

## PELLE E PSICHE, GEMELLE DA SEMPRE

Alcuni anni fa un luminare della dermatologia, in un congresso internazionale, ci regalò un'affermazione lapidaria: «*Cute e sistema nervoso sono due gemelli che si separano prima della nascita e si cercano poi per tutta la vita*».

Rimane, quindi, un fortissimo legame "di sangue" tra questi tessuti, che la medicina tradizionale, però, ha dimenticato.

La Medicina Integrata ci permette di recuperare questo delicato contatto e sfruttare questa sinergia d'azione per ridurre sia i tempi di guarigione che l'utilizzo di farmaci.

Cute e sistema nervoso originano dall'ectoderma, cioè da cellule madri identiche, che nel feto si differenziano per dare origine ai suddetti organi al momento della nascita.

Questo stretto grado di parentela spiega le evidenti correlazioni tra patologie cutanee e nervose: lo stress emotivo peggiora sensibilmente le patologie cutanee e allo stesso modo le malattie della pelle possono rappresentare una notevole fonte di stress per l'individuo.

Numerose malattie cutanee peggiorano sotto stress, innescando un deleterio circolo vizioso "dermatite -> stress -> dermatite" che si morde la coda come un serpente, autoalimentandosi.

Un meccanismo simile è ritrovabile nell'asma in cui le influenza nervose svolgono un ruolo importante sul piano generale della malattia. Lo stress, le forti emozioni e in generale tutte le interferenze nervose condizionano sia negativamente, sia positivamente l'andamento dell'asma stessa.

D'altronde, se la pelle è il nostro biglietto da visita, ciò che mostriamo agli altri (e a noi stessi quando ci guardiamo e ci specchiamo) come può non influenzare e non essere influenzato dal nostro stato d'animo?

Si ripropone l'eterno dilemma dell'uovo e della gallina: è la dermatite che peggiora lo stato d'animo? O sono i conflitti mentali che peggiorano la cute?

A mio parere la risposta è irrilevante: ciò che importa è considerare entrambe come gemelle e curarle contemporaneamente, proprio come i gemelli omozigoti, che soffrono in modo inspiegabile del dolore patito dal fratello.

E sono sempre più convinto che per ogni malattia della pelle esista un corrispettivo disturbo psicologico-emozionale o affettivo, per cui la cura consiste nell'invertire la direzione e creare un circolo virtuoso "relax -> guarigione -> relax", mettendo in pratica il vecchio ma sempre attuale adagio *mens sana in corpore sano*, che è stato spesso considerato solo nella sua seconda parte, tralasciando la prima.

Ciò che i Romani ci hanno tramandato, invece, è uno dei primi messaggi "psicosomatici": libera la mente e starai bene, vivrai in buona salute e i tuoi organi funzioneranno meglio, cute compresa.

Se così non fosse, le spese per l'estetica non andrebbero di pari passo con le spese di psicofarmaci: più aumenta il ritmo di lavoro e di vita nei nostri paesi (e quindi lo stress), più aumenta la spesa per farmaci ipnoinducenti (contro l'insonnia), ansiolitici, antidepressivi, parallelamente alle spese di medicina e chirurgia estetica.

Se si ammala un gemello, l'altro ne soffre, inevitabilmente. Da qui la necessità di non trascurare mai questo importante gemellaggio, anzi, di sfruttarlo favorevolmente per ottenere un duplice beneficio: diagnostico e terapeutico.

Impariamo quindi a leggere la pelle per conoscere così anche lo stato di salute di sorella psiche; per curarle entrambe, insieme, e sfruttare una sinergia d'azione che riduca sia i tempi di guarigione che l'utilizzo di farmaci.

24/4/2008