

A watercolor illustration featuring several large, fan-shaped ginkgo leaves in various shades of green, from light lime to deep forest green. Interspersed among the leaves are clusters of small, round berries in warm tones of orange, red, and brown. The background is a soft, light green wash with some darker green and brown splatters, creating a natural, organic feel.

Ivana Arena

Riscoprire lo stile di vita originario

*Una prospettiva nuova
che recupera e valorizza le nostre radici,
per ritrovare salute, equilibrio e felicità*

TerraNuova

Ivana Arena

Riscoprire lo stile di vita originario

Una prospettiva nuova
che recupera e valorizza le nostre radici
per ritrovare salute, equilibrio e felicità

Terra Nuova

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree

Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autrice: Ivana Arena

Copertina: Loris Reginato

©2024, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1

50127 Firenze - tel 055 3215729 - fax 055 3215793

libri@terrannuova.it - www.terrannuovalibri.it

I edizione: ottobre 2024

Ristampa

IV III II I 2028 2027 2026 2025 2024

Collana: Stili di vita

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Indice

Introduzione	5
1. Eppure siamo mammiferi	7
Diversi da tutti	10
La risposta allo stress	12
Integrare «originario» con «moderno»	15
2. La meravigliosa sinfonia interiore	19
Resilienza o antifragilità?	20
Un delicato equilibrio	22
Siamo i nostri geni?	25
Parliamo di rischio	27
Placebo e il suo gemello oscuro	30
La medicina di cui ci sarebbe bisogno	32
3. Lo stile di vita originario	36
La salute originaria	39
Civilizzazione o decadimento?	41
4. Il movimento originario	45
A piede libero	47
Muovetevi!	51
La routine possibile	60
Movimento da mamme (dedicato alle guerriere)	66
5. Lo stile alimentare originario	69
Troviamo i punti di contatto	73
Parliamo di stile alimentare, non di dieta	74
Il problema etico	77
Attenti alla spesa e... leggiamo le etichette	90
E la colazione?	93
Il digiuno	95
Dolci voglie	98

6. I ritmi originari	106
Primo: respira	107
Il sole amico	108
Un lungo e sconosciuto «cervello»	110
Sonno ristoratore	113
Troppo puliti?	115
Il dolore e i suoi insegnamenti	116
Sessualità: forme, dimensioni, funzioni e cultura	121
Essere genitori	131
Vecchio a chi?	159
Andarsene	169
7. La socializzazione originaria	173
Le parole sono importanti	174
La forzatura: rendere normale ciò che non lo è	175
Elogio della diversità	178
Sociali o social?	181
La socializzazione originaria può esistere ancora?	188
Cerchi di appartenenza	196
Metamorfosi	198
8. Mantenere intatto il potenziale di salute primale	202
L'evento spartiacque: il parto	203
9. Vivere il presente	225
La malattia come guarigione dell'essere	226
Vivere il presente in pratica	228
Essere grati	229
Uniamo i puntini	230
Il tesoro più grande	235
Eliminare le convinzioni autolimitanti	238
10. Conclusioni	245
Ringraziamenti	249
Bibliografia	250

Introduzione

*«Dimmi, che cosa intendi fare con la tua unica,
selvaggia e preziosa vita?»*

Mary Oliver, *The summer day*

Scrivendo questo libro mi sono chiesta spesso: «Chi sono io per esprimere il mio parere su un tema così importante come la salute e lo stare bene in generale?».

La risposta che mi sono data è che essendo una persona matura che sta bene, molto bene, e una professionista della salute, voglio condividere con voi informazioni che possono essere utili. Informazioni che ognuno può scegliere di prendere o lasciare; non è mia intenzione affermare verità assolute, preferisco offrirvi spunti ben documentati, concreti e soprattutto personalmente testati.

