



## Pandemia da SARS-CoV-2 | Aspetti attuali e prospettive future

---

Il coronavirus di nuovo tipo SARS-CoV-2 si diffonde in tutto il mondo ed ha condotto a conseguenze inaudite ed a limitazioni per la vita pubblica e per i diritti civili. I sintomi di quest'infezione, spesso decorrente in modo lieve, riguardano particolarmente le vie respiratorie ed il sistema cardiocircolatorio. Accanto ai sintomi generali, come febbre, dolori muscolari e astenia, è soprattutto il polmone, organo dell'uomo ritmico, intermedio, a poter essere gravemente interessato, se la malattia penetra fino a lì. Mediante la relazione del virus SARS-CoV-2 con i recettori ACE2 possono associarsi disturbi di regolazione cardiovascolare, cosa che, per esempio, può danneggiare maggiormente pazienti con ipertensione arteriosa, i quali spesso assumono ACE-inibitori come farmaci antipertensivi.

I virus ed altri agenti patogeni portano per lo più ad una malattia manifesta, se sussiste una disposizione corrispondente. Infatti non ogni persona sviluppa segni di malattia dopo un'infezione, e, se la sviluppa, lo fa in misura molto variabile da un soggetto all'altro. Così in tutto il mondo le stime della letalità (misurata su tutti i gruppi di età) nel caso della malattia da COVID-19 attualmente variano da 0,25–3%,<sup>1</sup> mentre in Germania variano dallo 0,3 allo 0,7 %.<sup>2</sup> In parte, a livello internazionale, si danno cifre ancora più alte,<sup>3</sup> ma in praticamente nessun paese un test, effettuato a largo raggio, rende possibile il preciso paragone fra il numero degli infetti con quello dei morti. Così il vero numero degli infetti sicuramente è più elevato rispetto al numero di coloro che sono positivi al test, per esempio in Italia, gravemente colpita.

Se un agente patogeno penetra nell'organismo, si sviluppa un'inflammatione come attiva risposta dell'essere umano. Essa serve al superamento della qualità estranea penetrata. Occorre, quindi, distinguere fra infezione da patogeno, necessaria disposizione dell'essere umano e risposta infiammatoria. In nessun caso, in base a ciò, la reazione infiammatoria, che ha un senso, dovrebbe essere acriticamente soppressa con medicinali antinfiammatori-antifebbrili. Ci sono indicazioni che ciò possa favorire un decorso sfavorevole. I consigli terapeutici della Medicina Antroposofica per la prevenzione ed il trattamento della malattia sono stati già pubblicati. Profilassi e prevenzione devono, perciò, riferirsi a differenti piani. Naturalmente il lavarsi le mani è particolarmente importante, come tossire proteggendosi coi gomiti, per impedire l'infezione aerogena. Tuttavia anche la disposizione ad ammalarsi ha bisogno di essere considerata. E' noto, nel caso del COVID-19, il rischio sensibilmente più elevato dei pazienti più anziani e dei pazienti con precedenti malattie del sistema cardiocircolatorio o del metabolismo glucidico. Anche stress ed ansia peggiorano le difese immunitarie e

---

<sup>1</sup> Wilson N et al.: Case-Fatality Risk Estimates for COVID-19 Calculated by Using a Lag Time for Fatality: [https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/6/20-0320\\_article](https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/6/20-0320_article)

<sup>2</sup> Drosten C: [https://www.charite.de/klinikum/themen\\_klinikum/faq\\_liste\\_zum\\_coronavirus/](https://www.charite.de/klinikum/themen_klinikum/faq_liste_zum_coronavirus/)

<sup>3</sup> Baud D, Xiaolong Q et al.: Real estimates of mortality following COVID-19 infection: The Lancet, published: March 12, 2020. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30195-X](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30195-X)

favoriscono un decorso peggiore dopo l'infezione. Un'eccessiva tensione dello stato di coscienza, riduzione del sonno, scarsa attività fisica, conducono ad un accresciuta suscettibilità alle malattie infettive. Attualmente in molte persone si aggiunge la paura reale rispetto alla sopravvivenza economica, dovuta alle conseguenze di questa crisi.

