

# Benessere e Longevità

**Breve è la vita che viviamo davvero, tutto il resto è tempo  
(Seneca, *Brevitate Vitae*)**

**P**er questo possiamo e dobbiamo considerare la vita in rapporto sia alla qualità, sia agli anni temporali da vivere. A tal fine sono essenziali l'alimentazione, la respirazione, il sonno, il movimento e la spiritualità. Nell'antichità (IV sec. a.C.) infatti si riscontravano forti analogie tra Oriente e Occidente nella disciplina curativa che, in realtà, ricalcava in parte queste tematiche: chiamata *diáita* in Grecia (e consistente in alimentazione, attività e riposo,

gestione delle passioni e della sessualità), in Cina era nominata *Yang Shen*, occupandosi dei medesimi principi.

## Ruolo chiave della prevenzione

Del fatto che il principio chiave di salute e longevità fosse legato soprattutto alla prevenzione, si ha riscontro nell'antica Cina dove la parola *Zhi* significava sia governo sia cura. In analogia nel *Corpus Ippocraticum* la medicina era spesso paragonata al governo di una nave o di una città; inoltre confrontando i principi *Yin Yang* con quelli

enunciati da Ippocrate, si ritrova in entrambi come principio basilare l'equilibrio tra acqua e fuoco, che oggi possiamo definire Sistema simpatico/parasimpatico.

Per gestire bene la salute bisogna quindi considerare – come dicono i maestri cinesi – che ogni meccanismo della vita si fonda su un'andata e un ritorno e che tutto ciò che è intrinseco ai processi vitali è governato da un binomio, in realtà simile, denominato in Occidente genetica/epigenetica, sistole/diastole, ispirazione/espiazione, vasocostrizione/vasodilatazione e soprattutto relazione costante e bidirezionale fra l'immunità circolante e il cervello.

Tutto questo, che i Cinesi incentravano su *Qi* (Energia) e *Yin/Yang*, ha trovato un riscontro scientifico e una lettura moderna con la Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI), che ha confermato come l'esistenza sia legata a relazioni bidirezionali, dinamiche e di adattamento reciproco. Le innovazioni scientifiche hanno messo infatti in relazione cultura e determinanti socioeconomici come si vede, ad esempio, con l'asse dello stress, una delle principali cause di invecchiamento anticipato, influenzato dalle citochine infiammatorie e dal decadimento dei telomeri, spesso in stretta correlazione con i fenomeni depressivi, così frequenti nelle patologie dell'anziano. E l'agopuntura – grazie ai numerosi neurotrasmettitori stimolati dagli aghi (serotonina, dopamina, ossitocina) – è uno strumento utile a tale riguardo.

## Emozioni ed equilibrio

Nella dinamica dell'invecchiamento è importante anche l'aspetto emotivo: la solitudine ad esempio raddoppia i *marker* infiammatori e porta a un abbassamento significativo del sistema immunitario, come molti studi hanno dimostrato.

Il pensiero cinese classico sosteneva nel libro *Ling Shu* che la maggior parte delle patologie deriva dallo *Shen* (psiche) e secondo gli antichi saggi si doveva vivere con senso di misura per tutte le cose ('rettitudine mediana') e invecchiare bene. Il cuore, essendo la sede dello spirito, doveva essere pertanto vuoto e leggero.

I filosofi cinesi avevano coniato tre regole per mantenere la leggerezza del cuore ed evitare l'invecchiamento precoce: *Wu Zhi* (conoscenza senza conoscenza), ovvero chi cerca l'erudizione ogni giorno aggiunge qualcosa, chi cerca la via ogni giorno toglie



