

# TONY ROBBINS

CON PETER DIAMANDIS E ROBERT HARIRI

# LIFE FORCE

COME LE NUOVE SCOPERTE NELLA MEDICINA  
DI PRECISIONE POSSONO TRASFORMARE LA TUA VITA  
E QUELLA DELLE PERSONE CHE AMI



BOMPIANI

LIFE FORCE



TONY ROBBINS  
con PETER DIAMANDIS e ROBERT HARIRI  
LIFE FORCE

Come le nuove scoperte  
nella medicina di precisione possono trasformare  
la tua vita e quella delle persone che ami

**Traduzione di Chicca Galli**

BOMPIANI  
OVERLOOK

Foto di copertina: © Martin Schoeller / AUGUST | / Imag / CONTRASTO  
Progetto grafico: Polystudio

ROBBINS, TONY, *Life Force: How New Breakthroughs in Precision Medicine  
Can Transform the Quality of Your Life & Those You Love*  
Copyright © 2022 by Anthony Robbins  
Simon & Schuster  
1230 Avenue of the Americas  
New York, NY 10020

First Simon & Schuster hardcover edition February 2022

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)  
[www.bompiani.it](http://www.bompiani.it)

© 2023 Giunti Editore S.p.A./Bompiani  
Via Bolognese 165, 50139 Firenze – Italia  
Via G.B. Pirelli 30, 20124 Milano – Italia

ISBN 978-88-587-9891-1

Realizzazione editoriale a cura di Netphilo Publishing, Milano

Prima edizione digitale: maggio 2023

Questo libro è dedicato a tutte le persone che non si accontentano e durante la loro vita vorranno sempre essere, agire, condividere e dare al massimo delle loro possibilità. E, soprattutto, al dono più grande che Dio mi ha fatto: mia moglie Sage, con cui sono sposato da ventidue anni, i miei figli, nipoti e la mia grande famiglia eletta. La mia gratitudine verso ognuno di voi è indescrivibile.

Tony Robbins

A mio padre, **Harry P. Diamandis**, un caro e magnifico medico, che ha vissuto fino a ottantanove anni. E alla mia incredibile mamma, **Tula Diamandis**, che, a ottantasei, è ancora in gran forma! Che possa arrivare a cento!

Peter H. Diamandis

Vorrei dedicare i miei contributi a questo libro alla mia famiglia: Alex, Jack, Haley e Maggie. Che il nostro lavoro possa aggiungere anni, e persino decenni, di buona salute alla vita di tutti coloro che danno significato ai nostri sforzi.

Robert Hariri



## AVVERTENZA

Questo volume contiene opinioni e idee dei suoi autori. Il suo scopo è fornire ai lettori materiale informativo utile sugli argomenti trattati. È sottinteso che, con la sua vendita, gli autori e l'editore non intendono prestare alcun servizio di tipo medico, sanitario o qualsiasi altro genere di consulenza professionale legata alla persona. I lettori dovranno consultare il loro medico prima di far propri i consigli offerti in queste pagine o di trarne delle deduzioni.

Questo libro, inoltre, non intende servire da base per decisioni di tipo finanziario né offrire consigli su specifici investimenti o sulla vendita o l'acquisto di titoli.

Nel volume, gli autori citano diverse aziende e attività in cui hanno interessi finanziari e tali interessi vengono rivelati la prima volta che le relative società vengono nominate.

Gli autori e l'editore declinano specificamente ogni responsabilità per qualsiasi danno, perdita o rischio, personali o di altro genere, in cui s'incorra per conseguenza diretta o indiretta dell'uso e dell'applicazione dei contenuti di quest'opera.





## IL CONSIGLIO CONSULTIVO DI LIFE FORCE

Vogliamo ringraziare gli undici membri del nostro consiglio consultivo per il sostegno che hanno offerto a questo libro. Sono tutti luminari nel loro campo e siamo grati che abbiano collaborato con noi.

- **Dean Ornish**, medico, presidente e fondatore del Preventive Medicine Research Institute; professore clinico alla University of California, San Francisco, School of Medicine; autore di *Il metodo Ornish per curare le malattie cardiache* e *UnDo It!*
- **David Sinclair**, professore di Genetica alla Harvard Medical School; condirettore del Paul F. Glenn Center for Biology of Aging Research di Harvard; autore del bestseller *Longevità. Perché invecchiamo e perché non dobbiamo farlo*.
- **George Church**, professore di Genetica alla Harvard Medical School; di Scienze e tecnologia della salute a Harvard e al MIT; e membro fondatore del Wyss Institute for Biologically Inspired Engineering.
- **Deepak Srivastava**, medico, presidente dei Gladstone Institutes; professore alla University of California, San Francisco, School of Medicine, dipartimento di Pediatria e dipartimento di Biochimica e Biofisica.
- **Eric Verdin**, medico, presidente e CEO, del Buck Institute; professore associato alla University of California, San Francisco, School of Medicine; fellow dell'American Association for the Advancement of Science.