## L'essenza della malattia

Le malattie hanno differenti livelli. I sintomi visibili si inseriscono in una totalità, di volta in volta in un' "quadro patologico". In esso si esprime una tipologia: le malattie possono svilupparsi clinicamente in modo molto diverso l'una dall'altra, ma hanno qualcosa in comune.

La tipologia di una malattia è il suo "principio" spirituale, che si manifesta e si individualizza nell'uomo malato. In tal modo risulta chiaro che la malattia consiste in qualcosa di più della mera lista dei sintomi visibili. Questi ultimi rimandano all'essenza della malattia, che viene a manifestarsi nei segni patologici. Quali caratteristiche possiede l'essenza della malattia? Già il patologo Rudolf Virchow indicò la necessità della disposizione per lo sviluppo di una malattia infettiva. Se una malattia infettiva ha bisogno di una disposizione, questa disposizione è chiaramente affine alla sua essenza. Qui possiamo distinguere più livelli:

- la disposizione generale, come suscettibilità immunologica dovuta all'ansia, allo stress, al sovraccarico di coscienza e lavorativo- indubbiamente una segnatura di una società globalmente orientata verso la prestazione materiale, secondo "il modello occidentale". Su ciò si basa la crescente attitudine ad ignorare, a tutta prima il più a lungo possibile, od a sopprimere con farmaci, sintomi di malattia come febbre ed astenia, quali utili risposte dell'organismo, che invitano al riposo. Tale prassi può probabilmente contribuire in modo considerevole a generare decorsi più gravi. L'anima sovraccarica ed in tensione e, quindi, *un sentire, che sviluppa stress e tensione*, dispone all'invasione infettiva nel sistema ritmico. Anche contenuti di coscienza hanno la loro importanza.
- Se ci avviciniamo alla verità, sperimentiamo il nostro collegamento con il mondo spirituale. Il conoscere la verità può risvegliare gioia, fiducia, senso di soddisfazione. Incontriamo una qualità che fornisce un solido orientamento, che libera l'uomo da tensione ed insicurezza, così rafforzando le forze fisiche di risanamento. Al contrario, la non verità e la menzogna fanno ammalare: separano l'uomo dal mondo spirituale della verità, lo isolano e bloccano le forze terapeutiche che fluiscono dalla verità stessa. R. Steiner ha dato indicazioni sul fatto che le "menzogne dell'umanità"<sup>4</sup> possono avere importanza epidemiologica. Non si tratta qui dei singoli pazienti, ma del complessivo approccio alla verità nelle discussioni pubbliche. In un periodo di notizie false e di distorsioni della verità, è importante anche la dimensione spirituale. R. Steiner menziona, nel medesimo contesto, *la cura della spiritualità e il danno causato da pensieri materialistici*: "I bacilli vengono favoriti al massimo quando l'uomo, durante il sonno, non fa che accogliere punti di vista materialistici. Non esiste mezzo migliore, per favorirli, che entrare nel sonno soltanto con rappresentazioni materialistiche e da lì, dal mondo spirituale, dall'io e dal corpo astrale, essi retroagiscono sugli organi del corpo fisico [...]"<sup>5</sup>  
Su questo sfondo sono problematiche anche le teorie complottiste sull'origine di questa pandemia, quali circolano non di rado anche in ambienti antroposofici. La volontà di vagliare, pensando, la verità, digerire la congerie di notizie quotidiane e non farsi condizionare da pure e semplici opinioni, forma una parte della nostra immunità, di cui noi stessi siamo responsabili.

---

<sup>4</sup> Steiner R: Die Theosophie des Rosenkreuzers, GA 99, Dornach 1985, Vortrag vom 30. Mai 1907.

<sup>5</sup> Steiner R: Wie erwirbt man sich Verständnis für die geistige Welt?, GA 154, Dornach 1985, Vortrag vom 5. Mai 1914.

