

SARA FARNETTI

PENSACI
PRIMA

Con la medicina
di precisione e la
nutrizione funzionale,
risolvi le cause delle
malattie in atto,
anticipa quelle future
e cogli l'opportunità
di una longevità sana

Rizzoli



Sara Farnetti

Pensaci prima

*Con la medicina di precisione
e la nutrizione funzionale, risolvi le cause
delle malattie in atto, anticipa quelle future
e cogli l'opportunità di una longevità sana*

Rizzoli

Publicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© 2023 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-17344-5

Prima edizione: aprile 2023

Progetto grafico degli interni e illustrazioni: Agnese Perno

Curatela dei testi: David Frati

Impaginazione: Corpo4 Team

Pensaci prima

*Ad AF che mi dà certezze oltre la paura
A MLP che mi abbraccia per darmi forza, sempre*

Avvertenza

I protagonisti delle otto storie raccontate nel libro sono personaggi fittizi, ma inventati sulla base della mia esperienza clinica con i pazienti che incontro in studio. I loro casi rappresentano degli esempi, descrivono una modalità di approccio alla diagnosi e cura, ma non sostituiscono la valutazione medica, specialistica, caso-specifica.

Poiché nelle loro casistiche ricorrono talvolta gli stessi sintomi e vengono interessati gli stessi organi, ma per cause – come si vedrà – differenti, ho adottato un sistema di rimandi interni per i sintomi e i segni (segnalati a margine in grassetto nero con linea tratteggiata) e per le logge e gli organi (in grassetto colore con linea continua).

A ciascuno degli otto pazienti prescrivo nella strategia medica di intervento anche degli specifici supplementi “precisi”. Il termine si riferisce alla Medicina di Precisione.

Introduzione

La longevità è il nuovo obiettivo dell'uomo più ricco del mondo. Dopo aver cambiato per sempre il commercio mondiale con Amazon e aver fondato una sua agenzia spaziale, la Blue Origin, che punta alla conquista definitiva e allo sfruttamento della Luna, Jeff Bezos ha investito un'ingente somma di denaro (si parla di tre miliardi di dollari fino a questo momento, ma sulla questione c'è il massimo riserbo) nella start up Altos Labs Inc., al lavoro su un programma molto ambizioso: bloccare o addirittura invertire l'invecchiamento umano. Concepita nell'ottobre 2020, quando Bezos ha assistito a un discorso dell'imprenditore e fisico russo Jurij Mil'ner – che pare essere uno dei finanziatori di Altos Labs Inc. – su come la biotecnologia possa aiutare le persone a rimanere giovani, la società è

Pensaci prima

stata ufficialmente registrata ad aprile 2021. Da quel momento la start up di Jeff Bezos ha iniziato a reclutare alcuni tra i migliori scienziati del mondo. In tutto, l'azienda ha già ingaggiato quattro premi Nobel: Frances Arnold, Jennifer Doudna (la madrina del CRISPR, una avanzatissima tecnica di ingegneria genetica), Shin'ya Yamanaka e David Baltimore oltre a Juan Carlos Izpisúa Belmonte, ricercatore spagnolo celebre per i suoi studi pionieristici sull'invecchiamento.

L'obiettivo di Altos Labs Inc. è ufficialmente quello di fare “grande scienza” in generale, ma è chiaro che l'impegno dei ricercatori al momento è tutto rivolto al ringiovanimento cellulare, alla ricerca della longevità, forse addirittura dell'immortalità. In una intervista al quotidiano spagnolo «El País», Izpisúa ha affermato che nel giro di vent'anni Altos Labs Inc. prevede di rendere disponibile per l'umanità una soluzione radicale al problema dell'invecchiamento e dello sviluppo di molte malattie.

Una medicina funzionale e di precisione

Ma mentre aspettiamo con trepidazione che gli scienziati di Altos Labs Inc. trovino un metodo sicuro ed efficace per riprogrammare le nostre cellule, non dobbiamo, non possiamo restare fermi. Anche perché abbiamo già a por-

tata di mano delle soluzioni. **La longevità non va predicata, ma praticata.** Ogni giorno possiamo cogliere l'occasione di guadagnare salute, ogni giorno possiamo definire la direzione del nostro percorso, adeguare la nostra rotta per andare verso una longevità sana. La salute umana non deve essere solo ripristinata, ma prima preservata, perché vivere bene e a lungo e affrontare gli anni che passano in buone condizioni psicofisiche diventi sempre più un obiettivo raggiungibile.

In quest'ottica entra in gioco la medicina di precisione. Siamo nell'era della medicina delle quattro "p": personalizzata, preventiva, predittiva, partecipativa. Personalizzata perché ogni paziente deve essere trattato come individuo unico, con una sua storia, genetica e psicologica. Preventiva e predittiva nel senso che ciascuno può conoscere la sua matrice ereditaria e capire come assecondarla o gestirla, sapendo a quali malattie si è più suscettibili e quali farmaci possono essere più efficaci. Infine, partecipativa: non c'è solo il medico che prescrive, ognuno è consapevole e può intervenire per proteggersi. Io teorizzo una postura, un approccio funzionale della medicina che deve essere attenta, nella sua lettura di tutti i sintomi e di tutti i segni del paziente, alle funzioni organiche, per un approccio causale. Se la medicina tradizionale ha da sempre posto il



focus principalmente su come trovare cure più efficaci per le malattie, la medicina di precisione preferisce guardare prima la persona, poi il paziente e soltanto dopo la malattia, in modo funzionale: un approccio personalizzato e più umano, che sta alla medicina “vecchio stile” come un abito su misura sta a un abito taglia unica. A questo, aggiungiamo che la medicina di precisione si rivolge alle persone sane e non solo ai pazienti con una malattia già in atto. L’obiettivo è prevenire l’insorgere di patologie, specie quelle croniche. Una vera rivoluzione in senso predittivo degli eventuali rischi di malattia, una medicina preventiva e non difensiva.

Ma, per funzionare, la medicina di precisione deve saper cogliere il nesso causale tra la malattia (se in atto),

Introduzione

i sintomi e i segni del paziente e le correlate disfunzioni organiche, che solitamente sono prodromi o, comunque, preesistenti alla malattia. Attraverso l'indagine genetica e/o mirata a biomarker specifici e mediante la raccolta e decodifica di sintomi e segni, la medicina di precisione fa diagnosi, o individua la situazione metabolica più a rischio che può “accendere” la predisposizione genetica allo sviluppo di una malattia. Per gestire le nostre fragilità genetiche e i fattori di rischio dobbiamo adottare uno stile di vita e nutrizionale più adeguato e funzionale alla nostra persona. È necessario quindi formulare e seguire un piano di “sorveglianza attiva del nostro stato di salute” anche mediante test di diagnosi precoce, ma soprattutto adottare quei correttivi terapeutici che prevengono le malattie e ci mantengono in salute, più a lungo.

In ogni “momento fisiologico” che viviamo possiamo applicare un solo *modus operandi*, possiamo usare solo la strategia preventiva o la strategia difensiva, la medicina tradizionale o la medicina di precisione.

Oppure possiamo usarle entrambe. Più ovvia questa duplice strategia nell'età adulta, meno in quella giovanile, quando l'idea stessa di prevenzione è troppo lontana e la malattia in atto non c'è o è funzionale e risponde molto bene a soluzioni sintomatiche. Per esempio, se una