



Il mito bugiardo della salute

14 novembre 2014



Il mito bugiardo della vita sana

Edoardo Castagna, avvenire, 26 febbraio 2006

Se t'ammali è solo colpa tua. Più o meno è questo il messaggio che la medicina contemporanea sembra inviarci. Non passa quasi giorno senza che una nuova «ricerca scientifica» ci inquieti, «scoprendo» la devastante pericolosità di una qualche apparentemente innocua e radicata abitudine di vita. Oggi il killer è la coscia di pollo, ieri la tettarella di gomma, l'altro ieri lo schermo del televisore. Tutti allarmi lanciati con enfasi, e con enfasi ripresi dai media. Tutti allarmi presto o tardi rientrati, o più semplicemente dimenticati. Si vive lo stesso, mangiando il pollo, ciucciando il biberon e guardando la tv. Ma se poi, un malaugurato giorno, la malattia arriva davvero, ecco che non resta che t'imbarazzo della scelta, nella lunga lista di abitudini «sbagliate» che potrebbero averla causata. La colpa è del malato. O, se proprio riesce a dimostrare la sua innocenza, dell'inquinamento, dell'effetto serra, dei campi magnetici.

È la «teoria sociale», la seducente idea che una vita lunga e sana sia alta portata di tutti, se solo si presta un po' d'attenzione. Peccato che non sia così. Nel suo brillante **Ascesa e declino della medicina moderna**, Vita&Pensiero, James Le Fanu lancia una provocazione, eretica ma convincente. D'accordo, fumare aumenta il rischio di cancro al polmone. Ma non è vero che i cibi grassi ci condannano all'arteriosclerosi. Non è vero che i pesticidi ci avvelenano. Non è vero che nei geni si annidano chissà quali malattie. Il nostro organismo è una macchina molto migliore di quanto non appaia, e sa resistere agli assalti nocivi dell'ambiente. Che poi tanto nocivo non è, se ci viviamo comodamente da milioni di anni. I rischi della modernità sono un fantasma: non si è mai vissuto tanto a lungo, e tanto bene, come oggi.

Gli esperimenti che misurano la pericolosità delle vane sostanze hanno una pecca. Si prende il solito topo, lo si espone a forti dosi, per esempio, di pesticida, e si vede cosa capita. Di norma il topo ci rimette, «quindi» la sostanza è cancerogena. Un tossicologo americano, Bruce Ames, si è preso la briga di ripetere l'esperimento con gli antiparassitari naturali prodotti da piante e frutti per difendersi dagli insetti. E ha scoperto che pesticidi naturali - ma cancerogeni per i roditori - sono presenti in: albicocche, ananas, banane, basilico, broccoli... Ames concluse che «ogni frutto e verdura del supermercato contiene pesticidi naturali cancerogeni».

Anzi: il 99,9% dei «pesticidi cancerogeni» ai quali siamo esposti viene da albicocche e compagnia, ed è «improbabile che l'aggiunta dello 0,01 % di pesticidi artificiali possa fare molti danni». Così, analogamente, il campo elettromagnetico dei tralicci dell'alta tensione è centinaia di volte più basso di quello terrestre.

Nel 1950 Austin B. Hill dimostrò con impeccabile rigore il nesso tra fumo e di sigaretta e cancro ai polmoni. Per farlo si era inventato il metodo delle sperimentazioni cliniche: due gruppi di pazienti, scelti a caso, identici tranne che per il fumo. L'evidenza matematica mostrò il legame tra vizio e malattia e che aumentare o diminuire il numero di sigarette si riflette esattamente nell'incidenza dei tumori. Nel 1951 Ancet Keys si accorse che gli uomini d'affari del Minnesota, forti consumatori di grassi, avevano il tasso di colesterolo molto più alto dei napoletani, abituati alla magra dieta mediterranea. E tra gli americani gli attacchi di cuore erano più frequenti che tra gli italiani. Keys tentò di emulare Hitt, e interpretò questa coincidenza come un rapporto di causa ed effetto: come le sigarette provocavano il cancro al polmone, così i grassi provocavano la malattia cardiaca. L'eleganza della descrizione, l'assenza di spiegazioni alternative e la potenza accademica di Keys trasformarono l'ipotesi in certezza.