- **Jennifer Garrison**, assistant professor al Buck Institute e fondatrice del Global Consortium for Reproductive Longevity and Equality; assistant professor di Farmacia cellulare molecolare alla University of California, San Francisco, School of Medicine.
- **Carolyn DeLucia**, medica e fellow dell'American College of Obstetricians and Gynecologists, specialista in Ostetricia e Ginecologia; pratica la professione medica da più di trent'anni, è esperta di terapie alternative e una dei principali pionieri delle cure non invasive per favorire il benessere sessuale.
- **Rudy Tanzi**, professore di Neurologia alla Harvard University; direttore del Laboratorio di ricerca su genetica e processi d'invecchiamento del Massachusetts General Hospital nonché vicepresidente del dipartimento di Neurologia e condirettore del McCance Center for Brain Health dello stesso ospedale.
- **Rhonda Patrick**, scienziata e fondatrice di FoundMyFitness. I suoi ambiti di specializzazione comprendono la ricerca sull'invecchiamento (della quale si occupa presso il Salk Institute), il ruolo della genetica e dell'epigenetica sullo stato di salute, i benefici per il corpo derivati dall'esposizione a fattori ormetici stressanti, nonché l'importanza della *mindfulness*, della riduzione dello stress e del sonno, temi che divulga attraverso video, podcast e articoli.
- **Hector Lopez**, medico, cofondatore di JUVN3 Holdings LLC; socio fondatore e direttore sanitario di Supplement Safety Solutions LLC e del Center for Applied Health Sciences LLC; CEO di Ortho-Nutra e NutriMed Solutions.
- **Matthew Walker**, professore di Neuroscienze alla University of California, Berkeley; scienziato del sonno presso Google; autore di *Perché dormiamo. Poteri e segreti del sonno per una vita sana e felice*.

## SOMMARIO

Prefazione	13
Introduzione <i>di Ray Kurzweil</i>	17

### **PRIMA PARTE LA RIVOLUZIONE DELLA FORZA VITALE**

1. La forza vitale: il nostro dono più grande	23
2. Il potere delle cellule staminali	61
3. Il potere della diagnostica: le innovazioni che possono salvarvi la vita	92
4. Far tornare indietro il tempo: l'invecchiamento sarà presto curabile?	119

### **SECONDA PARTE LA RIVOLUZIONE DELLA MEDICINA RIGENERATIVA E I SUOI EROI**

5. Il miracolo della rigenerazione degli organi	147
6. La potente cellula CAR-T: una cura rivoluzionaria per la leucemia	174
7. La chirurgia cerebrale senza bisturi: l'effetto degli ultrasuoni focalizzati	192
8. Terapia genica e CRISPR: guarire le malattie	204
9. La portentosa via WNT: la fonte della giovinezza?	222

### **TERZA PARTE COSA POTETE FARE ADESSO**

10. La vostra farmacia della vitalità	243
11. Vivere senza dolore	271

12. Stili di vita e abitudini alimentari per vivere a lungo	301
13. Il potere del sonno: il terzo pilastro della salute	332
14. Forza, fitness & performance: una guida rapida per ottenere i massimi risultati	347
15. Bellezza: migliorare il lato visibile di salute e vitalità	376
16. La salute femminile: il ciclo della vita	399

## **QUARTA PARTE**

### **LA LOTTA ALLE SEI MALATTIE PIÙ LETALI**

17. Come guarire un cuore spezzato	421
18. Il cervello: trattare gli ictus	440
19. Come vincere la guerra contro il cancro	459
20. Sconfiggere le infiammazioni e le malattie autoimmuni: dare sollievo al corpo	491
21. Diabete e obesità: annientare una doppia minaccia	515
22. Il morbo di Alzheimer: sradicare il mostro	540

## **QUINTA PARTE**

### **LONGEVITÀ, ATTEGGIAMENTO MENTALE E REALIZZAZIONE**

23. La longevità e il potere delle tecnologie esponenziali <i>di Peter H. Diamandis</i>	571
24. Creare una qualità di vita straordinaria: il potere dell'atteggiamento mentale	601
25. Il potere della decisione: il dono di vivere in uno stato meraviglioso	629
Note	655
Il vostro piano d'azione in sette tappe per ottenere risultati duraturi	691
Crediti	697
Ringraziamenti	699
Indice analitico	707

## PREFAZIONE

Congratulazioni per aver scelto questo libro! Non vediamo l'ora di accompagnarvi in un viaggio alla scoperta degli ultimi progressi della scienza, molti dei quali possono migliorare sin da subito la qualità, e forse la lunghezza, della vostra vita. Eccovi un breve assaggio di quanto troverete nelle prossime pagine.

### **COME OTTENERE PURA ENERGIA, FORZA E PRESTAZIONI AL MASSIMO LIVELLO**

- Imparate ad aumentare immediatamente la vostra energia sfruttando il potere di una sostanza naturale prodotta dal nostro corpo che fornisce energia alle cellule.
- Scoprite i quattro ingredienti della vitalità di cui un genetista di Harvard, rinomato in tutto il mondo, si è servito per abbassare di vent'anni la sua età biologica.
- Potenziate forza e massa muscolare, stimolate il metabolismo e aumentate la densità ossea fino al 14 per cento con dieci minuti di allenamento scientificamente testato (una volta alla settimana!).
- Imparate a conoscere il terzo pilastro della salute, una delle cose più semplici che potete fare per aumentare la concentrazione quotidiana, migliorare l'umore e avere più vitalità, senza ricorrere alla caffeina o ad altre sostanze stimolanti.
- Spingete il vostro corpo a raggiungere i massimi livelli di presta-

zione grazie agli ultimi apparecchi e dispositivi indossabili che vi forniscono ventiquattro ore al giorno, sette giorni su sette, dati personalizzati su fitness, sonno e tempi di recupero.