- Se sorge una disposizione alle malattie virali a causa di un accento posto eccessivamente sul mondo della coscienza, cioè sul sistema dei nervi e dei sensi, per poterla trasformare sono necessari *movimento riscaldante e attività volitiva*. La paura blocca la volontà, si diventa eterodiretti, come il puro e semplice “funzionare” conseguente ad obiettivi da raggiungere, che determina la quotidianità professionale. Per questo motivo la disposizione alle malattie è caratterizzata dal sovraccarico a livello di coscienza nella nostra società dell’informazione, dalla tensione, dall’irrequietezza, dallo stress e da una crescente paura che paralizza la volontà.

Sulla base della triarticolazione, quindi, la disposizione ad ammalarsi è connotata da uno spostamento degli arti costitutivi umani verso il sistema dei nervi e dei sensi. La parte dell’organismo abbandonata dagli arti costitutivi superiori diventa accessibile alle infezioni e ad una “occupazione” straniera. Mentre nell’infanzia e nei giovani adulti l’essere spirituale ed animico dell’uomo si collega al corpo e lo forma, lo abbandona, invece, coll’aumentare dell’età. Per tale motivo, proprio l’uomo anziano sviluppa una disposizione peculiare per il COVID-19.

La pandemia da coronavirus interessa le persone umane, mentre gli animali non si ammalano. Essa rende, così, evidente, la sua relazione con l’entità dell’io. Prevenzione e terapia devono quindi includere anche, accanto a molto altro, la dimensione spirituale.

## Rafforzare igiogenesi, salutogenesi e autogenesi

Distinguiamo diversi piani della salute : in primo luogo conosciamo la cura del corpo. Qui parliamo, nel senso di Gunther Hildebrandt, di **Igiogenesi**. La cura del corpo ha bisogno di un sostegno psichico. Ansia e paura non sono buoni consiglieri e, a causa della tensione e dell’interiore irrequietezza, indeboliscono le forze costruttive della vita e della guarigione. Se, in situazioni minacciose, si riesce a riconoscere o a fare qualcosa di utile, se si comprendono i contesti e sussistono anche possibilità di incidere sul piano pratico, si sviluppa un **potenziale salutogenetico**. Aaron Antonovsky ha sintetizzato questo lavoro, che trasforma l’anima grazie alla coscienza guidata dall’io, nell’espressione “senso di coerenza”.

Infine, nell’incontro con la malattia, si può svolgere un’interiore evoluzione, che conduce verso un autonomo sviluppo, ovvero ad un’ **autogenesi**.

Così la prevenzione ha aspetti interni ed esterni. Interiormente si tratta di punti di vista trainanti e contenuti spirituali che possono dare forza per prendersi cura dell’interiore armonia personale. Il controllo delle malattie infettive porta esteriormente all’isolamento: si cancellano le manifestazioni pubbliche, si chiudono i confini; in modo particolarmente pesante può agire il divieto di uscire, che separa l’essere umano dall’esperienza della natura, della luce solare e del cielo stellato. In risposta a ciò, all’inizio si ha bisogno di un rafforzamento della luce interiore, spirituale, del sole interiore, nella forma dell’amorevole dedizione, dell’interesse verso le altre persone e dell’interiore senso di rispetto dei valori umani. Infine non c’è cura senza speranza. In questo senso viviamo di prospettive e di interiore fiducia.

Aiuti esteriori sono, nella misura in cui è possibile, il movimento attivo e la relazione con il sole (dell’importanza infettivologica della carenza di luce ha già parlato Rudolf Steiner prima della scoperta della vitamina D<sup>6</sup>). La giusta misura, l’assorbimento al momento giusto di luce solare, rafforza la difesa antinfettiva, stimola la presenza dell’io nel corpo e forma la base per la stabilizzazione della nostra interiorità, dei ritmi ormonali luce-dipendenti, che hanno grande importanza per il sonno e la salute. Non abbiamo bisogno soltanto di una relazione priva di ansia verso la luce solare, ma anche di una valorizzazione della notte, del cielo stellato, in