Quindi, questo libro nasce con l'intento di condividere tutto l'insieme di informazioni che ho raccolto negli anni e di cui ho fatto un uso esteso sia nella mia pratica professionale, con ottimi esiti, sia nella mia vita privata, con il risultato di sentirmi per molti versi più in forma e consapevole ora che ho più di cinquant'anni rispetto a quando ne avevo venti. L'auspicio è che la lettura di questo libro possa aiutarvi a sentirvi meglio e a vivere la vostra vita al massimo del vostro potenziale.

Gli spunti che leggerete saranno il trampolino di lancio verso scoperte interessanti, da poter approfondire e condividere a vostra volta.

Il mio unico credo è la fisiologia della salute, senza dogmatismi. Condivido con voi letture che ho trovato stimolanti e importanti, ma soprattutto l'esperienza personale di chi vuole vivere pienamente ogni giorno, con sempre maggior consapevolezza del proprio corpo e del mondo che ci circonda. Ho messo in pratica nella mia vita tutto quello di cui vi parlo, e funziona!

Lo scopo di questo libro è, dunque, aiutarvi a scoprire quanto siamo incredibili e a esplorare le potenzialità della nostra salute, per vivere meglio, più sani e più a lungo.

Nel mio cammino ho incontrato tante donne, e tanti uomini, che hanno sentito di non aver potuto imprimere alla loro vita la direzione che avrebbero voluto. Invece ci sono ultracentenari che affermano di non avere rimpianti e mi sembra che possa essere proprio questo il senso della vita: maturare senza rimpianti.

Il capitolo a cui tengo di più infatti è «Vivere il presente», quindi se per qualche motivo non doveste aver voglia di leggere tutto il libro, date comunque la priorità a quello!

Avvertenza. *I suggerimenti e le informazioni che trovate in questo libro non possono sostituire una consulenza personalizzata in base alla vostra condizione particolare e quindi ogni argomento trattato deve essere da voi considerato alla luce del vostro personale stato di salute.*

1. Eppure siamo mammiferi

C'era una volta una scimmia nuda, che si faceva strada faticosamente ma implacabilmente, in un mondo ostile, senza seconde possibilità, se non quella della massima sopravvivenza per la specie.

Scrivono Desmond Morris: «Esistono centonovantatré specie viventi di scimmie, con coda e senza coda; di queste, centonovantadue sono coperte di pelo. L'eccezione è costituita da uno scimmione nudo che si è auto chiamato *Homo sapiens*. [...] pur nel diventare tanto erudito, l'*Homo sapiens* è rimasto uno scimmione nudo che, nell'acquistare nuovi ed elevati moventi, non ha perso nessuno dei vecchi moventi più bassi. Spesso ciò gli provoca un certo imbarazzo, ma i suoi antichi impulsi gli appartengono da milioni di anni, i nuovi solo da qualche millennio, e non vi è alcuna speranza che egli possa scuotere via rapidamente l'eredità genetica che si è accumulata durante tutto il suo passato evolutivo. Sarebbe un animale molto meno preoccupato e più soddisfatto se solo affrontasse questa realtà»¹.

Per centinaia di migliaia di anni questa specie di scimmia è sopravvissuta e si è evoluta. Così bene da diventare la specie animale dominante sul pianeta Terra. E tutto ciò senza che esistessero medici, ospedali, screening, antibiotici ecc.

Inizialmente, per più di duecentomila anni, le scimmie nude si sono adattate perfettamente all'ambiente circostante senza che la loro presenza si notasse troppo; gli esseri umani sono estremamente adattabili e sono riusciti a sopravvivere in climi e ambienti molto

1. Morris D., *La scimmia nuda. Studio zoologico sull'animale uomo*, Bompiani, 2018.

diversi tra loro. Come ricordava il padre della teoria evoluzionistica, Charles Darwin, non è il più forte che sopravvive ma il più adattabile. Quindi, insieme ai topi e agli scarafaggi, siamo probabilmente gli animali più adattabili, sul nostro Pianeta per lo meno.