## **COME ACCELERARE LA GUARIGIONE, LA RIGENERAZIONE E LA LONGEVITÀ (SENZA CHIRURGIA)**

- Come le cellule staminali hanno aiutato le persone a riconquistare l'uso di braccia e gambe dopo ictus o danni al midollo spinale, a guarire da lesioni quali rotture dei legamenti e portare alla remissione i bambini affetti da leucemia.
- Una innovativa terapia genica che si è rivelata capace di ripristinare la vista con solo due iniezioni.
- Una nuova iniezione che salva centinaia di vite aiutando le persone che soffrono di ansia e/o di disturbo da stress post-traumatico.
- Tre nuove procedure potenti ed efficaci, frutto dei recenti progressi della ricerca scientifica, per eliminare il mal di schiena.
- Un intervento di neurochirurgia senza bisturi che si serve degli ultrasuoni per alleviare in modo significativo i sintomi del Parkinson in pochi minuti e viene ora testato per stabilire se è in grado di bloccare lo schema cerebrale legato alla dipendenza.
- Una molecola rivoluzionaria che può guarire l'artrosi inducendo la produzione di nuova cartilagine sana con una singola iniezione.
- Tecnologie esponenziali, quali intelligenza artificiale, CRISPR e terapia genica, che vengono oggi utilizzate per svelare il mistero dell'invecchiamento: come rallentarlo, fermarlo e forse perfino invertirlo.

## **DIMAGRIRE IN MODO SANO E RIMEDI INNOVATIVI ANTIINVECCHIAMENTO**

- Due soluzioni approvate dalla FDA che aiutano a dominare l'appetito, una delle quali ha portato a perdere in media dieci chili di peso.
- Trattamenti accessibili e per tutte le tasche, privi di sostanze chimiche aggressive e di sgradevoli effetti collaterali, in grado di au-

mentare fino al 60 per cento la crescita, la lucentezza e il volume dei capelli.

- Nuovi prodotti contro l'invecchiamento su misura per voi, preparati tenendo conto di DNA, stile di vita e fattori ambientali, per avere una pelle luminosa a tutte le età.
- Un modo per liberarsi una volta per tutte del grasso con una tecnologia non invasiva che aiuta a perdere l'adipe e tonifica la pelle (senza operazioni o cicatrici).
- Il mattone costitutivo prodotto in modo naturale dal nostro corpo che può fornire senza iniezioni lo stesso effetto del Botox, e una nuova e folta capigliatura.

## NUOVI APPROCCI ALLA LOTTA ALLE MALATTIE PIÙ LETALI

- **Tumori:** come vincere la guerra contro il cancro con le alternative alla chemio e alla radioterapia più promettenti e un rivoluzionario esame del sangue capace di individuare più di cinquanta tipi di tumore prima che compaiano i sintomi della malattia.
- **Cardiopatie:** un nuovo procedimento diagnostico già approvato dalla FDA che si serve dell'intelligenza artificiale ed è in grado di predire le malattie cardiache dai cinque ai dieci anni prima che si manifestino e di fornire un piano d'intervento per aiutare a prevenirle.
- **Diabete:** la cura da pochi centesimi per dose che non solo tratta con successo il diabete di tipo 2 e contribuisce a prevenirne l'insorgenza, ma può inoltre proteggere da tumori, malattie cardiache e Alzheimer.
- **Morbo di Alzheimer:** un'azienda che applica la tecnologia dell'editing genomico con CRISPR per alleviare sintomi dell'Alzheimer quali l'ansia e la depressione.
- **Ictus:** visori per la realtà virtuale, sensori di ultima generazione e videogiochi migliorano la destrezza e la mobilità di chi è reduce da un ictus...

... e molto di più.





## INTRODUZIONE

di Ray Kurzweil

*Ray Kurzweil è uno dei principali inventori, pensatori e futurologi del mondo, con trent'anni di previsioni indovinate alle spalle. Il settimanale Inc. lo ha collocato tra i più importanti imprenditori americani, definendolo "il legittimo erede di Thomas Edison". Ha ricevuto la National Medal of Technology and Innovation per l'opera pionieristica svolta e i risultati innovativi ottenuti in campo informatico, tra cui il riconoscimento vocale, che hanno abbattuto molte barriere e arricchito la vita delle persone disabili e in generale di tutti.*

