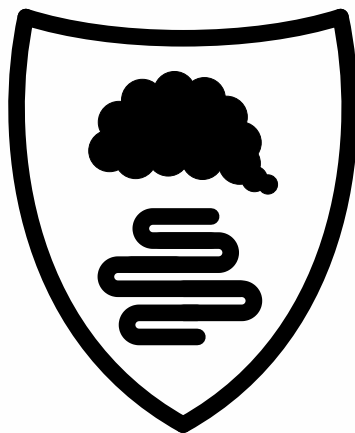


# MINTEA IMUNĂ



NOUA ȘTIINȚĂ A SĂNĂTĂȚII

**Dr. Monty Lyman**

Traducere din engleză de  
**Louis Ulrich**



# Cuprins

Nota autorului .....	9
Prolog .....	11
<b>PARTEA ÎNTÂI   Minte deschisă</b>	
<b>1. Poveste despre două sisteme .....</b>	<b>23</b>
Cum neurologia și imunologia au crescut și s-au despărțit	
<b>2. Gaura din zid .....</b>	<b>45</b>
Cum anatomia ascunsă și fiziologia secretă schimbă medicina	
<b>3. Simțul bolii .....</b>	<b>61</b>
Cum mintea ta face parte din apărarea ta imunitară	
<b>4. O poveste a unui supersistem .....</b>	<b>79</b>
O nouă filosofie a minții, trupului și a lumii	
<b>5. Minte și microbii .....</b>	<b>101</b>
Cum trilioanele de oaspeți din intestine vă influențează alegerile, starea de spirit și comportamentul	

## **PARTEA A DOUA** | Lucrurile se destramă

<b>6.</b> Focul prietenos .....	131
Când sistemul imunitar se întoarce pe dos	
<b>7.</b> Minte inflamată .....	155
Inflamare și depresie	
<b>8.</b> Gânduri inflamatorii .....	187
Cum îți afectează mintea imunitatea	
<b>9.</b> Țara nimănui .....	207
<b>10.</b> Costul războiului .....	225
Inflamația cronică și roadele ei	

## **PARTEA A TREIA** | Resetarea sistemului de apărare

<b>11.</b> Viața anti-inflamatorie .....	241
<b>12.</b> Mănâncă .....	247
<b>13.</b> Joacă-te .....	267
<b>14.</b> Iubește .....	287
Mulțumiri .....	305

# Prolog

*Mă simt foarte rău astăzi și foarte prost și urăsc pe toată lumea.*

**CHARLES DARWIN,**

*SCRISOARE CĂTRE CHARLES LYELL, 1 octombrie 1861*

„Săptămâna asta a fost un pic decepționantă”, a spus ea. M-am oprit o secundă sau două. Făcusem ceva greșit? Totul mergea foarte bine. Cazul ei, care începuse atât de simplu, avea să mă facă să regândesc tot ce învățasem despre sănătatea mintală.

Era primul meu an de specializare în psihiatrie, iar Emma a fost unul dintre primii mei pacienți în terapie cognitiv-comportamentală (TCC). Urmasem recent o formare cu privire la bazele acestei forme de terapie psihologică, care s-a încheiat cu tratarea unui pacient cu tulburare depresivă majoră (TDM), pe care majoritatea oamenilor o numesc depresie. Au fost în total 12 sesiuni săptămânale, fiecare urmată de o sesiune de supervizare cu un psiholog clinician senior. Emma era consilier financiar, avea în jur de 45 de ani și suferea de depresie profund invalidantă de cel puțin un deceniu. De obicei, era o mare călătoare, metaforic și fizic, părăsindu-și în mod regulat casa din centrul Oxfordului și zburând în jurul lumii pentru a se întâlni cu clienți bogați. Și se distra la fel de mult pe cât muncea, petrecându-și jumătate din timpul liber în lumea petrecerilor din Londra, iar cealaltă jumătate plimbându-și frumosul Goldendoodle miniatural prin înfrunzitul Oxfordshire. Crizele ei de depresie aveau întotdeauna tendința să „apară

din senin... ca o cortină care cade... e ca și cum aș privi viața printr-un filtru alb-negru granulat”.