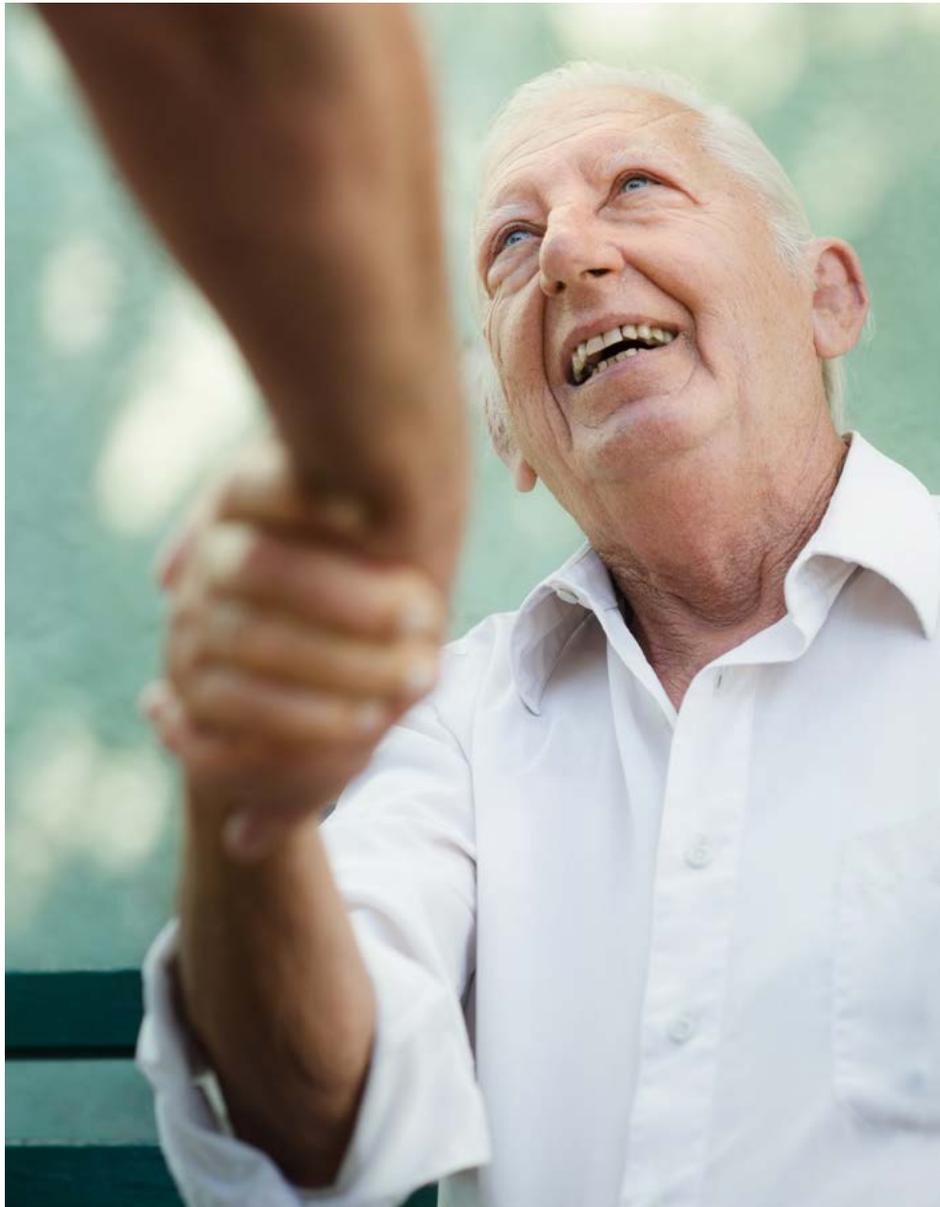
qualcosa. Il secondo concetto era *Wu Yu* (desiderio senza desiderio), ovvero non si deve restare attaccati all'oggetto del desiderio ma vivere pienamente qui ed ora. La terza regola era *Wu Wei*: non forzare le cose e proporre senza imporre. Un altro elemento essenziale per contrastare l'invecchiamento è collegato parallelamente al pensiero cinese e alla scienza moderna: entrambe queste correnti di pensiero sostengono che il tempo passi più lentamente per la persona che cammina. Chi si muove, infatti, invecchia di meno, il suo orologio segna meno tempo, senza contare che camminando si attivano il BDNF, l'IGF1 e l'anandamide (mediatore lipidico). Una regola salutistica importante è pertanto camminare un'ora al giorno, possibilmente in ambienti naturali e verdi, dove i terpeni emessi da alberi e piante, in particolare gli isotriterpeni, sono utili per la loro attività antiossidante.