La mia lista di persone a cui rispondere sempre di sì quando mi chiedono qualcosa è molto breve. In cima ci sono Tony Robbins e Peter Diamandis. Così, quando mi hanno domandato di scrivere questa prefazione, non ho esitato. Tony e Peter credono come me che il potere delle idee può cambiare il mondo, compresa la durata della vita. **Non importa quali difficoltà incontriamo – problemi di lavoro, di salute, di relazione, le grandi sfide sociali e culturali della nostra epoca – ci sarà sempre un'idea che ci permetterà di vincerle.** Noi possiamo e dobbiamo trovare quell'idea. E quando l'abbiamo trovata, è necessario realizzarla. **Life Force vi aiuterà proprio a trovare le risposte per superare le vostre difficoltà. Questo libro tratta dei maggiori innovatori e delle invenzioni e tecnologie più grandiose che oggi stanno trasformando la salute e la medicina.** Grazie all'intelligenza artificiale, che comincia a svelare i misteri del nostro corpo e del nostro cervello, siamo alla vigilia di significativi progressi in campo medico. **Tuttavia, molti professionisti del settore sanitario sono ancora prigionieri**

**del vecchio paradigma e non accettano di accogliere la tecnologia dell'informazione nella pratica medica. Questo significa che ognuno di noi deve assumere il controllo della gestione della propria salute.** Io ho qualche esperienza in materia. Fatemi spiegare.

Mio padre ebbe un infarto quando avevo quindici anni e morì per problemi al cuore nel 1970, quando ne avevo ventidue (e lui cinquantotto). Avevo fiducia nella mia capacità di risolvere i problemi che mi si presentavano e mi resi conto che, probabilmente, avevo ereditato i geni di mio padre responsabili della sua cardiopatia. Così inserii questo problema di salute nella mia lista delle cose da affrontare nel lungo termine. Nel 1983, a trentacinque anni, **mi fu diagnosticato il diabete di tipo 2. La cura convenzionale peggiorò le mie condizioni** (aumentai di peso, il che esacerbò la malattia), pertanto decisi che era arrivato il momento di collocare i miei problemi di salute in cima alla lista. **Mi immersi nella letteratura medica e sanitaria, ricavandone un approccio del tutto personale che abbracciava alimentazione, stile di vita e integratori e, nel 1988, ogni segno del mio diabete era scomparso.** Scrisi un libro sulla mia esperienza e diventò un bestseller: *The 10% Solution for a Health Life*. Da allora ne ho pubblicati altri due sulla salute, *Fantastic Voyage* (2004) e *Transcend. Nine Steps to Living Well Forever* (2009), entrambi premiati.

Mentre vivevo questa esperienza rivelatoria che riguardava la mia salute personale ero anche impegnato a lavorare a due invenzioni: una tastiera in grado di riprodurre realisticamente il suono di un pianoforte a coda e altri strumenti musicali, e il primo programma commercializzato di riconoscimento vocale con un ampio vocabolario. Il suo erede odierno è Siri, l'assistente virtuale di Apple. Da inventore, mi resi conto che la chiave del successo è la tempestività. La stragrande maggioranza degli inventori fallisce non perché è incapace di far funzionare le sue invenzioni, ma perché sbaglia la scelta del tempo. Così, nei primi anni ottanta, mi appassionai alle tendenze tecnologiche. Seguivo l'evoluzione della capacità computazionale e il rapporto qualità/prezzo dei prodotti informatici e scoprii che la tecnologia progrediva a ritmo esponenziale. All'epoca si trattava di un'idea radicale, perché capovolgeva letteralmente la nostra interpretazione intuitiva: pensare in modo lineare.

Intorno al 1995 cominciai a rendermi conto che la crescita esponenziale della tecnologia riguardava anche il **Progetto genoma umano**, che era stato avviato nel 1990. **Dopo sette anni e mezzo di lavoro, gli scienziati erano riusciti a identificare e mappare l'1 per cento del**

**genoma, il che portava i detrattori dell'impresa ad affermare che ci sarebbero voluti settecento anni per completare il sequenziamento. Io reagii affermando che il progetto procedeva come programmato e che bastavano sette raddoppi perché quell'1 diventasse il 100 per cento.** Così fu: i risultati continuarono a raddoppiare ogni anno e sette anni dopo il progetto fu portato a termine.

La crescita esponenziale del progresso tecnologico è continuata anche in seguito. **Decodificare quel primo genoma costò più di 2,7 miliardi di dollari. Oggi costa meno di seicento dollari.** E ogni altro aspetto di quanto oggi va sotto il nome di biotecnologia – comprendere il genoma, modellarlo e, soprattutto, riprogrammarlo – progredisce a ritmo esponenziale.

**Oggi noi abbiamo la capacità di prevenire, trattare e (presto) curare le malattie con la biotecnologia, guidata dall'intelligenza artificiale. Stiamo cominciando a riprogrammare la nostra biologia nello stesso modo in cui riprogrammiamo i computer.** Prendete per esempio il vaccino influenzale “con il turbo” creato dai ricercatori della Flinders University, in Australia. Hanno usato un simulatore biologico per creare migliaia di miliardi di composti chimici e poi un altro per vedere quali di questi composti funzionava come farmaco in grado di attivare la risposta immunitaria contro la malattia. Adesso hanno un vaccino antinfluenzale ottimale che si sta testando sull'uomo.

