più delle volte di affrontarli con successo. Tutti i giorni entrano nel nostro organismo miliardi di questi invasori che vengono tenuti sotto controllo ed eliminati, senza dimenticare quelli che già albergano nel nostro corpo da sempre senza danni e che in numero sono più numerosi delle nostre stesse cellule. Vi è poi un nemico ancora più subdolo che sono molecole artificiali e le nano-particelle, tossine ambientali, prodotti secondari dell'attività dell'uomo senza parlare di microrganismi più o meno modificati... contro questi il nostro sistema di difesa si trova sicuramente più in difficoltà a riconoscerli ed affrontarli. Come tutti gli eserciti, per svolgere al meglio il proprio mestiere, quello delle cellule immunitarie deve lavorare ben addestrato, ben approvvigionato, con un sistema di comunicazione efficientissimo che non lo possa ingannare ed in condizioni ambientali e psicologiche (sì, anche psicologiche!) ottimali.

Se andiamo a vedere, queste condizioni, troviamo che sono sufficientemente antitetiche alla maggioranza delle condizioni e degli stili di vita dell'uomo moderno, soprattutto nelle grandi aree antropizzate e industrializzate dove si applica un concetto di benessere che mette a dura prova il nostro povero esercito che peraltro riesce a fare ugualmente dei miracoli. Ma se poi arriva un nemico nuovo, non riconoscibile e subdolo, è ovviamente più facile che le nostre truppe, già un po' scalagnate, siano sbaragliate.

Io credo che sia, se pur detto per metafore, quello che sta succedendo con il Covid-19. Una battaglia biologica deve prima di tutto essere combattuta sostenendo le armi biologiche che già abbiamo ed in termini soprattutto di prevenzione, sennò i mezzi tecnologici ed ipertecnologici verranno solo a mettere di volta in volta delle toppe provvisorie dove le falle ai sistemi "individuo" e "collettività" le abbiamo proditoriamente causate noi stessi.

Non entrerò nel merito su quello che dovrebbero fare le Istituzioni che ci governano a vari livelli per garantire il benessere alla società, il discorso si farebbe lungo e molto spinoso. Voglio però per terminare, accennare ancora al ruolo dell'ambiente in questo particolare frangente. Sicuramente uno squilibrio ambientale che viene dai danni che stiamo provocando alla Natura, dal degrado dell'inquinamento al sovra sfruttamento delle risorse, agli interventi distruttivi degli ambienti naturali, in particolare delle foreste, al cambio climatico causato dalle nostre emissioni climalteranti possono favorire il passaggio all'ambiente più propriamente umano di possibili cause per nuove malattie. Ancora una volta abbiamo la possibilità di imparare dai nostri errori, se lo faremo davvero ho qualche dubbio ma per certo potremmo farlo.

Sto scrivendo dall'isolamento forzato in una Riserva Biologica in Costa Rica dove mi trovo da diversi mesi, circondato da una meravigliosa natura fortunatamente tuttora in equilibrio. La vita non è propriamente facile qui però per certo sto sperimentando una condizione di benessere ed equilibrio migliore di quella che potrei vivere in questo momento nel mio Paese. Le tre componenti di cui ho parlato in questo scritto, qui sono più sentite e rispettate, il risultato si è visto nei numeri, un tasso di persone infettate che è tra i più bassi registrati livello mondiale, relativamente alla popolazione totale ed un numero di vittime attualmente inferiore alle dieci unità. Evidentemente qualcosa di diverso e migliore è praticabile e si può fare.