Cito Darwin con la consapevolezza che probabilmente sbagliava quando affermava che l'evoluzione (fatta di mutazioni che, se efficaci per la miglior sopravvivenza, diventano poi patrimonio della specie dal momento che chi le esprime ha anche più possibilità di riprodursi) fosse frutto di avvenimenti casuali. Ora stiamo capendo che probabilmente le variazioni nel DNA sono frutto di cambiamenti, sia epigenetici che a livello cellulare, in risposta *adattiva* all'ambiente. Un'ipotesi affascinante perché ha a che fare con la presa di coscienza che le cellule sono più senzienti di quanto siamo abituati a credere. In un libro piuttosto tecnico, James A. Shapiro sostiene che le informazioni biologiche non fluiscono unidirezionalmente dal genoma (l'insieme delle informazioni genetiche e il materiale ereditario propri di un organismo), ma sono scambiate tra ambiente, proteine, apparato biochimico e genoma stesso, in tutti i versi possibili, costringendoci a una rivisitazione della formulazione del dogma dell'evoluzione come evento casuale. «Come nasce qualcosa di nuovo attraverso l'evoluzione? L'innovazione, non la selezione, è l'aspetto più importante del cambiamento evolutivo» scrive Shapiro².

A un certo punto comunque, da esseri integrati nella Natura siamo diventati coloro che la modellavano e allora si è creata quella piccola palla di neve che ora sta diventando la gigantesca valanga del «problema Homo», difficile da fermare anche con tutta la nostra nuova tecnologia³. Abbiamo cominciato a prendere più di quanto

2. J. A. Shapiro, *Evoluzione. Uno sguardo dal XXI secolo*, Mondadori università, 2021.

3. Diamond, J., *Collasso, come le società scelgono di morire o vivere*, Einaudi, 2005.

davamo, a colonizzare e distruggere, a dimenticare da dove venivamo e a chi dovevamo la vita (in primis agli alberi).

Circa dodicimila anni fa è nata l'agricoltura e con essa le civiltà umane propriamente dette. Una rivoluzione senza precedenti, dato che, grazie all'agricoltura, è stato possibile far fronte ai periodi di carestia e si è verificato un aumento demografico esponenziale. Con l'andare del tempo, lo scotto da pagare è stato molto importante in termini di salute: un peggioramento nella statura, prestanza fisica, salute generale e un aumento di patologie infettive, nonché ingiustizia sociale e guerre. Scrive Yuval Noah Harari: «Gli studi condotti sugli antichi scheletri indicano che il passaggio all'agricoltura produsse una quantità non indifferente di malanni, come l'ernia del disco, le artriti e le ernie inguinali. Inoltre le nuove incombenze imposte dall'agricoltura richiedevano così tanto tempo da costringere la gente a sistemarsi permanentemente vicino ai propri campi di frumento. Questo trasformò completamente i modi di vita. Non fummo noi ad addomesticare il frumento. Fu lui che addomesticò noi»⁴.

Avevate mai pensato in questi termini? Eppure, se lo scopo della vita, in termini puramente evoluzionistici, è quello di moltiplicarsi, prosperare, replicare DNA, allora il frumento, come altri cereali e alcune specie animali, ci ha usati benissimo, trasformandosi, grazie all'aiuto degli esseri umani, da erba selvatica confinata in una zona limitata del Medio Oriente, a conquistatrice del pianeta, con 2,25 milioni di chilometri quadrati sulla superficie terrestre attualmente a lei dedicati. Negli ultimi dodicimila anni ci siamo illusi di essere superiori agli altri esseri viventi, di poter eludere le leggi della Natura e abbiamo fatto di tutto per dimenticarci di essere degli animali; eppure, da un punto di vista biologico in questo piano d'esistenza,

4. Harari Y.N., *Sapiens. Da animali a Dei. Breve storia dell'umanità*, Bompiani, 2017.

siamo e restiamo animali. Il nostro DNA differisce da quello di uno scimpanzé, nostro cugino di primo grado, solo del 2% circa. In cosa siamo diversi quindi dai nostri cugini pelosi?