Lesiguo numero di applicazioni odierne nel campo della biotecnologia clinica diventerà una marea alla fine del secondo decennio del duemila. **Negli ultimi tre anni abbiamo raggiunto un punto di svolta nella potenza computazionale, che da ora in poi permetterà all'intelligenza artificiale di simulare, esaminare e risolvere velocemente problemi biochimici.** Dal 2012 la quantità di calcolo dedicata a addestrare i migliori modelli computazionali è raddoppiata ogni tre mesi e mezzo. **Significa un aumento di trecentomila volte negli ultimi nove anni.** Questo ha aperto la porta che consentirà all'intelligenza artificiale di trovare soluzioni mediche in molto meno tempo di quello richiesto all'uomo. Con il tempo la nostra fiducia in queste simulazioni guidate dall'intelligenza artificiale aumenterà e accetteremo i loro risultati considerandoli sufficienti, senza trascorrere mesi a sperimentarli sull'uomo. Presto saremo in grado di simulare migliaia di miliardi di soluzioni per ogni problema di salute e testarle completamente nel giro di ore o di giorni.

**Questo ci porterà agli anni trenta del nuovo millennio, quando i nanobot medici – computer grandi quanto una cellula ematica –**

**entreranno nei nostri corpi per combattere una malattia** dall'interno del sistema nervoso e viaggeranno nei nostri cervelli attraverso i capillari: lì stabiliranno una comunicazione wireless tra la neocorteccia e il cloud. Idee e innovazioni non saranno più limitate dalla grandezza del nostro cranio. Saranno libere di crescere esponenzialmente nel cloud, espandendo la nostra intelligenza miliardi di volte. Ma sto diventando troppo precipitoso.

**Il punto è che dobbiamo fare tutto quanto è in nostro potere per restare il più sani possibile il più a lungo possibile, e beneficiare così della fusione tra intelligenza artificiale e medicina. Una fusione che si fa sempre più prossima.** Ora è il momento di sfruttare al massimo le conoscenze mediche più recenti, che contribuiscono a eliminare la possibilità di ammalarci e a rallentare in modo drastico il processo di invecchiamento.

**Gli strumenti per migliorare e allungare la nostra vita sono già nelle nostre mani. Dobbiamo solo avere il coraggio di mettere in dubbio i presupposti datati che limitano la nostra capacità di usarli. Tony e Peter hanno abbracciato questa filosofia di vita e hanno scritto questo libro perché possiate farlo anche voi.**

## PRIMA PARTE

### LA RIVOLUZIONE DELLA FORZA VITALE

Unitevi a me in un viaggio che vi condurrà a trovare le risposte ad alcune delle domande più importanti dell'esistenza, e a diventare i CEO della vostra salute. Scoprirete **come la ricerca sulle cellule staminali sta guidando la rivoluzione della medicina rigenerativa**, quali sono le ultime novità nel campo degli **strumenti diagnostici preventivi, predittivi e personalizzati che potrebbero letteralmente salvare la vita a voi o ai vostri cari**, e quali sono i **quattro ingredienti della vitalità che il genetista di Harvard ed esperto di longevità David Sinclair ha sfruttato per abbassare di vent'anni la sua età biologica!**



## LA FORZA VITALE: IL NOSTRO DONO PIÙ GRANDE

*Entrate in connessione con la forza suprema  
ed essenziale della vostra energia vitale*

*“Una persona sana ha migliaia di desideri, ma una  
malata ne ha soltanto uno.”*

Proverbio indiano

Attraverso piazza San Pietro passando accanto all’immensa cupola del Vaticano, impressionato dalla grandiosità e dalla bellezza di questo magnifico scenario. Mentre salgo i gradini di marmo bianco che conducono all’aula Paolo VI vedo tutte le teste voltarsi all’improvviso. Seguo i loro sguardi e noto un uomo anziano, sorriso benevolo ed espressione umile, camminare verso di me. Lo guardo negli occhi mentre entrambi allunghiamo il braccio per stringerci la mano... e mi rendo conto che è il santo padre, il papa.

Sono venuto in Vaticano per un evento epocale: l’incontro tra alcune delle più grandi menti della scienza mondiale. Si sono radunate qui per partecipare a una conferenza voluta proprio da papa Francesco, e io sono stato invitato a tenere il discorso conclusivo di fronte a una sala gremita di pionieri della medicina rigenerativa: uno dei più grandi onori della mia vita.

Per tre affascinanti giorni ascoltiamo brillanti scienziati, medici e imprenditori attivi nel campo della sanità. **Parlano con insistenza e passione delle soluzioni che stanno sviluppando per combattere malattie letali e disturbi devastanti. Rivelano nuovi incredibili metodi per rigenerare il corpo a livello cellulare e molecolare: terapie che possono restituire forza ed elasticità a muscoli, articolazioni e vasi sanguigni, ripristinare la funzionalità di organi danneggiati, sconfiggere malattie che prima sembravano incurabili. È un’immersione profonda nel campo delle cure con le cellule staminali, della terapia genica e di altre innovazioni capaci di cambiare la vita, ampliando la naturale capacità dell’organismo umano di riparare se stesso e rinnovarsi.** Come scopri-

rete presto, molti di questi progressi sono così straordinari che persino una persona non religiosa li definirebbe “miracoli”!