Ma quando si tentò di dimostrare che, cambiando dieta, si sarebbe debellata la malattia cardiaca, i risultati furono deludenti. Un colossale esperimento stravolse le abitudini di vita di dodicimila soggetti a rischio: ginnastica, poca carne, pochissimo formaggio, niente dolci né fumo. Ma il loro tasso di colesterolo scese appena del 5%. Keys e gli altri fautori della «teoria sociale» negli organismi più autorevoli della medicina riuscirono a nascondere a lungo il fallimento. Si destreggiavano nelle commissioni giuste e trasferivano il dibattito dalle sedi accademiche ai media, dove poteva essere gestito con autorevoli affermazioni ex cathedra. Oggi il velo è caduto, ma ormai il nesso grassi-arteriosclerosi è diventato convinzione comune, così come il corollario che lega dieta «sana» e riduzione del rischio. Un esempio da manuale dei difetti della medicina, che troppo spesso lancia allarmi e ricette senza reale fondamento. E di quelli dei media, pronti a rilanciare «notizie» sensazionali poggiandosi sull'autorità di «esperti» ai quali nessuno controlla le credenziali.

La specie umana non sarebbe sopravvissuta se alcune sue funzioni vitali, come il tasso di colesterolo, fossero in balia di ogni variazione di menu. Solo cambiamenti radicali potrebbero influire in modo sensibile. Eppure, all'aumento di venti volte dei casi di malattia cardiaca negli anni Quaranta e Cinquanta non corrispose nessun aumento analogo nel consumo di grassi. Poi, all'inizio degli anni Ottanta, il numero di casi crollò: se la teoria dello stile di vita fosse stata corretta, avrebbe dovuto essere in corso da anni un imponente cambio di abitudini alimentari. Nulla di tutto ciò, anzi: l'andamento della malattia ricordava piuttosto i picchi tipici delle epidemie. Forse la malattia cardiaca dipende da agenti infettivi ancora sconosciuti, e il tasso di colesterolo si limita a favorirne lo sviluppo.

Esercizio, aria aperta e attenzione alla dieta fanno comunque bene, siano o meno la causa delle malattie cardiache. La «teoria sociale» alla fine qualche beneficio l'ha portato. Ma per Le Fanu i vantaggi vanno commisurati agli svantaggi: l'idea «che i malati debbano prendersela soprattutto con se stessi ha reso le persone molto più ansiose, dipingendo la vita di tutti i giorni come una selva popolata da insidie. La verità è che oggi molti vivono più a lungo che in condizioni naturali, e perciò possono essere vittime di complesse patologie che dipendono dall'invecchiamento».

Come i tumori, malattia legata alla degenerazione dei tessuti che solo raramente colpisce i giovani. Ma, conclude Le Fanu, *«l'ideologia del progresso teorizza che la scienza sia in grado di spiegare tutto. Rifiutando l'ignoto, la tracotanza intellettuale apre la porta a pseudo-spiegazioni come la teoria sociale, che fa delle persone le cause dei propri mali e le convince che la vita di tutti i giorni sia piena di pericoli»*.

In USA gli obesi tornano di moda, Loretta Bricchi Lee

È risaputo che essere grassi fa male, sia alla salute che alla vita sociale. Contribuirebbe infatti alle malattie vascolari e dimostrerebbe mancanza di volontà. Ecco perché in America è stata accolta con clamore la notizia che presto la pillola per dimagrire potrebbe essere venduta senza prescrizione medica. In un Paese in cui 129 milioni di americani - più o meno il 64% - sono obesi o sovrappeso, la promessa di un calo anche solo di tre chili - come quello dimostrato dalle prove cliniche del farmaco lipido-bloccante Xenical - fa infatti sognare.

Nonostante negli Stati Uniti si spenda sempre di più in diete dimagranti e per il 2009 si preveda per i prodotti snellenti un giro d'affari di 54 miliardi di dollari - pari a un incremento del 20% rispetto ai livelli correnti - entro quella data quasi i tre quarti della popolazione Usa potrebbero essere considerati grassa. Un pesante smacco per il governo che, dopo aver rilevato il fallimento delle linee guida raccomandate per 13 anni dalla piramide alimentare a strati - dove alla base si trovavano i carboidrati e al vertice i grassi - nell'aprile dell'anno scorso ha introdotto nuovi parametri nutrizionali, cercando di promuovere una dieta più bilanciata che - forse - potrà avere meno incidenza sul giro vita. Azioni drastiche sono state intraprese anche dalle catene del fast food care agli americani e alle società alimentari. Le prime, dopo essere state portate in tribunale da chi le accusava di aver celato calorie insidiose, hanno preso le distanze dalle patatine fritte e dalle maxi porzioni offrendo menu maggiormente diversificati e ricchi di insalate fresche; le seconde hanno abbandonato i polinsaturi e sviluppato linee ipocaloriche.