---

<sup>6</sup> Steiner R: Geisteswissenschaft und Medizin, GA 312, Dornach 2020, Vortrag vom 24. März 1920. Vgl. dazu Reckert T: Titel Sonnenlicht, Vitamin D, Inkarnation. Der Merkurstab 62 (2009), S. 577–593.  
DOI: <https://doi.org/10.14271/DMS-19529-DE>

un certo senso così come recita il titolo del ciclo poetico di Novalis "Inni alla notte". Le conseguenze sulla salute da parte dell'inquinamento luminoso da luce artificiale sono, intanto, già ben note. Con il sole ed il suo cammino quotidiano è collegato il nostro sistema ritmico. Conosciamo un gran numero di ritmi circadiani. Si tratta di dare una forma ritmica alla giornata ed in particolare ad una relazione fisiologica fra veglia e sonno. Un sonno troppo breve o troppo lungo fa ammalare e incide in senso negativo sulle funzioni immunitarie. Decisiva è poi la relazione con il calore. Il sistema cardiocircolatorio forma l'organo centrale del nostro organismo di calore ed ha bisogno di rafforzamento, come il sistema respiratorio. Un'importanza fondamentale ha qui il movimento attivo. In questo contesto possono offrire una valida fonte di rafforzamento esercizi di euritmia igienica, come quelli dati da Rudolf Steiner nella quinta conferenza del corso di euritmia terapeutica nel 1921, in particolare la triade A-devozione, Amore-E e Speranza-U, completati dalla R euritmica, esercizi che possono essere imparati da molte persone in piccoli gruppi e poi praticati autonomamente. Sull'importanza del movimento esteriore e del regolare assorbimento di luce solare è stato già detto. La "quarantena casalinga" ha, accanto ad utili effetti sul piano delle infezioni, anche conseguenze meno buone, poiché queste ultime limitano gli ultimi due aspetti menzionati.

## **Perché si generano virus patogeni per l'uomo?**

Un grande interrogativo si pone comunque: da dove derivano questi virus, chiaramente di nuovo tipo, e perché si sono formati? E' interessante che molti dei virus derivino dal mondo animale, anche il corona-virus. Anche noi portiamo nel nostro tratto intestinale non solo batteri, il microbiota, ma anche innumerevoli virus, che sono ugualmente importanti per la nostra salute come, notoriamente, i batteri intestinali. Inoltre sappiamo che non solo le nostre funzioni immunitarie, ma molti altri ambiti dell'organismo, persino il nostro stato psichico, vengono influenzati dai batteri intestinali. Per quale motivo, allora, virus dal mondo animale diventano pericolosi per l'uomo? Al mondo animale attualmente noi facciamo un male indicibile: uccisioni crudeli di massa, esperimenti in laboratorio, tutto ciò produce un dolore a cui il mondo animale è esposto senza difesa. Anche il comune commercio di animali vivi può provocar loro uno stress con notevole ansia. Forse che questo dolore può avere come conseguenza la modificazione di virus che sono di casa nell'organismo animale? Noi siamo abituati a considerare solo il livello corporeo, per lo più separatamente da quello psichico. In generale oggi sono note relazioni che, per esempio, collegano l'intestino con l'anima. Per questo motivo, di fronte alle varie malattie virali non si pone solo la questione microbiologica, riguardante l'origine del virus, ma anche quella ecologica e morale, dell'approccio al mondo animale. Steiner ha fatto cenno a questi collegamenti più di cento anni fa<sup>7</sup>. Oggi sta a noi prendere coscienza di queste relazioni e porre domande più profonde, accanto ad un'analisi scientifica.

## **Prospettive**

A questo punto giunge al centro dell'osservazione la dimensione ecologica di questa pandemia. La globalizzazione è fortemente connotata da interessi economici e da politiche di potenza. La pandemia da Coronavirus ci rende consapevoli del livello al quale noi uomini costituiamo un'unica umanità, responsabile della salute di ogni membro, dei discendenti e della terra nel suo complesso. La pandemia ci può insegnare, rinnovandoli,

---

<sup>7</sup> Steiner R: Die Offenbarungen des Karma, GA 120, Dornach 1992, Vortrag vom 17. Mai 1910. Steiner R: Erfahrungen des Übersinnlichen. Die drei Wege der Seele zu Christus. GA 143. Dornach 1994, Vortrag vom 17. April 1912.

un senso di rispetto e venerazione per la terra, che stava molto a cuore ad Albert Schweitzer, un rispetto della dimensione del vivente, così spesso dimenticata, un rispetto che consideri come, alla fin fine, non esista una separazione di un essere vivente dall'altro e di un destino dall'altro.