Diversi da tutti

A parte il fatto di non avere più così tanti peli, c'è qualcosa che ci rende particolari: abbiamo una zona del cervello enormemente sviluppata, chiamata neocorteccia, che è sede dei nostri pensieri e che controlla, almeno in parte, il cervello limbico, quello primitivo governato da istinti ed emozioni, che a loro volta possono influire notevolmente sulla neocorteccia, sede della razionalità. Tra tutte le nostre caratteristiche che cosa ci distingue da qualunque altro essere sul pianeta?

Forse il linguaggio? Non del tutto; ci sono molte specie animali che hanno un proprio linguaggio e anche le piante sembrerebbero avere un loro modo di comunicare⁵. Forse il fatto di indossare vestiti e ornamenti? Neanche questo, visto che molte specie animali usano ornamenti.

Forse il fatto di camminare su due gambe? Molti uccelli lo fanno, e anche molti altri mammiferi sono in grado di assumere la postura eretta.

Siamo però decisamente gli unici che, grazie alla capacità di controllare il fuoco acquisita circa 300 mila anni fa, cucinano!

Michael Pollan scrive che «la cottura, strumento tra i più intelligenti nell'arsenale dell'onnivoro, ci ha dischiuso nuovi orizzonti alimentari. Probabilmente grazie a questa invenzione siamo diventati quello che siamo. Rendendo i cibi più digeribili, la cottura ha

5. Mancuso S., Viola A., *Verde brillante. Sensibilità e intelligenza del mondo vegetale*, Giunti, 2015.

ampliato enormemente la quantità di energia disponibile all'uomo; [...]. Con la cottura, inoltre, i nostri antenati non erano più costretti a interminabili ricerche di piante commestibili o a masticare carne cruda per ore. In questo modo si liberavano tempo ed energie per altre attività»⁶.

Come vivevamo quindi?

Abbiamo la possibilità di immaginare come fosse la vita di un umano pre-rivoluzione agricola, sia dai reperti paleontologici, sia dall'osservazione delle poche civiltà di cacciatori-raccoglitori o di allevatori nomadi che ancora esistono sul pianeta. Ricordo ancora quando a scuola ci raccontavano di popolazioni primitive con una vita pessima, oltre che breve; eppure, dagli studi emerge il dato di fatto che i cacciatori-raccoglitori avevano una qualità di vita superiore e una salute migliore rispetto a quella dei loro successori agricoltori e un livello di stress adeguato a quello per cui la nostra evoluzione ci ha preparati. L'essere umano si è evoluto secondo meccanismi ormonali che, per far funzionare al meglio l'individuo e dargli le maggiori chance di sopravvivenza, prevedono un basso livello di stress cronico e una pronta risposta allo stress acuto. Di contro, al giorno d'oggi viviamo in un mondo caotico, pieno di stimoli, in continuo cambiamento. Viviamo in un mondo dove lo stress acuto è raro ma quello cronico è diffuso a livello epidemico.

Sembrerebbe che i cacciatori-raccoglitori non si ammazzassero di fatica, anzi. Laddove esistono ancora popolazioni nomadi o dedite a caccia e raccolta si può notare che il numero di ore di lavoro reale varia tra 15 e 40 alla settimana, con molti momenti dedicati alla socialità e al riposo. In un ambiente ostile o perlomeno «intenso» come quello dei cacciatori-raccoglitori è logico aspettarsi picchi di ritmi molto intensi alternati a lunghi momenti di condivisione e relax impegnato. Per relax impegnato intendo quello in cui si fanno

6. Pollan M., *Il dilemma dell'onnivoro*, Adelphi, 2008.

attività di preparazione di ornamenti, giochi, armi, cibo e cura del corpo e delle relazioni.