Nel suo ruolo di guida spirituale per un miliardo e trecento milioni di cattolici sparsi in tutto il mondo, papa Francesco vuole incoraggiare lo sviluppo di questi miracoli della scienza per il bene dell’umanità. Nel discorso di benvenuto ci dice quanto si rallegrì di aver portato lì “i rappresentanti di culture, società e religioni differenti” per unire le loro forze al servizio della comune missione di aiutare “chi soffre” e “per il bene di tutti”.<sup>1</sup>

Il fatto che sia il papa stesso a promuovere questo storico evento rivela che la medicina rigenerativa ha davvero compiuto passi da gigante. È un segnale dell’enorme potenziale di questi approcci pionieristici per eliminare la sofferenza, restituirci la salute e migliorare il nostro benessere.

A Roma ci viene offerto un posto in prima fila per osservare in concreto l’effetto di questi incredibili progressi. **Conosciamo il quindicenne a cui i medici avevano dato meno di una possibilità su tre di sopravvivere alla leucemia. Adesso, dieci anni dopo quella terribile diagnosi, è lì davanti a noi, in perfetta salute, grazie a una nuova cura con le cellule staminali.** Ci raccontano la storia di persone con un tumore a uno stadio così avanzato che chemio e radioterapia erano ormai inefficaci, quindi erano state mandate a casa a morire. Ma non si erano arrese. Avevano provato alcune delle nuove fantastiche cure di cui leggerete in queste pagine... e due anni dopo non solo erano ancora in vita, ma stavano benissimo!

**Uno scenario emozionante, che intendo illustrarvi nelle pagine di questo libro. Voglio fornirvi gli strumenti per trarre il massimo vantaggio da questa rivoluzione nel campo della diagnostica, della biotecnologia e della medicina rigenerativa. Una rivoluzione che mi ha già cambiato la vita, come mai avrei potuto immaginare, e che sta trasformando in modo radicale l’assistenza sanitaria nel suo insieme. Promette di aumentare la nostra forza, la nostra vitalità e, potenzialmente, la nostra speranza di vita. Desidero che siate tra i primi a beneficiare di simili scoperte scientifiche, perché so per esperienza quanto possano migliorare la qualità della vostra esistenza. In effetti, la conoscenza pratica che intendo condividere nelle pagine successive potrebbe davvero salvarvi la vita, o salvarla a uno dei vostri cari.**

Lo scopo di questo libro è fornirvi le informazioni più aggiornate sui nuovi stupefacenti strumenti e sulle terapie disponibili GIÀ DA ORA,



così come su quelli che potrebbero essere approvati in tempi brevissimi dalla US Food and Drug Administration (o FDA), l'ente governativo statunitense che si occupa della regolamentazione dei prodotti alimentari e farmaceutici. Queste innovazioni vi permetteranno di risolvere molti dei più comuni problemi di salute prima che diventino ingestibili. **Immaginate di poter individuare un tumore allo stadio zero, quando il trattamento ha ancora elevatissime possibilità di successo. Non sarebbe una conquista inestimabile conoscere i fattori di rischio legati al vostro patrimonio genetico, e sapere quali sono gli strumenti in grado di ridurne l'impatto o impedire che si traducano in malattie effettive? Pensate cosa significherebbe cambiare stile di vita per evitare problemi degenerativi quali cardiopatie e diabete. Sapevate che un'azienda sta portando avanti uno studio, già in fase 3, su un dispositivo che potrebbe guarire l'artrosi stimolando la ricrescita di nuova cartilagine, come accade negli adolescenti? Novità del genere sono così stupefacenti che si potrebbe pensare di vederle concretizzate solo tra venti o trent'anni. Di fatto, molte stanno diventando realtà proprio in questo momento!**

La rivoluzione nel campo delle biotecnologie e dell'assistenza sanitaria sta *accelerando in modo geometrico*, per due ragioni. La prima è un massiccio afflusso di capitale. Il COVID-19 ha avuto conseguenze devastanti per molte persone, ma ha dato anche un forte impulso ai finanziamenti. Nel 2020, nonostante la pandemia, il capitale di rischio investito è stato maggiore che in qualsiasi altro momento della storia. Alle sole start up del settore sanitario è andata la cifra record di ottanta miliardi di dollari. Non ci sono mai stati così tanti soldi a disposizione per portare dai laboratori al mercato innovazioni mediche e biotecnologiche sempre più audaci.

La seconda ragione è che la biologia è ormai entrata nel campo delle tecnologie dell'informazione, quindi la medicina in generale sta migliorando e diventando più economica a velocità *warp*.

Grazie alla tecnologia si sta ripensando ogni fase del percorso terapeutico. Sul versante per noi più visibile, sensori e reti stanno rinnovando la diagnostica. A livello intermedio robotica e stampa 3D contribuiscono a reinventare le procedure tradizionali. Mentre a livello di ricerca, l'intelligenza artificiale (AI), la genomica, la medicina cellulare, le terapie geniche e l'editing genomico riplasmano le basi stesse della scienza medica.