Când am întâlnit-o pe Emma pentru prima noastră ședință – online, din cauza pandemiei de COVID-19 – se simțea foarte rău. Emma era prizoniera unui cerc vicios în care se credea fără speranță în munca ei și nedemnă de iubire în viața personală. Entuziasmul și dinamismul ei obișnuite se evaporaseră complet și nu mai găsea plăcere în nimic, nici măcar în seriile sale preferate de comedie de pe Netflix. Înaintea fiecărei sesiuni săptămânale, Emma introducea scorul său de depresie în sistemul online al spitalului, pe care apoi îl discutam și îi urmăream evoluția pe parcursul tratamentului. Scorul era calculat pe baza Chestionarului de sănătate a pacientului, care evaluează următoarele simptome de depresie: dispoziție scăzută, diminuare a capacității de a resimți plăcere (numită anhedonie), oboseală, probleme de somn, modificări ale apetitului, concentrare redusă, sentimente de vinovăție, viteza de funcționare și gânduri de suicid. Cu excepția celui din urmă, a obținut un scor relativ ridicat pentru aceste simptome, cu un total de 18 din 27: moderat sever.

În săptămânile următoare, spre bucuria mea, scorul a început să scadă. Mult mai important, experiența subiectivă a Emmei s-a îmbunătățit odată cu acest scor relativ arbitrar al simptomelor. Ce-i drept, i s-a părut extrem de încurajator să-și vadă starea de spirit îmbunătățindu-se, încet, dar sigur. Emma a descoperit că abordarea pragmatică a TCC i se potrivea – de la găsirea de dovezi pozitive pentru a pune „la încercare” tiparele sale de gândire negative, până la angajarea în activități semnificative la care a putut să participe tot mai des. A fost minunat de văzut. Dar trebuie să recunosc că siguranța și satisfacția mea se bazau în primul rând pe cifrele pe care le primeam chiar înaintea fiecărei sesiuni. Poate că

iluzia cuantificării m-a ajutat să-mi calmez nesiguranța cu privire la incursiunea mea în psihoterapie. M-am convertit târziu la domeniul sănătății mintale. În facultate îmi imaginasem mereu că voi deveni specialist într-un domeniu greu al imunologiei, precum bolile infecțioase, dermatologia sau reumatologia. Aceste specializări explorează în profunzime una dintre cele mai complexe entități din biologie: sistemul imunitar. Îmi plăcea frumusețea brutală a grupului diversificat de celule microscopice care alcătuiesc armata imunitară a corpului. Eram fascinat de modurile în care celulele imunitare detectează și distrug bacteriile, virusurile și paraziții patogeni. În esență, sistemul imunitar este o organizație militară perfecționată de milenii de războaie microbiene. Am urmat chiar și un master în imunologie în timpul studiilor mele de medicină, studiind reacția unei celule imunitare descoperită recent (celula limfoidă înăscută) la expunerea la fărâme de material bacterian sau viral.

Dar la scurt timp după ce am obținut diploma de medic stagiar, am decis să mă îndrept către psihiatrie. Este o specialitate imperfectă, cu o istorie frământată, dar să văd psihiatri înțelepți și empatici la locul de muncă – adeseori contribuind la transformarea în sens pozitiv a vieții pacienților lor – era fascinant. Voiam să pot fi alături de pacienți și să-i tratez ca indivizi unici, ajutându-i din punct de vedere psihologic, biologic și social. Experiența mea cu Emma părea să confirme acest lucru.

Asta a fost, însă, până în săptămâna a șaptea. M-am conectat online cu câteva minute înainte de sesiunea noastră, cu creierul plin de dopamină, anticipând ca scorul să scadă chiar mai jos decât 8-ul de săptămâna trecută. Ecranul a afișat graficul ei: o îmbunătățire constantă vreme de șase săptămâni, urmată de o creștere bruscă și violentă până la 16. Era aproape

de scorul de la începutul terapiei. „Săptămâna aceasta a fost un pic decepționantă”, a declarat ea la începutul ședinței noastre. După o scurtă pauză am întrebat-o de ce. „Oh, nu în sensul ăla. Doar că am avut din nou Covid...”