La risposta allo stress

Il nostro sistema corpo/mente si è evoluto per adattarsi perfettamente a questo tipo di ambiente e, come altri mammiferi, a una risposta agli eventi che è di tipo attacco/fuga (*fight or flight*). Di fronte a uno stress acuto, una minaccia alla nostra incolumità, dobbiamo scegliere se attaccare o fuggire. In entrambi i casi serve una risposta pronta ed efficace, soprattutto nella savana dove si tratta quasi sempre di questione di vita o di morte.

Un'altra declinazione di questo sistema di risposta è definita dal termine *freeze*, cioè una sorta di congelamento, di paralisi, una modalità spesso usata da alcune specie per fingersi morte e sperare di salvarsi. È quello che può succedere anche a un essere umano in condizioni particolari, e che può indurre a pensare che la vittima sia stata consenziente, che non si sia ribellata abbastanza. In realtà è un meccanismo di protezione, anche se a volte controproducente.

Queste risposte fisiologiche vengono mediate, detto in parole povere, da un picco di adrenalina, l'ormone della paura, che consente un'attivazione molto efficace donando prestazioni in apparenza sovrumane. Infatti in condizioni di stress acuto e grave il nostro corpo è capace di prestazioni inimmaginabili normalmente: la neocorteccia si «spegne», l'intestino e altre funzioni, tra cui il sistema immunitario, rallentano enormemente, per lasciare spazio ai muscoli, ai polmoni, agli istinti di autoconservazione. Questo sistema, presente anche negli altri mammiferi, funziona molto bene permettendoci di fuggire a gambe levate o di combattere come un leone.

Negli ultimi anni si è scoperto che probabilmente questo meccanismo si esprime soprattutto nei maschi, mentre nelle femmine il comportamento che viene adottato in momenti di crisi, soprattutto se ci sono cuccioli da proteggere, è quello che viene definito *tend and befriend* (avvicinati e fai amicizia), una modalità di protezione verso i più deboli e di connessione e comunione con gli altri in modo da non soccombere al panico. È un meccanismo estremamente interessante che ci fa capire, insieme ad altri elementi, come il maschile e il femminile (genericamente parlando) mettano in atto diversi comportamenti in situazioni simili.

Lo scarico della tensione dopo un momento di crisi è essenziale; anche negli animali si è visto che non è l'evento traumatico in sé a creare danni, ma l'essersi sentiti in trappola, paralizzati dalla paura, senza poter scaricare l'adrenalina in eccesso. Lo scarico della tensione dopo un evento acuto può avvenire con un tremore diffuso che non va impedito, né considerato patologico, perché serve a evitare che il trauma dell'evento rimanga intrappolato nel corpo creando memorie che portano a rivivere il trauma in modo automatico ogni qual volta qualcosa le riattivi. Il nome tecnico di questa manifestazione fisiologica è tremore neurogeno post-traumatico; si è studiato che negli animali questo processo avviene in modo automatico e se viene inibito porta a un peggioramento delle prestazioni⁷.

Un modo semplice di attivare questo tipo di risposta allo stress e al trauma la possiamo mettere in atto anche volontariamente se sentiamo di essere in difficoltà o anche solo per rilassarci e attivarci un po'. Si tratta semplicemente di saltellare velocemente sul posto in modo libero e sciolto per qualche secondo. Poi ci si sente meglio.

Attualmente viviamo in un mondo dove è pari a zero la possibilità di essere inseguiti da un leone, ma è alta quella di produrre ormoni

7. Scaer R.C., *The neurophysiology of dissociation and chronic disease in «Applied Psychophysiology and Biofeedback»*, 2001.

dello stress in quantità tale da farci sentire in trappola e senza via di fuga, da non farci reagire, con conseguente accumulo di frustrazione e ansia. Un mondo in cui è considerato normale lavorare, seduti e/o stressati, almeno quaranta ore a settimana, passarne almeno due al giorno nel traffico, mangiare e dormire male, accumulando rabbia e frustrazione.