**Nel complesso, le biotecnologie stanno trasformando l'assistenza sanitaria da "cura delle malattie" in autentica "cura della salute". Il**

**sistema della medicina “a taglia unica”, cui da sempre siamo abituati, viene sostituito da un approccio nuovo: una medicina di precisione, personalizzata e proattiva, che guarda al futuro.**

E il fulmineo progresso della tecnologia non sta solo trasformando da cima a fondo l’assistenza sanitaria: i costi precipitano, come accade in altri ambiti della vita quotidiana. Un esempio: oggi ci siamo dimenticati di quanto fossero cari i cellulari un tempo. Io acquistai negli anni ottanta il primo modello commerciale, un Motorola che pagai 3995 dollari, una cifra che oggi equivarrebbe a più di diecimila dollari.<sup>2</sup> Era lungo più di trenta centimetri e pesava quasi novecento grammi! La carica della batteria durava sei ore e consentiva solo trenta minuti di conversazione. Oggi, con la maggior parte dei contratti di telefonia mobile, si può avere sostanzialmente gratis l’ultimo modello di iPhone, che ha una potenza di calcolo cento volte superiore a quella del computer che portò l’Apollo 11 sulla luna.

Oppure pensate al cervello del vostro PC, il microchip. Il primo conteneva 4000 transistor che costavano un dollaro l’uno. Oggi un modello di ultima generazione ne contiene più di seimila miliardi, e costano ciascuno un’infinitesima parte di un centesimo di dollaro. **Gli attuali microchip sono dunque 6500 volte più veloci dei loro predecessori, e 4,2 milioni di volte meno cari!**

Anche il nostro accesso alle informazioni, all’istruzione e all’intrattenimento è cresciuto seguendo una curva esponenziale. Ogni giorno vengono caricati su **YouTube nuovi video per una durata complessiva di ottantadue anni**, compresi interi corsi di quasi ogni università del mondo.

Ma cosa hanno a che fare queste tendenze con l’assistenza sanitaria? Be’, provate a riflettere: meno di **venticinque anni fa, per sequenziare l’intero genoma di una persona** – ovvero tutto l’insieme di istruzioni genetiche che ne regolano la crescita e lo sviluppo – **occorsero più di dieci anni e l’operazione costò 2,7 miliardi di dollari. Oggi si fa per meno di seicento dollari, dalla sera alla mattina.**<sup>3</sup>

Oggi possediamo la tecnologia per “sovrascrivere” un genoma e *guarire* l’anemia falciforme e alcune forme di cecità congenita. Le cellule staminali possono rigenerare polmoni che un tempo si ritenevano irreparabilmente danneggiati. Altri “farmaci viventi” – che sfruttano linfociti T modificati o cellule NK (da *natural killer*) – possono “mettere il turbo” al nostro sistema immunitario. Esistono integratori da banco della stessa qualità dei farmaci che, reintegrano o aumentano la nostra energia e il nostro slancio per offrirci la miglior qualità di vita possibile.

**Ho catturato il vostro interesse? Siete pronti a seguirmi in questa avventura? Perché le innovazioni che ho appena menzionato sono solo una minima parte di ciò che scoprirete nei prossimi capitoli!**

Tuttavia, prima di addentrarci nelle meraviglie della medicina rigenerativa e imparare qualcosa di più su soluzioni capaci di cambiare o salvare la vita, desidero raccontarvi una storia. Vorrei anzitutto spiegarvi cosa mi ha portato in Vaticano, e cos'è accaduto nella mia vita per spingermi a riconsiderare tutto ciò che credevo di conoscere su salute e assistenza sanitaria. Dopotutto, se dieci anni fa mi aveste detto che avrei frequentato queste superstar della scienza, sarei scoppiato a ridere.

Come mai allora proprio io, tra tante persone, mi sono fatto portavoce di queste innovazioni nel campo della medicina cellulare e molecolare? Come ho appreso che i nostri corpi sono in grado di rigenerarsi e guarirsi da soli, a un livello tale da rendere realtà scientifica quella che sembrava pura fantascienza?

**In breve, come sono giunto a rivolgermi a voi, pronto a raccontarvi tutto di queste incredibili conquiste della tecnica, convinto che tali progressi aiuteranno voi e i vostri cari a ottenere una vita molto più sana, lunga, entusiasmante, attiva e felice?**

## DAL DOLORE ALLA FORZA

*“Non giudicatemmi per i miei successi, ma per tutte le volte che sono caduto e sono riuscito a rialzarmi.”*

Nelson Mandela

Come ogni persona al mondo, sono arrivato dove mi trovo oggi grazie a una serie di decisioni. Alcune sono state consapevoli, intenzionali. Ma, se mi guardo indietro, non posso proprio dubitare dell'intervento della grazia ogniqualvolta mi ha guidato alla scelta giusta. Quando le circostanze mi facevano dubitare delle mie convinzioni più profonde, e sono stato pronto a cogliere opportunità che avrebbero cambiato tutto. Sono sicuro che anche voi abbiate vissuto momenti simili, e sapete di cosa parlo. Sono esperienze terribili e dolorose che non vorreste ripetere mai più, e sperate risparmiino le persone che vi stanno a cuore. Al contempo però siete consapevoli, guardandolo a posteriori, che quel periodo così difficile vi ha fatto crescere: vi ha resi più partecipi, più motivati, e questo nuovo slancio contribuisce a

migliorare la qualità della vostra vita e di quella dei vostri cari. Esperienze simili mi hanno preparato a scrivere questo libro. La somma dei periodi più bui e difficili della mia esistenza mi ha portato alle conoscenze che oggi desidero condividere con voi; conoscenze capaci di migliorare la vostra salute, felicità e vitalità. Affinché la vita valga davvero la pena di essere vissuta.