Din fericire, infecția a fost ușoară și a durat doar câteva zile, iar până la sfârșitul celor 12 ședințe de TCC episodul ei depresiv pe care îl abordaserăm împreună era complet rezolvat. Dar un gând supărător nu-mi dădea pace: cum ar putea o infecție virală să mimeze o depresie moderat severă? Am reflectat asupra propriilor mele simptome din timpul unei gripe recente: dispoziție proastă, anhedonie, somnolență, oboseală și pierdere completă a poftei de mâncare. De fapt, cele mai multe dintre simptomele pe care le experimentezi în fazele acute ale unei infecții par mai mult „mentale” decât fizice. Indiferent dacă ai Covid, holeră sau o răceală banală, „comportamentul de boală” – felul în care ne simțim și acționăm când luptăm cu o infecție – este universal. Se pare că sistemul tău imunitar îți solicită creierul pentru a produce comportamente care îți întăresc apărarea: în primul rând, să te încălzești și să stai în pat. Într-adevăr, o ipoteză din ce în ce mai acceptată este că comportamentul de boală oferă un avantaj de supraviețuire atât pentru individ – economisind energie pentru a lupta împotriva infecției –, cât și pentru grup în general: o stare de spirit care te face să te simți slăbit, retras și obosit este una care te va împiedica să mergi la petrecere și să transmiți virusul celor din tribul tău de petrecăreți.

Dar mai era ceva în povestea Emmei care mi-a rămas în minte. A fost un comentariu scurt și dezinvolt pe care l-a făcut la prima noastră ședință, când exploram recăderile ei anterioare în depresie: „Este puțin ciudat, dar de câte ori îmi revine depresia sau când sunt stresată, eczema izbucnește”. Și-a suflecat mâneca puloverului pentru a dezvălui un antebraț

roșu și inflammat. Aici, într-un studiu de caz destul de banal al unei persoane care trece printr-un TCC pentru depresie, am văzut pentru prima dată o relație „bidirecțională” între sistemul imunitar și minte. Sistemul imunitar al Emmei ceruse creierului său – mai precis gândirii și *simțirii* – să ajute la tratarea unei infecții virale, dar mintea activase și ea sistemul imunitar, provocând o inflamație cutanată. Trăgeam cu ochiul din spatele cortinei pregătirii mele medicale: legătura dintre sistemul imunitar și sănătatea mintală era complet absentă din toate manualele mele de medicină.

În această carte, vom explora noua știință pasionantă care dezvăluie forța conexiunii dintre sistemul imunitar și minte, ce se întâmplă atunci când se dereglează și cum putem folosi aceste cunoștințe pentru a ne îmbunătăți sănătatea mintală și fizică. Pe lângă comportamentul de boală, pe care cei mai mulți dintre noi l-am experimentat la un moment dat, medicii au observat de multă vreme și alte moduri prin care sistemul imunitar poate modifica mintea, de la halucinații și confuzie acută de delir, comună la persoanele fragile și la vârstnici, până la manifestări psihiatrice variate (și adesea extreme) ale HIV și sifilisului netratate. Dar, până de curând, a fost aproape o erezie în cadrul profesiei medicale să susții că sistemul nostru imunitar poate provoca sau agrava tulburări mintale. Chiar și astăzi, când le spun altor profesioniști din domeniul medical că interesele mele clinice și de cercetare vizează relația dintre minte și sistemul imunitar, deseori am parte de o privire pe jumătate plină de milă, pe jumătate perplexă, de parcă aș fi intenționat să mă specializez în cititul în palmă. Rezistența la conexiunea între sistemul imunitar și minte este, firește, mai puternică în cadrul vechii școli. Cu o săptămână înainte de a scrie aceste rânduri, un neurolog pensionat m-a sfătuit la o cină să „clasez asta la categoria «interesant, dar neplauzibil»...