Ecco un esempio tratto dalle lezioni di Bruce Lipton per capire quanto questo possa impattare sulla nostra salute: immaginate di essere nella savana di 200.000 anni fa (ricordatevi che il nostro cervello limbico non sa di essere nel Ventunesimo secolo) e di essere preda di una forte dissenteria. Al vostro sistema immunitario occorrerebbe tempo per rimettervi in piedi ma improvvisamente appare una tigre dai denti a sciabola e l'adrenalina prende il controllo permettendovi di fuggire a gran velocità. Per ottenere la sopravvivenza immediata avete dovuto sacrificare per un breve periodo le funzioni del sistema immunitario, insieme ad altre. Poco male se ciò avviene di tanto in tanto, il problema nasce quando lo stato di allarme è continuo, come durante una guerra per esempio. Oppure, se lo stato di allarme è causato da continue notizie negative riguardo un virus pandemico, per il quale il nostro sistema immunitario dovrebbe poter essere efficiente al massimo; insomma, ci stiamo letteralmente boicottando da soli.

Secondo Harari, «le nostre abitudini nell'alimentazione, i nostri conflitti e la nostra sessualità discendono interamente dal modo in cui le nostre menti da cacciatori-raccoglitori interagiscono con il nostro attuale ambiente post-industriale, con le sue megalopoli, aeroplani, telefoni e computer. Tale ambiente ci dà maggiori risorse materiali ed esistenze più lunghe di quanto ne avessero goduto le generazioni precedenti, solo che spesso ci fa sentire straniati, depressi e sotto pressione. Per capirne i motivi, sostengono ancora gli psicologi evoluzionisti, è necessario che investighiamo il mon-

do dei cacciatori-raccoglitori che ci ha formato: il mondo che, nel subcosciente, ancora abitiamo»⁸.

Sto dipingendo un quadro troppo funesto? Lo sapete quante persone fanno uso di tranquillanti, antidepressivi e sonniferi? Secondo l'Agenzia Italiana del Farmaco, «è possibile stimare che 3,6 milioni di Italiani hanno ricevuto almeno una prescrizione di antidepressivi nel 2017»⁹.

La situazione che si è venuta a creare è dovuta a diversi fattori, uno dei quali è lo stile di vita, che sottopone il nostro sistema corpo/mente a uno stress cronico non compensato.

Lo stile di vita originario è quello che ci ha fatto compagnia per centinaia di migliaia di anni e con il quale ci siamo evoluti. L'evoluzione richiede i suoi tempi ed è ragionevole pensare che non siano bastati 12.000 anni circa per farci adattare alla «civiltà».

Integrare «originario» con «moderno»

La cosa che mi entusiasma, e allo stesso tempo mi fa dispiacere poiché spesso non viene capita né messa in pratica, è che attualmente abbiamo la possibilità di sfruttare al massimo le opportunità e comodità che ci offre la vita moderna, integrandole a uno stile di vita il più possibile originario, per poterci sentire veramente sereni, in salute e in forma. Proprio da qui nascono l'idea e l'obiettivo di questo libro: integrare le sfide e gli insegnamenti del passato con le conoscenze e le comodità del presente.

L'obiezione classica a questo punto, quella che mi è stata rivolta più volte parlando con altri di questo tema, è: «ma i paleolitici morivano a trent'anni!».

