



Alla soglia dei 50 anni, Giulio  
si ammala di cuore.

Una grave cardiopatia dilatativa  
lo porta a rischiare la vita.

Si è ammalato quando la madre  
è diventata meno autosufficiente  
e a un nipote, cui è affezionato,  
hanno diagnosticato una malattia  
genetica che comprometterà  
la sua esistenza.

A Giulio si è gonfiato il cuore, tutto  
il suo amore trattenuto ha presentato  
il conto.

Si può e si deve soffrire nella vita.  
Scappare dalla sofferenza non ci salva,  
ma ritarda soltanto il confronto  
con noi stessi e la nostra natura.

Giulio decide di vivere, di affrontare  
il cambiamento che la vita gli chiede  
e di ascoltare il battito del suo cuore,  
ovunque lo porterà.





Roberto Calcaterra

# Malattia, cibo e destino

Riflessioni e racconti dal cuore di un medico



EDIZIONI ENEA

© 2018 Edizioni Enea - S.I.R.I.E. srl

Prima edizione: gennaio 2018

ISBN 978-88-6773-061-2

Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

Stampa: Graphicolor (Città di Castello)

Edizioni Enea

Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

info@edizionienea.it - www.edizionienea.it

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.



Questo libro è stampato  
su carta FSC

*Il più grande errore nel trattamento delle  
malattie è che ci sono medici per il corpo  
e medici per l'anima, anche se le due  
cose non dovrebbero essere separate.*

PLATONE





# Indice

9	Prefazione di Alberto Rollo
15	Il futuro è nelle nostre radici
19	Alimentazione e genetica
33	Dio è un ottico mancato
37	La vecchiaia
41	Il libro della vita
47	Senso di colpa
51	Il perdono
55	Ingiustizia
63	Senso del dovere
69	Il mondo in un anagramma
71	Intestino primo cervello
77	Il sito dell'anima
79	Il cancro
89	La vita è una regata. Istruzioni per i naviganti
91	Ringraziamenti



## Prefazione

### *Il corpo infelice non è una metafora*

È accaduto più o meno vent'anni fa. Sono entrato nello studio di Roberto Calcaterra e ho provato ad ascoltare. Con attenzione e sospetto. Gli spiegavo, come avevo fatto in molte altre sedi, che soffrivo di coliti devastanti, di mal di testa periodici intollerabili, di nausea, e che, quasi una volta al mese, aspettavo l'assalto di un dolore che allacciava una cintura sempre più stretta sui fianchi per poi imporsi e permanere sordo e maligno a livello dell'addome. Talora insisteva uno o due giorni poi si spegneva, talora mordeva severo, e stava lì stava lì, un Alien pigro e ungulato, disteso come un ratto nella pancia. Quando si presentava, la mia vita, soprattutto quella professionale, ne soffriva. Ero meno attento, mi distraevo perché il ratto voleva che fossi presente, che lo ascoltassi. Lo so lo so dicevo, come avevo detto a internisti, epatologi e altri specialisti, è tutta roba psicosomatica, e forse non c'è nulla da fare, o magari invece è necessario partire dalla testa, metterne in pace gli eserciti. Alien, eserciti, ratti, le mie metafore passavano dal campo di battaglia alla fogna, all'immaginario fanta-horror di Ridley Scott. Il dottore ascoltava con una sorta di solerte pazienza. Poi mi disse che per una volta potevamo dedicarci al corpo, non mi ricordo la frase esatta, ma senz'altro mi lasciò pensare che potevamo restituire il corpo alla sua complessità, alla sua dignità, senza

interferenze psichiche. E fu come se il corpo, non io, potesse infine rilassarsi, occupare, senza imbarazzo, lo spazio che di fatto già occupava. Se possiamo prendercene cura, facciamolo, caro dottor Calcaterra, pensai.