Per portare alla riduzione del livello del colesterolo - senza però scoraggiare nessuno - l'Istituto della sanità Usa ha persino abbassato i valori limite accettabili, riproponendosi di ripetere progressivamente l'azione tra pochi anni. Un nuovo intervento, però, potrebbe rivelarsi inutile. Gli ultimi studi, infatti, potrebbero mettere grasso e affini sotto una luce diversa. Alcuni dati mostrano che persino un peso di 20 chili eccedente quello forma potrebbe proteggere da una morte prematura e una nuova ricerca condotta su donne di oltre 50 anni ha mandato in frantumi la teoria che una dieta a basso contenuto lipidico riduca il rischio di cancro e di malattie coronariche.

Ciò non significa che ci si possa lasciar trasportare dalla gola o si debba abbandonare ogni speranza per un fisico scattante. Piuttosto che - come in molti casi - sia meglio seguire il buon senso. Un dolcetto in più non sarebbe letale, così come qualche chilo in eccesso. Il problema, sorgerebbe però quando l'obesità - come nel caso degli Stati Uniti oggi, e come si prevede per l'Europa negli anni a venire - diventa la norma.

In America infatti, sebbene sia ancora desiderabile essere snelli, si starebbe mostrando una progressiva accettazione verso gli obesi; tanto che un sondaggio ha rivelato che negli ultimi 20 anni la percentuale di chi considera i grassi meno attraenti è scesa dal 55 al 24%. Un passo avanti verso l'allentamento della pressione sociale o forse solo una maggiore condivisione di caratteristiche simili.

Più sani che mai e più scontenti

Nel Novecento la medicina ha fatto un balzo in avanti senza precedenti. La penicillina, nel 1941, aprì una strada di successi: fu debellata la tubercolosi, nacque la chirurgia a cuore aperto, si arrivò ai trapianti di organi. E poi l'anca artificiale, la rianimazione, la terapia tripla per l'Aids... L'Occidente dovrebbe essere entusiasta, fiducioso nei propri medici, pago di un'aspettativa di vita elevata come non mai. Invece no. L'idea, in gran parte sballata, che uno stile di vita e un ambiente giusti potrebbero arginare anche quelli che, in fin dei conti, non sono altro che malanni di vecchiaia, dai tumori all'arteriosclerosi, ha creato illusioni e delusioni. La medicalizzazione di massa della società, non si va più dal dottore solo se malati, ma sempre, visto che il pericolo è in agguato nelle abitudini più innocenti, ha ingigantito l'ansia da malattia.

Trent'anni fa solo un cittadino su dieci si diceva preoccupato per la propria salute; oggi, uno su due. Di pari passo è crollata la soddisfazione dei medici: se nel 1966, in Gran Bretagna, si diceva pentito della sua scelta professionale appena il 14% dei dottori, oggi i delusi superano il 60%. Una conferma indiretta viene dall'esplosione delle medicine «alternative»: è dal 1993 che, negli Stati Uniti, le visite dai terapeuti non convenzionati superano quelle dai medici di base, 425 milioni contro 388. E tutto questo ha un costo: l'insoddisfazione crea domande, e alle domande si tenta di rispondere aumentando la spesa: sia quella sanitaria pubblica, sia quella di ricerca privata. Così abbondano gli esami inutili, non si sa mai, e le costosissime ricerche di nuovi farmaci per curare malattie incurabili per definizione, l'invecchiamento, e le sue conseguenze.

Quanto costa curare le non-malattie?

Magari si limitasse a confonderci le idee, sommergendoci d'informazioni ansiogene, contraddittorie e, alla fin fine, inutili. No: la medicina contemporanea sembra quasi divertirsi a depistare le nostre attenzioni e anche, un po' meno innocentemente, i fondi di ricerca. Nel suo **Come non essere mio paziente**, Cantagalli, l'oncologo Edward T. Creagan sbeffeggia l'attenzione distorta che la scienza medica dedica alle non-malattie. L'elenco, non breve, include una serie di «disturbi» che tutti abbiamo potuto vedere al centro dell'attenzione di parte di qualche farmaco pubblicizzato in tv. Si va dall'invecchiamento della pelle alle borse sotto gli occhi, dalle calvizie alle lentiggini, dai capelli bianchi alla cellulite. Tutte malattie pienamente compatibili con una vita sana, lunga e piena, ma che nonostante questo stanno pian piano scalzando i mali seri, ma più renitenti a farsi curare, nei pensieri dell'uomo moderno. E, purtroppo, anche nei colossali investimenti delle case farmaceutiche.