8. Harari Y.N., *Sapiens*, op. cit.

9. AIFA - Trend consumo psicofarmaci in Italia 2015-2017.

Probabilmente l'età media di sopravvivenza era bassa, con una mortalità accentuata, soprattutto infantile, dovuta a traumi, incidenti (bastava una semplice frattura per rischiare di perdere la vita), carestie, catastrofi naturali (ricordatevi che stiamo parlando di un ambiente molto impegnativo e probabilmente spesso decisamente ostile), ma gli scheletri ritrovati di coloro che sono riusciti a superare indenni gli anni più delicati o gli imprevisti ci dicono che potevano arrivare in ottima salute fino a sessant'anni e oltre, per poi morire di vecchiaia. Il che è esattamente quello che succede agli animali e alle piante che vivono in Natura. Per capire meglio cosa intendo facciamo un esempio. Se vi chiedessi qual è la durata media di vita di una sequoia, probabilmente mi rispondereste che può vivere anche duemila anni e avreste ragione, ma non avreste risposto alla domanda di quanto a lungo vivono in media questi alberi possenti. La media di longevità si ottiene sommando l'età di morte di tutti gli individui e dividendo per la quantità di individui di una data specie. Prima di diventare un albero gigantesco, la sequoia è un piccolo fuscello che deve farsi strada verso la robustezza, per evitare di essere mangiata da qualche animale o di essere abbattuta dalle intemperie. Sono pochissime quelle che sopravvivono abbastanza a lungo, ma quando ciò accade sono praticamente indistruttibili. Insomma, se potessimo veramente calcolare la media di vita di queste creature sarebbe molto più bassa. Questo è quello che succede quando compariamo la media di sopravvivenza degli esseri umani in epoca preistorica con quella degli umani del Ventunesimo secolo.

In un contesto come quello originario a un certo punto, probabilmente, si aveva un esaurimento dell'energia psicofisica. Al giorno d'oggi invece quante persone muoiono realmente di vecchiaia? Ora siamo abituati a pensare di poter vivere fino a ottant'anni e oltre, ma come? Ci sembra normale che a un certo punto il declino fisico sia

tale da non permetterci una mobilità completa e quello cognitivo non ci permetta più di badare a noi stessi. Avere deviato dal nostro stile di vita originario ci ha portato, in media, verso una vita più lunga e comoda ma non necessariamente più sana, anzi.

Con l'avvento della «civiltà», la «tenuta» di salute degli umani è peggiorata, e nel tempo il declino è proseguito con l'aumento demografico e delle diseguaglianze sociali, con l'industrializzazione, con i ritmi frenetici e la malnutrizione, in difetto o in eccesso, dei nostri giorni.

Attualmente le vere epidemie sono quelle della depressione, del diabete, della sindrome metabolica e delle malattie autoimmuni.

Come scrive ottimamente Gabor Matè, «la reazione di allarme, attacco o fuga esiste oggi per gli stessi scopi che aveva in origine: permetterci di sopravvivere. Ciò che è accaduto è che abbiamo perso il contatto con i sentimenti istintivi progettati per essere il nostro sistema di allarme. Il corpo predispone una reazione allo stress, ma la mente è inconsapevole del pericolo. Restiamo in situazioni fisiologicamente stressanti, con solo una vaga consapevolezza, o anche nessuna, di soffrire. Come osservò Selye, gli agenti stressanti principali nella vita della maggioranza degli esseri umani di oggi, perlomeno nel mondo industrializzato, sono di carattere emotivo. Proprio come animali da laboratorio, incapaci di fuggire, le persone si ritrovano intrappolate in stili di vita e schemi emozionali nemici della loro salute. Più è elevato il livello di sviluppo economico e più diventiamo insensibili rispetto alle nostre realtà emozionali. Non percepiamo più ciò che accade nei nostri corpi e di conseguenza non possiamo agire a nostra salvaguardia. La fisiologia dello stress corrode i nostri corpi non perché abbia esaurito la propria utilità, ma perché noi potremmo non avere più le capacità di riconoscere i suoi segnali»¹⁰.

10. Matè G., *Quando il corpo dice no*, Il leone verde, 2019.

Non è questo necessariamente il destino che ci aspetta. Ora possiamo vivere a lungo, non dobbiamo fronteggiare carestie, possiamo essere prontamente curati per traumi e malattie, e allo stesso tempo possiamo usare le conoscenze che abbiamo sui nostri antenati per adattare il nostro stile di vita e aumentare le nostre possibilità di invecchiare bene e in salute.

