

INDICE

Introduzione	vii
Capitolo 1 – Il topolino e lo zucchero	1
Rochester University, la culla della rivoluzione	3
Fuori dalla Rochester	6
Capitolo 2 – Gli antecedenti: Selye, Alexander, Cousins, Solomon	11
Il “Dottor Stress”	11
Il “Dottor Psicosomatica”	13
L'intellettuale che si curò con le risate	16
Lo psicoimmunologo	17
Capitolo 3 – Cadono i muri	19
Abbattuto il muro, come cambia la visione della salute e delle malattie?	22
Lo stress cronico danneggia il cervello	22
Lo stress cronico squilibra il sistema immunitario	23
Lo stress cronico influenza ormoni e metabolismo	25
L'infiammazione causa depressione e viceversa	26
Psiconeuroendocrinoimmunologia o immunopsichiatria?	27
Capitolo 4 – Gli antecedenti. La ricerca sul sistema immunitario	29
Dai vaccini agli anticorpi	30
Il sistema immunitario come network	32
Il sistema immunitario è simile a quello nervoso	33
Il sistema immunitario e quello nervoso comunicano vicendevolmente a tutto campo	34
Il paradigma riduzionista non ha consentito di vedere ciò che era visibile da tempo	38
Capitolo 5 – A cavallo del secolo presente	41
La pancia ha il suo cervello e un mondo di microbi	41
Dove sta e come è fatto il secondo cervello	41
Il dialogo tra i due cervelli	43
L'asse microbiota-intestino-cervello	44
Microbiota e malattie del cervello e della psiche	49

Capitolo 6 – Gli antecedenti. Da Mečnikov all'epigenetica	53
Mečnikov: la disarmonia umana e la sua cura con i fermenti lattici	53
La genetica classica	55
Crick, Monod e Waddington: due visioni divergenti	58
I meccanismi epigenetici e il loro significato	62
La rivoluzione epigenetica	63
Capitolo 7 – La rete in disequilibrio	67
Un nuovo modo di vedere e curare i disturbi psichici	67
La depressione, un male galoppante	68
La cura è molto insoddisfacente	69
Da dove viene la depressione? Il falso racconto della psichiatria biologica	70
Allora il cervello non c'entra?	72
Un nuovo modello di diagnosi e cura	73
Per concludere, una nota sulla psichiatria di precisione	76
Capitolo 8 – Gli antecedenti: tutte le vie che portano all'infiammazione cerebrale	77
Cos'è l'infiammazione?	77
Da dove viene?	78
Quando il cibo infiamma il cervello	79
Quando la sedentarietà alimenta il fuoco che sale al cervello	83
Cervello surriscaldato dalle alte temperature e dall'inquinamento	85
Capitolo 9 – Invecchiamento, demenza e neurodegenerazione	89
Cos'è l'invecchiamento e perché si invecchia?	89
La necessità di un cambio di paradigma deriva dal fallimento del vecchio	90
La sconnessione a livello centrale: il cervello che invecchia	91
La demenza e la neurodegenerazione	93
Dove si producono le proteine malformate?	97
Disperdere il fumo o spegnere l'incendio?	98
Capitolo 10 – Gli antecedenti	103
Il cervello è plastico e si rinnova	103
Plasticità e neurogenesi	105
Dentro la culla delle cellule staminali	106
Capitolo 11 – La mente, lo stress e il cancro	109
Quanto è diffuso e quanto si muore di cancro?	110
Lo stress cronico e i disturbi psichici nella promozione del cancro: lo stato delle evidenze	112
I meccanismi biologici	113
Evidenze epidemiologiche	115
Stress ed evoluzione del cancro, lo stato delle evidenze	117
Alimentazione, attività fisica	119
L'immunoterapia, un'antica promessa non facile da realizzare	120
Capitolo 12 – Quando la rete si rivolta contro sé stessa	123
Le malattie autoimmuni	123
Settant'anni di studi e ricerche	124

Perché il sistema immunitario impazzisce? E perché colpisce soprattutto le donne?	125
L'autoimmunità è femmina o è donna?	128
Il lavoro per la donna è uno stress doppio	129
C'è una relazione tra lo stress e le malattie autoimmuni?	130
Il fumo e gli ormoni	131
Silicone e sistema immunitario	132
La culla delle malattie autoimmuni: la rete nascosta delle mucose	134
Capitolo 13 – Medicina e psicologia insieme	139
Un progetto antico molto attuale	139
La cura integrata	140
Medico e psicologo insieme nella diagnosi e nella terapia	142
Giovanna, depressione maggiore cronica, sovrappeso e disturbi immunitari	143
La storia di Giovanna	143
Interpretazione	144
Trattamento	144
Risultati dopo due e otto mesi	146
Daniela: quando la famiglia disfunzionale si combina con interventi iatrogeni (procurati dal medico)	147
La storia di Daniela	147
Gli stili di vita	148
Interpretazione	149
Prospettive	150
Erika, ansia, fobie e disordini immunitari	150
La storia di Erika	151
Qual è il suo stile di vita?	151
Come è curata?	152
Interpretazione	152
Prospettive	152
Conclusione: superare il doppio errore	153
Capitolo 14 – La rete umana nella tempesta	155
Il quadro generale	156
Poi è arrivato Trump, la pesante goccia che può far traboccare il vaso	158
Gli effetti sulla rete individuale	159
L'intelligenza artificiale e la rivoluzione tecnologica in corso	161
I ragazzini, incolpevoli motori dello sviluppo (e dell'uso perverso) dell'intelligenza artificiale	162
La salute dei giovani. Aumento dei tumori, dei disturbi psichiatrici, dell'infertilità	163
La buttiamo in politica?	167
Epilogo	169
Appendice	173
Le principali cellule del sistema immunitario	173
Note	177