Îți vei pierde timpul, băiatul meu!” După cum vom vedea, reticența de a explora legăturile dintre minte și corp provine dintr-un mod de gândire numit „dualism minte-corp”: corpul fiind o mașină fizică, iar mintea având o esență total distinctă. Tindem să tratăm organele și sistemele corporale ca și cum ar fi componente separate ale unui vehicul – fiind concepute pentru un anumit scop, dar asamblate în ultimul moment: stomacul, un macerator de alimente, inima, o pompă sanguină. Ideea că două sisteme ar putea funcționa în tandem pentru o anumită cauză ori s-ar putea influența reciproc este complexă și inconfortabilă din punct de vedere cognitiv. Adevărul lucrează împotriva tradiției, împotriva absenței istorice a tehnicilor științifice necesare și împotriva puternicei nevoi umane de simplitate și categorizare.

În cartea de față vreau să rup perdeaua pe care noi am ridicat-o între minte și corp. Prin „noi” mă refer în principal la Occidentul postiluminism și profesia medicală. Fac asta în primul rând pentru că eu însumi sunt ancorat în ambele culturi. Dar cred, de asemenea, că numeroasele progrese minunate din medicina occidentală în ultimele două secole au avut drept consecință punerea deoparte a dezordinii din psihologia umană. Cred că noi, ca societate, înțelegem complet greșit relația dintre minte și corp. Implicațiile nu sunt doar academice: cred că credințele greșite provoacă prejudicii care pot fi prevenite și evitate. Tot mai mulți oameni suferă – și tot mai mulți medici constată – afecțiuni care nu pot fi asociate cu anumite organe, simptome sau specialități. Persoanele care trăiesc cu afecțiuni cronice și cele care le îngrijesc cad prea ușor în capcana etichetării lucrurilor ca „fizice” sau „mentale”. În cazul primelor, putem subestima puterea minții de a ne schimba corpul și felul cum îl resimțim. Cu al doilea caz,

riscăm să nu realizăm în ce măsură mintea noastră este adesea la cheremul unor procese corporale invizibile. În realitate, nu există nicio tulburare psihică care să nu fie și fizică, și majoritatea maladiilor fizice comportă o anumită componentă mintală. Am fost instruiți să clasificăm bolile într-una sau alta dintre aceste categorii, astfel încât să consultăm un spital pentru corp și altul pentru minte. Știu din experiența mea de medic că există presiuni atât implicite, cât și explicite pentru a forța pacienții să se angajeze în canelurile „fizic” sau „mental”, chiar și atunci când este clar că niciuna nu se potrivește perfect.

Mi-am propus inițial să scriu această carte despre două domenii medicale: imunologie și psihiatrie. Voiam să explorez modul în care s-au dezvoltat și au crescut în direcții diferite și cum explorarea noilor cunoștințe despre legătura între sistemul imunitar și cel mental ar putea contribui la înțelegerea sănătății mintale. Dar, în final, am ajuns să descopăr mult mai multe. Propun să consideri că mintea ta și sistemul tău imunitar nu sunt pur și simplu conectate, ci pot fi privite ca parte a aceluiași sistem: voi numi asta „sistemul de apărare”. Acest sistem funcționează pentru a ne proteja de ororile lumii exterioare, fie că sunt de dimensiunea unui urs sau a unei bacterii. Sistemul imunitar și creierul lucrează împreună pentru a diferenția prietenul de dușman și pentru a crea un răspuns adecvat la acesta din urmă. Consider că a vedea aceste sisteme aparent separate drept un „supersistem” unificat, ca să spunem așa, este o modalitate clară și comprehensibilă de a scăpa de dihotomia minte-corp și a cultiva o viziune mai precisă asupra modului în care funcționează organismul uman. Asta explică de ce sistemul nostru imunitar ne influențează atât de des gândurile și sentimentele, precum și de ce stresul

psihologic și traumele afectează armata imunitară a corpului nostru. Cunoașterea acestui sistem de apărare revoluționează nu numai modul în care înțelegem sănătatea, dar ar trebui să schimbe și modul în care percepem și tratăm boala.