Uno dei segreti per ottenere tutto ciò è ricordarci che siamo mammiferi e che è utile cercare di imitare uno stile di vita più vicino a quello a cui ci siamo adattati per migliaia di anni. Ognuno di noi sa quali aggiustamenti può fare nella propria vita e nei suoi ritmi, nella consapevolezza che la salute psicofisica è il bene più prezioso che esista.

Ringraziamenti

Grazie a mia madre per avermi fatto sentire sempre amata; a mio padre per avermi fatto pensare di poter essere tutto quello che volevo; a mia figlia Miranda per avermi permesso di trovare la mia strada con il suo arrivo e per avermi insegnato la femminilità; a mio figlio Giordano per avermi regalato l'emozione del partorire e per avermi messo di fronte alle mie debolezze; a Eugenio per avermi mostrato la mia ombra; a Mirella per essersi presa cura anche dei miei figli; a mia sorella Georgia per il suo incessante interrogarsi; a mio cognato Anton per la generosità; a mio fratello Gabriele per esserci sempre con il sorriso; a mio zio Filippo per il sostegno alla scrittura; alle persone con cui mi sono scontrata e dalle quali ho imparato come essere più assertiva; alle amicizie, compagne di cammino, per brevi o lunghi tratti che siano o siano stati; al mio meraviglioso compagno e *sherpa* Andrea, con il quale vivo la vita che ho sempre voluto; alle donne e alle coppie che mi hanno dato fiducia e che mi hanno permesso di assistere ai loro parti offrendomi meraviglia, conforto, gratificazione, stupore per la forza incredibile del nostro essere umani.

Per commenti, domande, suggerimenti la mia email è:
ivanaarena107@gmail.com

Non un libro qualunque

Acquistando il mensile **TerraNuova** e i libri di Terra Nuova Edizioni

Proteggi le foreste



Il marchio FSC per la carta assicura una gestione forestale responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «Editori amici delle foreste» di Greenpeace.



Riduci la CO2



Terra Nuova stampa rigorosamente in Italia, anche i libri a colori, sempre più spesso prodotti nei paesi asiatici con elevati impatti ambientali e sociali.

Tuteli la «bibliodiversità»



I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali che controllano il mercato del libro.

Terra Nuova non riceve finanziamenti pubblici.

Contribuisci a un'economia solidale



Terra Nuova promuove il circuito alternativo di distribuzione negoziobio.info e assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera: dipendenti, giornalisti, fotografi, traduttori, redattori, tipografi, distributori.

Diventi parte della comunità del cambiamento



Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

Per saperne di più: **www.nonunlibroqualunque.it**

Come coniugare il meglio dello stile di vita originario dell'essere umano con tutto ciò che il mondo di oggi ci mette a disposizione? Come trovare una sinergia che ci permetta di fare scelte salutari per il nostro corpo, la nostra mente e il nostro cuore? Lo racconta Ivana Arena in questo libro, condividendo la sua esperienza e le sue scelte.

Dall'alimentazione all'attività fisica, dalla sessualità al parto, dai ritmi quotidiani alla qualità delle nostre relazioni, possiamo ritrovare l'equilibrio riscoprendo ciò che è più affine alla nostra natura, ciò che ci nutre meglio e che ci fa vivere più a lungo e più felici.



Ivana Arena si è laureata in lettere moderne nel 1995 e in ostetricia nel 2000. Ha lavorato in sala parto in due grandi ospedali romani e dal 2011 è ostetrica libero professionista specializzata nell'assistenza alla gravidanza fisiologica e al parto extraospedaliero. Dal 2012 è formatrice per ostetriche e sanitari. Ha contribuito a fondare la prima Casa Maternità di Roma, di cui è stata presidente dal 2017 al 2023. Dal 2021 è facilitatrice del metodo PSYCH-K®. Si occupa di divulgazione sul

tema della nascita e del benessere in generale, organizzando e partecipando a convegni, spesso in veste di relatrice.

ISBN 9788866819936



€ 16,00

- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.terranovalibri.it