

Siamo ancora animali con un corpo e un cervello antichi. Evviva!

Per fortuna o purtroppo, a seconda di chi guarda e da quale angolazione, siamo ancora dotati dello stesso corpo e dello stesso sistema nervoso dei nostri antenati cacciatori raccoglitori.

Indipendentemente da come l' individuo si gestisce o scelga di farsi gestire, il corpo che abita è cambiato ben poco in centinaia di migliaia di anni. È ancora quello di un maratoneta, dotato della potenza e resistenza necessaria per inseguire una preda per una media di dieci/quindici km al giorno. Un corpo capace di arrampicarsi sugli alberi velocemente per sfuggire ai predatori, e di mani forti per scavare tuberi e raccogliere frutta selvatica. Se il cacciatore raccoglitore correva 15 km per inseguire il pranzo, l' uomo "sempre seduto" ben che vada percorre 2/3km al giorno per smaltire le calorie in eccesso. È ben intuibile già da questi semplici dati quanto questa contraddizione tra ciò che siamo e quello che scegliamo (o viene imposto) di essere sia una catastrofe sul piano della salute, generando tutte quelle malattie dette da "mismatch evolutivo". È un po' come chiedere a una tigre di vivere come un pollo da batteria, potendo muoversi solo su un rullo trasportatore, senza luce solare, né spazio vitale. Il suo organismo si ammalerà per incapacità strutturale di adattarsi. Piaccia o non piaccia, è così anche per noi. Vivere da grassocci in sovrappeso, passare la maggior parte del tempo seduti dal mattino sul cesso al lavoro e tempo libero...produce un grave problema adattivo che non può certo essere compensato a suon di farmaci, integratori, diete dimagranti, vaccini, ecc. La vita da pollo è una scelta, almeno per chi ha gli strumenti materiali e interiori per sfuggire allo stile di vita da malato che è funzionale a questa società. Ma vediamo di addentrarci in un tema oggi molto diffuso, a causa della martellante campagna propagandistica legata al covid 19. Il tema dello stress.

Anche lo stress è un adattamento antico, per nulla da intendersi in senso negativo in quanto funzionale al fatto di metterci in allarme a fronte di situazioni pericolose. Se nelle vicinanze arriva una tigre (ragionando nell' ottica dei nostri antenati, che ci hanno lasciato lo stesso sistema nervoso simpatico basato sul combatti o fuggi) il cervello segnala alle ghiandole surrenali di secernere cortisolo. Questo ormone è la conseguenza dello stress, e fa in modo che ci venga fornita l' energia necessaria a metterci in salvo, facendo rilasciare al fegato glucosio nel sangue, aumentando la pressione del sangue e il battito cardiaco, inibendo il sonno e mettendoci in stato di grande allerta/attenzione. Il cortisolo inoltre ci fa venir voglia di immagazzinare energia con cibi molto calorici, per fare fronte all' emergenza. Quando lo stress diventa cronico, come nel caso del momento storico in cui viviamo da un anno, il livello di cortisolo è sempre alto, causando molti danni per la salute, tra cui uno di questi è un circolo vizioso che promuove l' obesità. Lo stress non solo rilascia glucosio, ma anche desiderio di cibi calorici e alimenti consolatori. Quindi si innalza l' insulina, che a sua volta favorisce l' immagazzinamento del grasso. Il livello alto di insulina inoltre, agisce sul cervello inibendo la leptina, legata al senso di sazietà. In breve: il cervello di un individuo stressato ritiene che il suo proprietario sia denutrito, attivando nel contempo il riflesso della fame e quello di economizzare energia riducendo l' attività fisica. Un circolo vizioso che fa mangiare di più e peggio da un lato e che scoraggia una sana attività fisica dall' altro. A ciò si aggiunge la carenza di sonno, che attiva la grelina, un ormone della fame...

Ecco perché è fondamentale oggi cercare di schermarsi da una propaganda che inonda quotidianamente il nostro sistema nervoso di segnali di stress. Il combinato disposto della suddetta e delle misure repressive e autoritarie che limitano la socialità, e in molti casi il reddito, chiudono le scuole, criminalizzano le attività sportive organizzate, ci spingono a chiuderci nelle nostre case e a camminare con la bocca tappata da un oggetto di dubbia utilità, produce una situazione patologica per il nostro sistema bio psico sociale. Spingendo oltre ogni possibile tensione sopportabile quella che già abitualmente e prima del covid era una situazione di forte crisi adattiva tra una umanità ancora (per fortuna dal mio punto di vista) antica e un sistema sociale, il capitalismo, che ontologicamente inibisce, reprime e mortifica tutto ciò che è genuino, vitale, liberamente vivo, in nome del profitto e del potere di pochi.

Mai come oggi è decisivo il tema della salute, insidiata dalle logiche di chi vuole metterla a profitto, e dunque spinge a fare si venga delegata in bianco a poteri esterni. Oggi assistiamo a una presunta "guerra al covid" in nome della quale viene condotta un'aggressione spietata contro l'umanità e la natura.

Al contrario, la salute va coltivata, con coscienza e disciplina. Le medicine (e non La Medicina dello scientismo che si autoproclama religione integralista al servizio del Capitalismo Liberista), i medici, i guaritori di ogni tipo possono accompagnarci fino a un certo punto, indicarci strade...ma in nessun caso sostituirci a noi stessi. Questo è il presupposto di uomini e donne che vogliono essere artefici del proprio destino, vivendo da esseri liberi e non da servi malatticci e manipolati.

Non esiste nessuna "dittatura sanitaria", ma una sempre più pervasiva dittatura del capitale, che come nel terzo Reich nazista si serve dello scientismo come apparato ideologico di dominio.

Guardiamo avanti, oltre questo sistema che impone vite da malati nell'illusione di farci morire sani. Senza dimenticare chi siamo, da dove veniamo, nonostante tutto.

No zombies Life , 🙏🏿🙏🏿☀️✊🏿

Maestro Davide Milazzo

Bibliografia di riferimento: La storia del Corpo Umano, evoluzione, salute, malattia di Daniel Lieberman

Vita nel bosco, H. D. Thoreau