Era singolare che fosse un medico come lui a consentire quella provvisoria separazione – eppure lo faceva. Mi disse che i latticini, che per tutti sono problematici, per me erano un veleno. Avrei dovuto farne a meno. Ero pronto a rivedere i parametri della mia alimentazione? Qui ebbi un'altra forma di resistenza. Ma come? Il latte. Veleno? Non so come mi venne in mente la lattaia di Vermeer: confondevo la bellezza dell'arte con quella dell'alimento. E tutta la sequenza dei sapori? La ruota di formaggi in Provenza, la magia cremosa dei formaggi italiani. Era come se, disordinatamente, lo mettessi alla prova. Ceruleo, dentro il camice bianco, le grandi mani distese sulla scrivania, Roberto Calcaterra si limitò a chiedere: Perché non prova? Semplice semplice. Mi diceva di provare. Empirico. Ma guarda un po'. Empirico. Ma convincente. Del resto non rammento più nulla, confesso. E comunque se provassi a ripetere, direi sciocchezze e non le saggezze che formicolano in questo libro.

Uscii dal suo studio. E ci provai. I malesseri mensili si attenuarono subito sino a sparire. Cominciai automaticamente a perdere peso, a recuperare una destrezza, una scioltezza che era del corpo ma toccò anche lo spirito. Riuscivo a vedere meglio – dentro di me, fuori di me. E sapevo che non era successo nulla di miracoloso: stavo trattando con il giusto rispetto il mio corpo, e al mio corpo rispondeva con un contro canto felice quel che chiamiamo anima.

Tornai presto dal dottor Roberto Calcaterra a ringraziare. Dovevamo continuare disse lui e in effetti continuammo, per anni. Ora mi sembra di riconoscere in lui più un amico che il mio medico, il mio guru.

Leggo queste pagine e trovo il suo vasto campionario di metafore. Non nego che nei primi tempi mi infastidivano queste metafore: non c'era alcunché di letterario nel modo in cui le usava lui. Forzavano la visione come fanno le metafore, ma non si consumavano negli anfratti della lingua poetica: dicevano un pensiero che voleva essere largo, inclusivo, ma voleva spiegare, o meglio, rendere più evidente un concetto. Ed è quello che accade nelle pagine di questo libro. Quando Roberto Calcaterra parla di pagliuzze d'oro è quasi come se davvero noi avessimo a che fare con quelle pagliuzze, è quasi come se il nostro tesoro fosse davvero "illustrato" nel luccichio di quella ricchezza senza solidità ma fragrante, ma sensibile alle dita che la sentono e la raccolgono. Non è l'oro di cui andiamo veramente in cerca ma della disperdibile bellezza di quelle pagliuzze.

Sulla sua carta da visita c'è scritto "specialista delle malattie dell'apparato digerente" – e il positivista che c'è in ognuno di noi si rasserenava di fronte all'identità clinica – e invece o, piuttosto, *ciononostante* Roberto è un medico che parla, che parla di sé e che parla di te, e per lanciare un ponte fra sé e te, evoca pagliuzze e perfezioni.

Perfezioni. È un concetto che torna, quello di perfezione. E mi mette sempre a disagio, ma capisco perché a lui piace, e non lo teme. La "perfetta imperfezione". Da che parte devo prendere questa "rivelazione". Sono davvero, o sono stato, un "essere perfetto"? Ne ho solo perso la consapevolezza? L'ossimoro mi piace, ma l'amico Roberto mi ha sempre fatto pensare che lui vede davvero in me, in sé, nei suoi pazienti, il passo sgangherato e nervoso, la postura incerta e sofferente, lo sguardo vago o sgomento di chi vuole uscire da sgangheratezza, timidezza, vaghezza. Le donne e uomini che, nella galleria umana di personaggi, ci consegna come prodigiosi portatori di imperfettissima perfezione si presentano per lo più con un male, con un corpo