Questi giorni e queste settimane mostrano in quale misura principi apparentemente incrollabili dell'economia, della pedagogia, dei trasporti si rivelino relativi rispetto alla minaccia nei confronti della vita. Questi giorni di limitazioni ci possono insegnare una nuova mobilità ed una nuova responsabilizzazione nei nostri comportamenti.

Indubbiamente è l'infezione dei gruppi a rischio che dovrebbe essere il più possibile prevenuta. Su questo incidono le misure prese nel frattempo, che si riferiscono ad un arresto della diffusione dell'agente patogeno, in particolare alla sua velocità. Anche se a lungo si è coltivato lo scopo di eliminare, possibilmente radicalmente e globalmente tutti gli agenti patogeni infettivi, l'epidemia di Coronavirus ci insegna- come l'antibioticoresistenza in rapido aumento- che la questione del vivere assieme, l'acquisizione di un'immunità e di una autonomo confine individuale rispetto al mondo degli animali, piante, batteri, funghi e virus, ha bisogno di una risposta ecologica evolutiva di lungo periodo piuttosto che una demonizzazione di alcuni nemici.

Il virus SARS-CoV-2 non è né eliminabile, né eradicabile, e, nei prossimi decenni, dovremo tener conto di nuove mutazioni in questo ambito. La difesa dal contagio e, d'altro canto, lo sviluppo di un'immunità di comunità (lo stesso termine specialistico "immunità di gregge" non fa che esprimere un rapporto distorto fra uomo e animale) hanno bisogno di misure ben ponderate, che si orientino sull'equilibrio fra necessaria rinuncia e necessario affrontamento della realtà. Muoversi nella natura all'aria aperta, ma anche interesse e partecipazione alla vita degli altri hanno azione salutare ed ora sono particolarmente importanti. Anche il curare ha bisogno di dedizione e sostegno umano. Siamo a conoscenza di ricerche che mostrano come le relazioni sociali- nella ricerca che citiamo si tratta del grado di amore verso i bambini- agiscano positivamente a lungo termine sul rischio infettivo.<sup>8</sup>

Il rafforzamento della resilienza ha, in questa crisi, una dimensione fisica, animica e spirituale.

Sul piano fisico, in questo contesto, occorre prestare attenzione oltre alla già citata cura del calore, dell'esposizione al sole e dei ritmi di vita, ad una sana alimentazione ed all'evitare veleni (tabacco, alcol). Le verdure amare rafforzano l'immunità, un elevato consumo di zucchero riduce le forze immunitarie. Prevenzione e rafforzamento costituzionale possono essere integrate da adatti farmaci antroposofici ed eurytmia terapeutica.

Sul piano psichico si tratta di ridurre l'ansia, di stimolare la riflessione, il coraggio e prospettive spirituali. Ansia e tensione psichica limitano le funzioni immunologiche e contribuiscono, presumibilmente, alla diffusione delle malattie, esattamente come un comportamento imprudente e irriflesso. Al contrario agisce in modo favorevole la positività dello stato d'animo ("positive emotional style"), riducendo il rischio di ammalarsi.<sup>9</sup> Anche la concentrazione del cortisolo salivare, come indicatore di stress e tensione, è in relazione con la suscettibilità alle infezioni.<sup>10</sup>

Dobbiamo quindi opporci interiormente all'ansia ed alla paura in qualsiasi modo generata, dato che solo con un pensiero chiaro, uno stato d'animo equilibrato e con il coraggio si riduce la disposizione alla malattia. "[...] La paura delle malattie, che si generano tutt'attorno ad un focolaio epidemico e andare a dormire colmi

