

# EFFERVE SCIENZA

**SALUTE**



## Fisiologia della paura la più antica emozione umana

*Mai come oggi  
le persone  
soffrono  
dei più svariati  
disturbi*

Viviamo in una società finta e illusoria dove quello che crediamo essere modernità ed evoluzione ci sta portando lentamente alla tomba. Mai come oggi infatti le persone soffrono dei più svariati disturbi, da quelli mentali a quelli fisici. Per quale motivo siamo sempre più malati e carichi di disagi?

Forse perché il nostro ambiente è tossico? Mangiamo, beviamo e respiriamo sostanze chimiche, per non parlare della tossicità emotiva che iniziamo a conoscere ancor prima di uscire dal grembo materno...

Queste condizioni forse creano una sorta di vulnerabilità fisico/spirituale che predispone e favorisce da una parte l'avvelenamento organico e dall'altra gli shock emozionali?

Nel nostro opulento Occidente il cibo non manca, come pure il lavoro; l'informazione è sempre più pervasiva, abbiamo a disposizione centinaia di farmaci ed esami (diagnostici) eppure la gente si ammala molto più di prima: come mai?

Per caso c'entra qualcosa la PAURA?

Oggi questa emozione (di per sé importante e funzionale) ha mille e più sfaccettature: paura di non farcela, di essere esclusi, di non essere riconosciuti; paura del diverso, dei virus, delle malattie infettive, della crisi economica, di perdere il lavoro... Per non parlare della paura arcaica del futuro e quindi di invecchiare.

Il punto è che molte persone non solo hanno paura della morte, ma anche della Vita: quanti infatti per qualche timore e/o condizionamento non vivono appieno la propria esistenza?

## Paura & media

La paura ha da sempre accompagnato l'uomo, ma in passato era legata a fattori e contesti ben specifici e soprattutto locali: paura delle epidemie o di non riuscire a procurare il cibo per sé e per la propria famiglia.

Si può affermare che la paura serve per ricondurci alla realtà, e l'uomo infatti si preoccupava per cose reali e concrete e non sapeva nulla di quello che succedeva in giro per il mondo.

Oggi grazie ai media (giornali, tivù e radio) sappiamo all'istante tutto quello che di brutto accade in ogni parte del globo. Avviene una strage di bambini in una scuola americana? Non solo lo veniamo a sapere dopo qualche secondo, ma addirittura possiamo anche vedere immagini e video strazianti.

Il crollo delle Torri Gemelle a New York, nelle quali perdettero la vita circa 3.000 persone è stato visto in diretta tv da oltre 2 miliardi di persone.

Mentre una volta non si conosceva ciò che accadeva lontano, ora queste informazioni costanti creano e veicolano terrore o sgomento, esattamente come se fossero locali. Per non parlare dei vari allarmismi (economici, ecologici e sanitari), e delle violenze che ci toccano in ogni istante della nostra esistenza.

Risultato? Paura e angoscia per il presente e per il futuro (che non esiste), che condizionano l'esistenza di centinaia di milioni di persone, per non dire miliardi.

Il Sistema mediatico ha creato una nuova forma di paura molto subdola perché astratta ma non meno deleteria. Anzi, si tratta di una paura molto difficile da combattere proprio perché intangibile.

La paura immaginaria veicolata dai media e dai dispositivi digitali riguarda situazioni sulle quali noi non abbiamo presa e su cui non pos-

*Molte persone hanno paura non solo della morte, ma anche della Vita!*

siamo intervenire. Su eventi che riguardano luoghi lontani o che sono troppo grandi per noi (cambiamenti climatici, crisi economiche, ecc.) cosa realmente possiamo fare? Nulla.

Questo ci impedisce di agire perché siamo assaliti dal "senso di impotenza" che blocca e paralizza!

E la paura è a sua volta alimentata da questa sensazione d'impotenza!

### **Paura, credenze e ignoranza**

La paura viene attivata dalle nostre "credenze", cioè da quegli occhiali (che ci hanno gentilmente regalato

i genitori, le religioni, la società, ecc.) con cui interpretiamo gli accadimenti della nostra vita. Detto in altri termini sono il nostro sistema di "adattamento"!

Tradizionalmente le paure nascono dall'ignoranza cioè dalla non conoscenza: temiamo infatti le situazioni che sfuggono alla nostra comprensione.