fuor di squadra, con un assillo, con un cedimento – e del resto come potrebbe essere altrimenti? Lui è lì ad accoglierli. Lui ha scelto di stare ad ascoltare e di trovare una strada. In questo libro non ci racconta la “storia” dei pazienti, prende le distanze dalla mera casistica – quel che fa è piuttosto darci un’idea della complessità delle umane sorti, e anche dello sviare di ciascun destino dal proprio destino. Quando Roberto parla ad esempio del “vero Umberto” (che nel caso specifico era chiuso nella corazza di un cancro), viene naturale pensare a tutte le forme di verità che i pazienti portano minacciate, ulcerate, offese, alterate, dando a quelle alterazioni nomi di malattie. In questa esperienza di scrittura, che somiglia a una ricognizione meditativa, l’autore non smette di stabilire un nesso fra i patimenti e il divino, fra ciò che c’è e ciò che manca o è mancato. Noi apparteniamo a un tutto, e in quel tutto la nostra vita è stata già disegnata, a noi toccano le quotidiane note a margine, a noi tocca di rendere ragione della bellezza che ci è stata donata.

C’è una forte tensione spirituale in questa sua esperienza di scrittura: è come se Roberto non volesse mai farci dimenticare che la spinta verso l’alto è percorso inevitabile e che se lo evitiamo è perché ci sottraiamo ad esso, divertiamo l’attenzione, o soprattutto ci contentiamo di quella che sembra essere la nostra esistenza. No. A volte quelle alterazioni che chiamiamo malattie hanno la concretezza degli omini di pietra in montagna: ci dicono dove andare, o semplicemente che la strada non è quella imboccata. Ecco allora il corpo, la fisicità – che il medico Roberto Calcaterra guarda con gentilezza e dedizione (e che senso di sollievo sapere che la tiroide è “un organo meraviglioso”, che per la tiroide “tutto è perfetto”). Al tradizionale spogliarsi davanti al medico qui corrisponde una denudarsi progressivo e i vestimenti borghesi cedono non solo per facilitare la “visita” (ci ha mai pensato Roberto al peso semantico di quel “visitare”?),

ma anche perché l'arresa semplicità di essere carne qui sembra illuminarsi subito di una ulteriore investigazione. Così è stato nella mia personale avventura di "guarigione", l'essere finalmente corpo infelice e indagato come corpo infelice.

Tutti gli uomini e le donne che Roberto Calcaterra ci invita a conoscere arrivano a una guarigione – che non è mai solo e soltanto clinica, ed è evidente che l'autore è proprio di questo che ci vuole raccontare. Ci lascia intravedere una sorta di rovesciamento, un ribaltamento che attiva un perdono o attiva una forma di giustizia. Giustizia, perdono. Basterebbe l'area del perdono per far tremare i polsi – eppure in queste pagine suona possibile. E suona possibile l'atto di giustizia che coincide con un cambio drastico di alimentazione.

Io non posso provare a tradurre l'esperienza clinica del medico Calcaterra, non ho le competenze per farlo. Ma in qualche modo mi "provoca" con il suo bosco di metafore, attingendo a un patrimonio – quello della lingua e della scrittura letteraria – che è invece il mio campo d'azione. La metafora è per definizione approssimazione infinita a una verità. A una metafora non si può "credere", possiamo solo provare a immaginare le "pagliuzze d'oro" che ci salvano invece della scelta mondana dell'oro e del mattone. Siamo in un costante "come se" che è insieme strumento e compimento di ricerca. Sapersi tartaruga rovesciata può essere utile per intendere in che condizioni ci troviamo, ma sarebbe solo un giudizio (e dunque inefficace) se non procedesse insieme a una dinamica di cambiamento. Roberto Calcaterra lo dice con chiarezza: lontano dal cambiamento c'è solo stasi o addirittura precipizio.

La meditazione comincia da qui e qui ritorna.

Io non posso dimenticare di essere appartenuto ai molti che hanno cercato in Roberto un interlocutore. E sono anche diventato interlocutore di queste pagine. Ed è stato un privilegio.

Fateci caso: in queste poche righe si parla del dottor Roberto Calcaterra, dell'autore, del medico, di Roberto Calcaterra, e anche di Roberto. La nomina tradisce una storia, quella di una consuetudine, e di una trasformazione. È bello sapere che c'è stata, che c'è.