---

<sup>8</sup> Ulset VS<sup>1</sup>, Czajkowski NO<sup>2</sup>, Kraft B<sup>1</sup>, Kraft P<sup>1</sup>, Wikenius E<sup>3</sup>, Kleppstø TH<sup>1</sup>, Bekkhus M: Are unpopular children more likely to get sick? Longitudinal links between popularity and infectious diseases in early childhood. PLoS One. 2019 Sep 10;14(9):e0222222. DOI: 10.1371/journal.pone.0222222. eCollection 2019

<sup>9</sup> Cohen S<sup>1</sup>, Alper CM, Doyle WJ, Treanor JJ, Turner RB: Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or influenza A virus. Psychosom Med. 2006 Nov-Dec;68(6):809-15. Epub 2006 Nov 13.

<sup>10</sup> Janicki-Deverts D<sup>1</sup>, Cohen S<sup>2</sup>, Turner RB<sup>3</sup>, Doyle WJ<sup>4</sup>. Basal salivary cortisol secretion and susceptibility to upper respiratory infection. Brain Behav Immun. 2016 Mar;53:255-261.

di timore, fanno sì che nell'anima, di notte, si generino echi di immaginazioni compenstrate di paura. E questo è un buon modo di curare e coltivare bacilli<sup>11</sup>: è un'affermazione di Rudolf Steiner di più di 100 anni fa. Dal punto di vista spirituale si pongono serie questioni: qual è l'esortazione che si fa all'umanità attraverso le pandemie? Da un lato una simile pandemia frena drammaticamente la vita sociale e diventa sempre più una minaccia crescente di tipo economico, sociale e comunitario. D'altro canto essa conduce alla possibilità di riflettere sull'orientamento, sui fini e sui valori sociali e di riformularli. Qui riveste una grossa importanza il rapporto dell'uomo con i regni della natura ed in particolare con gli animali. Oggi al cambiamento climatico, ed alla malattia della terra che ne scaturisce, si aggiunge una malattia acuta globale dell'uomo, che si mette affianco alle grandi malattie croniche della nostra epoca e che ci può rendere più desti per un nuovo orientamento ecologico, anche nel campo della medicina. Alla lunga non si possono solo portare avanti guerre contro le malattie e gli agenti patogeni, per quanto ciò sia valido- noi dobbiamo, con la stessa forza, lavorare allo stabile rafforzamento dell'essere umano e dell'equilibrio ecologico fra uomo e natura, alla luce di una comune origine cosmica.

In caso di malattia, occorre orientare l'infiammazione, come risposta utile dell'organismo, in vista dell'eliminazione del germe patogeno, e non occorre un'acritica terapia antinfiammatoria e antifebbrile. Ora come ora, non disponiamo di nessun trattamento basato su prove scientifiche delle malattie da COVID 19 minacciose per la vita, malattie che sono terapeuticamente ancora terra incognita per tutti gli addetti ai lavori. Tuttavia, come in medicina d'urgenza abbiamo un'esperienza nel trattamento delle sindromi da insufficienza respiratoria, ci sono anche esperienze terapeutiche della medicina antroposofica acquisite nel trattamento ambulatoriale di infiammazioni polmonari, le quali relativamente spesso sono scatenate da virus. I suggerimenti terapeutici della medicina antroposofica possono, secondo la nostra valutazione, essere un aiuto in tutti gli stadi della malattia ed, in particolare, possono fornire un sostegno alla terapia delle infiammazioni polmonari. Dato che varie cliniche antroposofiche, in modo coordinato, si occupano anche di casi pazienti con gravi di malattie da COVID-19 nei reparti di cure intensive, sarà presto possibile sviluppare ulteriormente le attuali raccomandazioni, basandole sull'esperienza.

*Matthias Girke e Georg Soldner, 19.3.2020*

---

<sup>11</sup> Steiner R: Wie erwirbt man sich Verständnis für die geistige Welt?, GA 154, Dornach 1985, Vortrag vom 5. Mai 1914.