Haideți să înlăturăm împreună cortina pe care societatea a pus-o între minte și corp. În Partea întâi, „Mintea deschisă”, vom explora frumusețea conexiunii între minte și corp și maniera în care relația diplomatică vitală a omenirii cu lumea microbiană ne-a modelat mintea în moduri neașteptate. De asemenea, ne va ajuta să conceptualizăm sistemul de apărare, ceea ce ne va ajuta să răspundem la întrebări ignorate sau lășate fără răspuns de ortodoxia medicală: De ce starea de spirit și comportamentele noastre se schimbă când suntem bolnavi? De ce atât de multe dintre tratamentele noastre psihiatrice actuale sunt inefficiente? De ce stresorii pur psihologici activează sistemul nostru imunitar? Și cum starea de spirit joacă un rol în reducerea riscului de boală și în vindecare? În această primă parte a cărții mă bazez pe descoperiri remarcabile din ultimul deceniu care demonstrează corelația strânsă între minte și sistemele imunitare. Vom vedea, de asemenea, că mintea umană este modelată de țintele principale ale sistemului imunitar: „microbii”, cunoscuți și sub denumirea de „microorganisme”. Acestea sunt, pur și simplu, ființe vii prea mici pentru a fi văzute cu ochiul liber. Abia începem să înțelegem modul în care aceste organisme microscopice – inclusiv bacteriile, virusurile și paraziții – afectează sănătatea mintală. Poate că importanța microbilor pentru sănătatea umană nu este atât de surprinzătoare ținând cont de omniprezența lor: microbii au existat cu mult înaintea oamenilor și găzduim mai multe

celule microbiene în și pe noi decât celule umane: o comunitate vastă pe care o numim „microbiom”.

A doua secțiune a cărții, „Lucrurile se destramă”, se bazează pe aceste noi cunoștințe despre minte și corp pentru a înțelege ce se întâmplă atunci când sistemul nostru de apărare se dereglează: de la depresie la demență, de la efectele stresului psihologic asupra organismului până la simptomele maladiilor post-virale. Vom vedea că lumea modernă este radical diferită de cea în care s-au dezvoltat sistemele noastre de apărare, iar creșterea anumitor tulburări mintale, alergii și boli autoimune se datorează sistemelor de apărare dezechilibrate.

În cele din urmă, în „Resetarea sistemului de apărare”, analizăm modalități practice prin care ne putem îmbunătăți sănătatea mintală și fizică prin reechilibrarea unui sistem de apărare dereglat.

Sper că această carte te va însoți în călătoria ta, trecând de la a te percepe ca o minte prizonieră într-un corp mecanic la perceperea minții și a corpului ca fiind intim legate. Sper că prin intermediul istoriei, anatomiei, filosofiei și fiziologiei pe care le vei întâlni în paginile următoare, vei cultiva o viziune mai amplă asupra vieții și vei descoperi o dragoste mai profundă a ceea ce înseamnă să fii om. Avem nevoie de o minte deschisă, pentru că mintea însăși este deschisă.

**Partea  
întâi**

Mintea  
deschisă

*Corăbii care trec în noapte și vorbesc între ele în treacăt,  
Se arăta doar un semnal și o voce îndepărtată în întuneric;  
Așa că pe oceanul vieții trecem și vorbim unii cu alții,  
Doar o privire și o voce, apoi din nou întuneric și liniște.*

**HENRY WADSWORTH LONGFELLOW,**

*A THEOLOGIAN'S TALE*

## Sistemul nervos

O plimbare pe High Street din Oxford este un banchet senzorial. Pe măsură ce urmezi curba sa blândă, ai impresia că derulezi treptat un pergament străvechi. Turnuri gotice zimțate străpung orizontul. Statui patinate de timp, cu privirea pierdută, stau la distanță în nișele lor. Case șubrede, cu structură din lemn stau alături de impozante universități din piatră, îngrămadite de-a lungul străzii ca niște profesori stângaci adunați pentru o fotografie de grup. Dar iluzia unei călătorii în timp este deseori spulberată. Autobuzele turistice deschise pufăie în timp ce își iau pasagerii. Trotuarele gem de turiști rătăciți și studenți chercheliți care se răspândesc de-a lungul străzilor orașului. În mijlocul acestei forfote, chiar și un localnic care parcurge „The High” ar putea fi iertat că a ratat multe dintre aleile medievale înguste care se întind de o parte și de alta a acestei străzi aglomerate. Unul dintre aceste pasaje duce la o