Le cause di invecchiamento precoce di cute e cervello (alimentazione scorretta, fattori genetici, sedentarietà, fumo, alcool, droga, esposizione incontrollata al sole, scarsa socialità e solitudine) sono le cause patologiche che possono portare a patologie come Alzheimer, diabete, Parkinson ecc.

Gli antichi cinesi sostenevano due regole fondamentali per la lunga vita: il grande medico Sun Simiao suggeriva di tentare prima con la dieta, e solo se non avesse funzionato, di ricorrere alle medicine, mentre secondo Hua Tuo, il primo grande anestesista cinese (vissuto intorno al 140 d.C.) l'esercizio facilita l'assorbimento delle sostanze essenziali dei cibi, ne promuove la circolazione e previene le malattie.

### In sinergia con la natura

Nel IV secolo a.C. iniziò a svilupparsi una riflessione specifica sulla natura della vita e su come prolungarla. Il Sapiente Pao Ding invitava al rispetto dei ritmi naturali di cui il più importante era il sonno, consigliava la meditazione e la respirazione, raccomandava l'esercizio fisico sotto forma di ginnastiche respiratorie, come Qigong e Tai Chi, sosteneva l'importanza dell'alimentazione (inclusa la pratica del digiuno) e consigliava il controllo della sessualità, soprattutto nei maschi. Testi cinesi antichissimi così esprimevano l'auspicio collegato alla saggezza dei loro progenitori: "gli uomini dell'alta antichità passavano cento primavere e autunni senza declino della loro attività, erano osservanti della via e si regolavano sullo Yin Yang, bevevano e mangiavano con misura, lavoravano e si riposavano con regolarità, non si estenuavano nell'attività sconsiderata, potendo così mantenere l'unione del corpo e della mente, arrivavano alla fine dell'età



naturale e, centenari, se ne andavano". Un altro punto essenziale nella conservazione della longevità era il rispetto delle stagioni, che veniva così espresso: "chi va contro di loro provoca la catastrofe che distrugge la propria vita, chi le segue fedelmente previene ogni malattia". In relazione con questa modalità di pensiero e di trattamento mediante la medicina tradizionale cinese, molti articoli e pubblicazioni scientifiche riportano benefici significativi delle medicine complementari, e dell'agopuntura in particolare, per gli anziani. Le pubblicazioni in materia di geriatria e agopuntura si riferiscono soprattutto a dolori muscoloscheletrici, diabete, lombalgia cronica, funzioni cognitive (in particolare all'azione dell'agopuntura a favore dell'ippocampo). Tra queste una metanalisi su 3.731 pazienti (Wen J et al, *Frontiers in Neuroscienze* 2022) secondo cui gli interventi di agopuntura migliorano le funzioni cognitive e le attività della

vita quotidiana, fornendo un importante contributo alle terapie convenzionali. La ricerca riguarda molte altre tematiche: uno studio sull'auricoloterapia (Azevedo et al. *Rev Esc Enferm USP*. 2021), condotto su 296 RCT, ha mostrato per esempio come anziani con disturbi prostatici sottoposti a procedure chirurgiche abbiano tratto un importante beneficio da questa tecnica. L'agopuntura è, in sintesi, una medicina che presenta pochissimi effetti collaterali, regola l'infiammazione, possiede una grande potenzialità di arginamento dello stress e soprattutto è una pratica che privilegia la prevenzione e il mantenimento della salute, con l'obiettivo di morire sani.

*Franco Cracolici*  
Responsabile attività oncologia integrata  
Ospedale di Campostaggia, AUSL Toscana  
Sud Est