La paura globale che sfugge al controllo della ragione sembra agire maggiormente su coloro che si collocano in una posizione di passività nei confronti della realtà.

Per esempio, le persone che vivono una diagnosi di cancro o di una qualsiasi altra malattia cosiddetta "degenerativa" come una sfortuna o una maledizione piovuta dal cielo, e con uno stato d'animo di passività, hanno una prognosi peggiore rispetto a chi invece ne cerca "il senso biologico" e reagisce con un cambiamento!

La regola aurea è abbastanza semplice (anche se è difficile da realizzare proprio per i blocchi dovuti alla paura): *chi agisce e interviene ha sempre meno timore e paura di chi subisce passivamente.*

Non è un fatto scontato, anche perché ora vedremo cosa la paura produce fisiologicamente nel corpo umano...

### **Fisiologia della paura**

Quando l'uomo e/o l'animale vive una situazione di paura, un evento drammatico e shockante (incidente, perdita di un caro, diagnosi, animale feroce, ecc.) il suo organismo mette in atto istantaneamente dei processi chimico-fisiologici per far fronte al problema.

La priorità è salvare la pelle e per fare questo la natura ha contemplato delle strade ben precise: attacca e aggredisci oppure fuggi molto veloce o, l'ultima spiaggia, fingere di essere morto.

A parte l'ultimo caso, cioè l'imita-

zione del cadavere, per gli altri che sono centrati sul movimento, servono sostanze chimiche e mediatori importanti. Una cascata di ormoni e neurotrasmettitori si mettono così in moto per attivare o disattivare organi e apparati. Il grande decisore è il cervello.

Una delle prime cose che avvengono è l'attivazione dei tubuli collettori renali con lo scopo fondamentale di trattenere l'acqua e alcune proteine (come la creatinina). In condizione normale i reni producono circa 180 litri di urina primaria al giorno, e prima di arrivare al condotto di uscita dal rene, detto uretere, passano attraverso i tubuli dei collettori i quali hanno il compito di assorbire circa il 99% delle urine primarie riducendole a circa 1,2-1,5 litri di urine secondarie, che sono quelle che scarichiamo normalmente attraverso la vescica.

In pericolo o in pieno conflitto trattiamo acqua e uriniamo molto di meno. Oltre a questo ecco alcune delle sostanze che il cervello da ordine di produrre nel corpo:

- **Cortisolo**; le ghiandole surrenali liberano nel sangue l'ormone dello stress perché è funzionale per far aumentare la forza dell'organismo. Se si è in pericolo serve molta energia!

- **Adrenalina e noradrenalina**; l'ipotalamo stimola la produzione di questi due importantissimi ormoni dalla funzione vaso-costrittiva, cioè tolgono il sangue da organi che non servono (apparato digerente, urogenitale, ecc.) per direzionarlo dove invece è vitale: sui muscoli (gambe, braccia o zampe), il tutto allo scopo di scappare o attaccare. Normalmente si chiudono anche gli sfinteri perché in pericolo di vita o durante un combattimento non si può perdere tempo a defecare (decodifica biologica della stipsi).

- **Glucosio**; aumenta grazie al la-

voro del fegato la produzione endogena di zucchero, anche perché se si è in pericolo o in lotta è necessario avere in circolo enormi quantitativi di zucchero (decodifica biologica del diabete...).

In totale assenza di glucosio nel sangue, come durante un digiuno, lo zucchero non manca: come mai? Perché il cervello può ordinare in qualsiasi momento al pancreas (cellule alfa) e al fegato di produrre tutto lo zucchero necessario! Quindi se siamo in costante conflitto avremo sempre iperglicemie, anche se si sta attenti al cibo.

- **ADH**; è un ormone antidiuretico liberato dalla neuroipofisi, una ghiandola posta al centro del cervello. Questa ghiandola (che è in verità un prolungamento dell'ipotalamo) produce anche ossitocina, chiamata ormone dell'amore, che viene rilasciato nel sangue quando si è felici e quando si prova piacere.

La cosa fondamentale da comprendere è che la neuroipofisi può liberare solo UNO dei due composti: Ossitocina o ADH, mai contemporaneamente!