Intanto, come in una metafora, ho cominciato un processo di approssimazione infinita. Al vero Alberto? È molto probabile. Ma anche le proprie radici (e qui non so se Roberto sarebbe d'accordo) sono un intrico meraviglioso che cominciano a rivelarsi attraverso il contributo di altri, di altri che ci sfiorano, provano a conoscersi, provano ad amarci. Tanto più che, lì, anche lì, nell'ombra soffice dello studio di Roberto Calcaterra ho avvertito che la mia "unicità" poteva essere tale e non asciugare in solitudine, solo se non smettevo di farvi entrare, come dice una struggente canzone di Lucinda Williams, *Sweet Old World*, questo dolce vecchio mondo.

**Alberto Rollo**



## Il futuro è nelle nostre radici

Ci troviamo in un momento storico in cui il mondo intero, e soprattutto l'occidente, appare paralizzato.

L'economia e i consumi sono fermi, le menti anche più fini paiono confuse nelle loro sterili ricette per una rapida ripartenza.

Ma se solo ci fermassimo a riflettere, capiremmo come tutto in realtà si sia arrestato sull'orlo dell'abisso.

Il mondo dei consumi che ci corrode nel cuore e nella mente, dove solo il 10 per cento della popolazione ha accesso al 90 per cento delle risorse, crea un ecosistema costantemente sfruttato e vilipeso.

Non possiamo ripartire senza una riflessione seria e un cambio di rotta deciso o tutto sarà destinato al precipizio.

Esiste una possibilità: tornare indietro.

Non certo voltando le spalle, perché sarebbe una fuga e non ci porterebbe a una vera riflessione.

Si può retrocedere con lo sguardo fisso innanzi a noi, osservando con attenzione ciò che rivediamo e comprendendo il perché abbiamo percorso questi passi, assolvendo tutto e tutti in quanto propedeutici a questa esperienza.

Ognuno ha fatto il suo e ci ha portato a poter fare una scelta.

Retrocedendo, così come in un *flashback* al rallentatore, rivedremo la nostra vita e, come in un percorso analitico, torneremo alla nostra infanzia, riscopriremo le nostre origini, le radici che ci tengono ancorati all'esistenza.

E qui veramente ridaremo ai nostri genitori la dignità d'amore delle loro scelte nei nostri confronti.

Atti d'amore di coloro che abbiamo scelto per iniziare il viaggio della vita su questa terra.

Ma allora forse questo non sarebbe più un viaggio a ritroso, ma un percorso verso l'alto, al di là delle nostre e altrui esperienze, perché solo così arriveremo a un punto privilegiato da cui potere veramente scegliere quale direzione prendere e scampare all'abisso a cui sembriamo ora destinati.

È il cambiamento, quindi, a cui dobbiamo tendere, perché la vita è il cambiamento, il continuo divenire.

Se ci ostiniamo nelle nostre posizioni, se ci arrocciamo nelle nostre solide e immutabili scelte, sarà la vita a obbligarci ad adeguarci al nuovo, quasi sempre con quella che chiamiamo malattia.

*Riccardo ha 54 anni. È un imprenditore di successo. Gestisce l'azienda di famiglia, con la supervisione dell'anziano padre, che l'ha fondata. Ovviamente vive contrasti di vedute a causa della distanza generazionale. Ha introdotto la figlia in azienda, e le ha riservato un posto di rilievo.*

*Ho conosciuto Riccardo più di dieci anni fa. Aveva solo problemi di sovrappeso che si erano risolti eliminando gli alimenti a cui era intollerante e ridisegnando in parte il suo stile di vita. Potremmo parlare quindi di un problema puramente estetico, anche se, dal mio punto di vista, la perdita del peso che grava sulla nostra struttura fisica non è mai un fatto puramente estetico.*

*Ci siamo rivisti solo per i controlli che hanno confortato le sue scelte; in seguito, mi ha a sua volta inviato collaboratori, amici e la figlia.*

*Lo rivedo dopo qualche tempo, e dalla scheda noto che sono passati due anni dal nostro precedente incontro.*

*Lo ritrovo appesantito, ed è gonfio. Mi confessa che ha cominciato a bere, con moderazione, ma tutte le sere, dapprima in compagnia, per rilassarsi,*

