

Con tanti baci l'allergia migliora

di Francesco Bottaccioli *

Hajime Kimata, immunologo giapponese attento alle influenze positive delle emozioni, pubblica sull'ultimo numero del "Journal of Psychosomatic Research", uno studio realizzato al dipartimento di allergia dell'ospedale Satou, Osaka, in Giappone, che ha coinvolto 24 persone con eczema atopico e 24 con rinite allergica. Queste persone sono state invitate col proprio innamorato/a a passare una mezz'oretta baciandosi in una stanza confortevole, con la musica giusta e al riparo da occhi indiscreti, condizione essenziale per i giapponesi. Due settimane dopo, hanno ripetuto l'esperimento ma senza baci, solo abbracci castigati.

Il profilo immunitario successivo alla mezz'ora di baci era nettamente diverso dall'altro e in generale dal profilo immunitario di queste persone allergiche: le IgE, anticorpi tipici dell'allergia, erano significativamente diminuite dopo la "cura" di baci. E anche il profilo delle citochine era cambiato, passando da un profilo Th2 a un profilo Th1. Che vuol dire?

Attualmente si pensa che l'allergia sia una iperattivazione di un circuito immunitario, chiamato Th2, centrato sulla produzione di anticorpi, come le IgE, e alimentato dalla sovrapproduzione di citochine (sostanze prodotte dalle cellule immunitarie) come la interleuchina-4 (IL-4) e la IL-13. Questo circuito immunitario è come un piatto di una bilancia; l'altro piatto è rappresentato dal Th1. Per stare in salute, i due piatti devono stare in equilibrio. Il nostro sistema immunitario tende spontaneamente a ritrovare l'equilibrio producendo sostanze, citochine, che si regolano a vicenda. Per riequilibrare l'eccesso di Th2, il sistema produce le citochine del Th1, che sono l'interleuchina-12 (IL-12) e l'interferone gamma (IFN-gamma).

Ora, nel sangue delle persone allergiche, "curate" con i baci, IFN gamma e IL-12 raddoppiano, mentre è quasi dimezzata quella di IL-4 e IL-13. Insomma, una cu-

La stanza delle coppie

Le coppie, afflitte da rinite allergica o da eczema atopico avevano a disposizione una stanza confortevole con musica, posta al riparo da sguardi indiscreti



ra efficace, di fondo.

Un anno fa Kimata trovò che pazienti che avevano avuto un rapporto sessuale erano anche meno reattivi a test cutanei verso le sostanze a cui erano normalmente molto reattivi. Quali i meccanismi biologici ipotizzati? La spiegazione sta nel rapporto tra stress e sistema immunitario. Nell'allergia è frequente il riscontro di situazioni stressanti, che diventano un fattore di aggravamento e di stabilizzazione dell'allergia medesima. L'anno scorso, un gruppo interna-

zionale ha pubblicato sul "Journal of allergy and clinical immunology", uno studio sullo stress di genitori allergici sui propri bambini, studiati per i primi due anni di vita. Pur venendo tutti da genitori allergici, i bambini che hanno manifestato un più alto livello di IgE e di citochine del Th2 sono stati quelli con i genitori più stressati.

Del resto, sotto stress si produce cortisolo in sovrappiù. Questo ormone è anche un potente attivatore del "piatto" Th2, quindi dell'allergia. Inoltre, ricerche recenti

hanno dimostrato che con lo stress e con il cortisolo si rilasciano anche citochine infiammatorie del circuito Th2. Insomma, i conti tornano. Ma, la bella notizia è che possiamo aprire la farmacia del nostro corpo per curare le allergie. Una farmacia capace di produrre sostanze raffinatissime, che l'industria si sogna. La farmacia però è spesso chiusa. I baci, l'apertura verso gli altri, la serenità sono le chiavi per spalancarla.

* Scuola di medicina integrata www.simaiss.it

