

Ciò, invece, non succede quasi mai quando si curano i problemi psichici. Nel suo libro *Good Reasons for Bad Feelings* (Le sensazioni negative servono), il medico e biologo evolutivista Randolphe Nesse sostiene che anche per quanto riguarda il cervello è utile iniziare da una mente sana. Le domande da porsi sono: «Qual è il vantaggio di questo sintomo in una persona sana? Quale potrebbe essere lo scopo di una sensazione negativa per la nostra salute?»

Le sensazioni negative servono?

È soprattutto dalle sensazioni negative che emerge un chiaro nesso con l'evoluzione della nostra specie. Quando siamo all'aperto e vediamo un animale potenzialmente pericoloso, attiviamo i nostri riflessi difensivi in pochi millesimi di secondo. Nella nostra società tecnologica non è così evidente, ma in questo caso le paure e le preoccupazioni hanno vantaggi evolutivi. Secondo Randolphe Nesse, chi non ha mai sofferto di un disturbo psicologico e non si preoccupa se qualcosa non gli riesce, non riuscirà mai a cambiare nulla, perché sprecherà le sue energie tentando e ritentando inutilmente di fare ciò che non gli riesce. Un tempo capitava in ambito venatorio e riproduttivo, oggi probabilmente succede se si esercita la professione che non fa per noi.

Dopo aver passato decenni a curare pazienti ansiosi, Nesse ha imparato che invece di reprimere l'ansia, può essere utile chiedersi: «Perché mi preoccupa così tanto?», «C'è forse qualcosa che provo a fare senza successo da molto tempo, ma a cui non riesco proprio a rinunciare?», «Forse le mie paure vorrebbero farmi capire qualcosa?». E ovviamente nessuno deve vergognarsi se alla vista di un ragno il cuore inizia a battergli all'impazzita: un tempo sarebbe stato il primo a fuggire e forse l'unico a sopravvivere.

Il Comitato di patronato si presenta



Prof. dott. Bruno Gehrig

Durante la sua attività manageriale, Bruno Gehrig è stato tra l'altro vicepresidente della Banca nazionale svizzera e presidente del Consiglio di amministrazione di SWISS, nonché titolare di una cattedra di economia aziendale all'Università di San Gallo. (Foto: ad)

Diverse personalità di spicco della politica, dell'economia e dello sport sostengono l'attività della Lega svizzera per il cervello. Con **Pascal Couchepin** abbiamo al nostro fianco un ex Consigliere federale e ministro della salute, al quale si aggiungono altri nomi importanti, come il **dr. med. Jürg Schlup**, presidente della FMH, Padre **Martin Werlen**, ex Abate di Einsiedeln, e **Thomy Scherrer**, moderatore della radio SRF, che con il loro impegno ci aiutano nel nostro lavoro.

Quest'anno, per testimoniare il loro sostegno nei nostri confronti, sono entrati nel Comitato di patronato due volti nuovi: il manager **prof. dott. Bruno Gehrig** e l'atleta **Jasmin Nunniger**.

Nell'attesa di proficui scambi di opinione con i due nuovi membri, diamo loro la parola affinché si presentino ai nostri lettori.

Signor Gehrig, perché sostiene in prima persona la Lega svizzera per il cervello?

Perché 13 anni fa ho subito un ictus cerebrale. Fortunatamente mi sono ripreso molto bene, dapprima all'ospedale cantonale di Winterthur e poi alla clinica riabilitativa di Zihlschlacht. Da questa esperienza ho imparato che le nostre conoscenze sul cervello sono molto limitate.

Che cosa si aspetta dalla ricerca sul cervello per il futuro?

Che si possa capire meglio la complessità di questa parte del nostro corpo. È fondamentale per migliorare le terapie. Io sono stato fortunato, ma mia madre è morta di Alzheimer.

Che cosa si augura per il 2020?

Ovviamente di rimanere in salute. Un augurio in sintonia con i miei 73 anni e con quello che ha subito il mio cervello.



Jasmin Nunige

Durante la sua eclettica carriera sportiva, Jasmin Nunige ha raccolto successi nella maratona e nella corsa in montagna, e nel 1994 ha rappresentato la Svizzera ai Giochi olimpici di Lillehammer nello sci di fondo. (Foto: ad)

Signora Nunige, perché sostiene in prima persona la Lega svizzera per il cervello?

Gli esseri umani riescono a fare grandi cose grazie alle prestazioni del cervello. Purtroppo, però, ci sono molte malattie cerebrali inguaribili, come la SM, di cui soffro anch'io. Sono convinta che la ricerca sul cervello permetterà di fare ulteriori passi avanti nella cura di queste malattie.

Che cosa si aspetta dalla ricerca sul cervello per il futuro?

Certamente che si trovino le migliori terapie possibili per tutti i pazienti che soffrono di malattie o lesioni cerebrali. Ma oltre a ciò, vedo anche molto potenziale per le persone sane. È risaputo che il training mentale può avere un grande influsso sulla salute e sulle capacità mentali: un approccio che si sta facendo sempre più strada anche nello sport di punta.

Che cosa si augura per il 2020?

Di mantenere la mia forma fisica per praticare le mie discipline sportive ad alti livelli. Spero inoltre di riuscire a ottenere il certificato federale di capacità come mentalcoach e, naturalmente, di avere tempo da dedicare alla mia famiglia per continuare ad affrontare insieme le sfide della vita.

Qui trovate altre informazioni sui nostri membri:
www.hirnliga.ch/it/organizzazione/comitato-di-patronato