*in seguito anche da solo per trovare una specie di conforto. Non sa bene individuare da cosa.*

*Ha diradato l'attività sportiva che aveva avuto un ruolo importante nella sua vita quotidiana. Corre saltuariamente anche per frequenti acciacchi muscolari. Il suo sguardo si è come velato.*

*Confessa quasi con vergogna di dover ricorrere a tranquillanti consigliatigli da un medico che frequenta dai tempi del liceo.*

*Al di là del problema fisico, è la preoccupazione per le sorti dell'azienda che lo sta stremando.*

*Dovrebbe ristrutturarla interamente e porsi nuovi obiettivi.*

*Ma il padre si oppone ostinatamente e il timore di non farcela è ampliato dal fatto che il fallimento si ripercuoterà anche sulla figlia che al momento è fuori dai giochi, perché in attesa di un figlio.*

*Consiglio a Riccardo di riprendere con urgenza una disciplina alimentare, lavorare su fegato e pancreas, perché i suoi guai muscolari sono causati da deposito di tossine, perciò l'attività fisica deve essere organizzata anche con pause e trattamenti osteopatici.*

*Ma il cuore del problema è squisitamente relazionale.*

*La riflessione che dobbiamo fare insieme sta nel comprendere le motivazioni del padre e i bisogni della figlia. Solo il rivedere le strategie lavorative può risolvere il conflitto.*

*Assieme comprendiamo che l'ostinazione compromette gli sforzi e le energie spese per un progetto che è ormai datato. Riconvertire in altri ambiti non esplorati, non tanto per timore ma perché ancorati a schemi collaudati che stanno però mostrando i propri limiti, è forse l'inizio della soluzione.*

*Riccardo dice di sentire la necessità vitale di un progetto che riporti entusiasmo e in cui riporre l'esperienza pregressa...*

*Propongo a Riccardo un rimedio che sia in grado di coagulare le esperienze passate e presenti in un intero integrato e che dia energia per compiere scelte che non siano più derogabili, facendogli ritrovare fiducia in se stesso, nelle sue capacità di fare da tramite tra le generazioni, guardando con più fiducia a quella che verrà con la nascita del suo primo nipote.*

Dal 2005 Edizioni Enea collabora insieme a Scuola SIMO con un obiettivo preciso: fornire contenuti di qualità per promuovere la salute di corpo, mente e spirito.

Pubblichiamo libri destinati a naturopati e operatori della salute, ma anche a semplici appassionati e curiosi.

Ci occupiamo di scienza ma anche di spiritualità, integrando i più grandi insegnamenti di Oriente e Occidente.

Guardiamo alle grandi tradizioni mediche del passato e ci apriamo alle più innovative proposte nel campo della medicina olistica.

[www.edizionienea.it](http://www.edizionienea.it)

[www.scuolasimo.it](http://www.scuolasimo.it)

**Roberto Calcaterra** è Medico  
Gastroenterologo e Omeopata.  
Si occupa di intolleranze alimentari  
da oltre 20 anni, e di come queste  
possano condizionare la nostra  
alimentazione, la nostra vita sociale,  
la nostra felicità.

In copertina: © Anne Greenwood / shutterstock

Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

€ 14,90

Questo libro non vuole essere un trattato di medicina tradizionale, non promette cure miracolose o metodi terapeutici innovativi. Sono solo riflessioni nate in trent'anni di incontro e lavoro con i pazienti.

Sono temi fondamentali per ciascuno di noi – alimentazione, emozioni, destino – non affrontati col raziocinio analitico, ma che appartengono al cuore e dal cuore fluiscono. Sono parole d'amore verso tutti coloro che soffrono.

Vogliono essere conforto per tutti noi, esseri perfetti che talvolta hanno smarrito le vie e si sono persi nel mondo. Uno sprone alla consapevolezza e al cambiamento, gli unici veri atti terapeutici a disposizione di ogni essere umano.

ISBN 978-88-6773-061-2



9 788867 730612 >