Il messaggio fisiologico è chiarissimo: o si vive nell'amore e nel piacere (Ossitocina) o si vive nella Paura (ADH).

Se costringiamo l'organismo a produrre ogni giorno ADH significa che stiamo vivendo nell'angoscia, e questo ci impedisce di essere felici e provare piacere.

L'ADH è chiamato anche vasopressina perché blocca l'urina e fa trattenere dall'organismo, come detto prima, il liquido più importante che esista: l'acqua!

Tutto in natura è programmato e sincrono: un evento importante costringe l'intero sistema "cerebro-organico-ormonale" a predisporre nel miglior modo possibile per superare l'empasse.

Nel mondo animale esistono, come

*Il Sistema  
mediatico  
ha creato  
una nuova  
forma di paura  
molto subdola*

visto, “fuga” o “attacco”, perché in natura le paure sono concrete e reali, ma nel mondo degli umani le cose sono un po’ diverse...

La “fuga” e l’ “attacco” sono sempre integrate nel “cambiamento”: sia aggredire che scappare necessitano di un “movimento”. Va ricordato però che lotta e fuga salvano la pelle solo se mantenute entro dei “tempi biologici”, perché è anche vero che se si lotta o si fugge per molto tempo, il rischio di ammalarsi diventa elevato.

Ma come detto, mentre gli animali attaccano o scappano, la “paura virtuale” creata e veicolata dal Sistema ha fatto nascere nel cervello umano una nuova strada, o meglio un vicolo cieco che termina nella “tristezza” e “passività”! Una persona triste è nella totale passività e quindi è ferma e bloccata.

Sentirsi impotenti e disarmati di fronte ad un evento (vero o irreale che sia, diagnosi di cancro, ecc.) è come indossare un paio di occhiali neri che non permettono di cogliere la bellezza, il frizzicorio e l’eccitazione insite nel cambiamento.

Nel buio e nella solitudine la paura lievita ancor di più, e gli eventi gestiranno e muoveranno la persona, e non viceversa: né più né meno come una bandierina al vento.

L’uomo non comprende che il nostro cervello da una parte ci avvisa del problema (e l’organo/apparato interessato ha una valenza simbolica precisissima) e dall’altra contemporaneamente lavora per superarlo, e noi cosa facciamo? Intervendiamo con farmaci, radiazioni, terapie, interventi vari, facendo danni o bloccando tale magistrale processo biologico e sensato...

### **Conclusione**

Se è vero, come è vero, che la

*La Paura  
viene attivata  
dalle nostre  
“Credenze”*

paura (fuori dalla sua “fisiologia”) è un veleno che può uccidere: qual è il suo antidoto? L’unico vaccino naturale contro la paura si chiama “conoscenza!”

Se la paura è come la nebbia fitta che impedisce di vedere il cammino lasciandoci in balia degli eventi, la “conoscenza” è il sole che illumina e scalda l’aria portando chiarezza. La conoscenza infatti può trasformare angoscia e paura (che bloccano le coscienze) in curiosità attiva e dinamica. Solo se conosciamo e comprendiamo il “senso biologico della malattia” possiamo spegnere la paura da una parte, e dall’altra sbloccare quel freno a mano tirato che ci tiene fermi.

Se viviamo con paura la diagnosi o la prognosi, stiamo letteralmente dipingendo di nero il nostro futuro!

Detto in altri termini: iniziamo a scolpire il nostro nome sul freddo marmo della lapide...

La parola chiave del cervello è “cambiamento”, dal greco “kàm-bein”, “kàmptein” che significa “curvare”, “piegare” o “girare intorno”. Da “kampè”: “curvatura”, “tortuosità”.

Quindi solo se fisicamente ci muoviamo “intorno” al problema, cioè agiamo in un senso o nell’altro, possiamo aiutare il cervello a risolverlo. La cosa importante è: FARE QUALCOSA, intesa come azione e movimento (cambiare alimentazione, lavoro, compagno/a, ecc.).

Le altre cose che aiutano a superare la paura è l’accettazione di quello che sta accadendo e soprattutto l’assenza di controllo. Fintantoché non ci fideremo della sapienza magistrale della Natura e di quei programmi sviluppatasi in milioni di anni di evoluzione, continueremo a vedere persone che si ammalano e muoiono...

Marcello Pamio  
marcellopamio@gmail.com