Tutto è cominciato da un dono: l'essere cresciuto in un ambiente duro. Non fraintendetemi, la mia era una famiglia molto amorevole, ma ho conosciuto presto anche la violenza, il caos, l'insicurezza e la paura. Mia madre era una persona meravigliosa sotto molti punti di vista, però lottava con la dipendenza dall'alcol e dai farmaci. Capitava spesso che non avessimo soldi per comprarci cibo o vestiti. E io sentivo un bisogno disperato di risposte, l'urgenza di imparare qualcosa – qualsiasi cosa – che potesse mitigare la mia sofferenza.

Da quando ho memoria, ho sempre odiato vedere gli altri soffrire. Ecco perché ho trascorso più di quarantacinque anni della mia vita impegnandomi ad aiutare milioni di persone, affinché trovassero le strategie più efficaci per raggiungere i propri obiettivi. Per realizzare i loro sogni e, soprattutto, vivere una vita piena e gratificante. Aiutare le persone a risollevarsi da una condizione di sofferenza e scoprire la forza che hanno dentro è la mia ossessione. Ma all'inizio non avevo nessun modello di successo e realizzazione individuale da prendere a esempio. Dove potevo trovare idee e ispirazione?

Mi buttai sui libri, il mio grande rifugio. Scoprii che potevo immergermi nel mondo della filosofia leggendo i saggi di Ralph Waldo Emerson, o entrare nell'universo della psicologia attraverso le pagine di *Uno psicologo nei lager* di Viktor Frankl. Così frequentai un corso di lettura veloce e mi diedi l'obiettivo di leggere un libro al giorno. Come avrete intuito, avevo piazzato l'asticella un po' troppo in alto... Tuttavia la mia sete di conoscenza era tale che in quattro anni lessi oltre settecento libri. Li divorai, spinto dall'insaziabile bisogno di imparare qualsiasi cosa potesse aiutarmi, o aiutare chi fosse pronto ad ascoltarmi! Alle superiori mi chiamavano Mr. Solution. Se avevate una domanda, io potevo darvi una risposta.

A diciassette anni mi mantenevo facendo il custode, e fu proprio allora che ebbi il mio primo momento di grazia. Conobbi Jim Rohn, un celebre motivatore e filosofo del business. Jim mi aiutò a capire che, perché le cose cambiassero, dovevo anzitutto cambiare *io*. Perché la mia vita migliorasse, dovevo migliorare *io*. Lamentarmi del passato non mi avrebbe condotto a un futuro migliore. E non sarebbe servito

nemmeno sperare nella buona sorte o esprimere desideri guardando le stelle cadenti.

**Jim m'insegnò che se vuoi avere successo in qualcosa – avviare un'azienda redditizia, costruire un portafoglio di investimenti a prova di tempeste borsistiche o seguire uno stile di vita sano che ti garantisca un'inesauribile riserva di energie – devi studiare le persone che hanno già raggiunto quell'obiettivo. In altre parole, il successo traccia un percorso. Se una persona riesce a ottenere ciò cui aspira e a mantenerlo nel lungo periodo – che si tratti di perdere peso, far crescere un'azienda, tener viva una relazione straordinaria – non è per via della fortuna. Quella persona sta facendo qualcosa di diverso da te.** Tu, quindi, devi capire di preciso *cosa* sta facendo e *come* ha acquisito le capacità che ti serviranno per replicare il suo successo.

Jim ha fatto sì che mi concentrassi sui *pochi che nella vita agiscono*, invece di guardare ai molti che parlano soltanto. E ho iniziato a riconoscere il valore dei modelli di comportamento, quelle persone speciali che possono aiutarti a individuare un approccio dall'efficacia *provata* invece di esaurire le mie energie nel processo per tentativi ed errori. Se c'è già una strada asfaltata verso il successo, perché non percorrerla?

Non dimenticate, però, che io ero Mr. Solution! Continuai a divorare libri, a studiare le persone di maggior successo in ogni ambito che volevo padroneggiare e ad applicare le loro strategie. In poco tempo raccolsi risposte sufficienti a diventare un formatore. Cominciai con sedute individuali, che pian piano si trasformarono in sessioni per poche persone e infine in seminari con diverse centinaia di partecipanti. Ho lavorato con atleti che avevano vinto l'oro alle Olimpiadi, con uomini d'affari miliardari e con alcuni dei più brillanti professionisti dell'intrattenimento, tutti personaggi di fama mondiale. Avevo trovato la mia vocazione.

Amavo quella vita. Avevo l'opportunità di condividere le conoscenze e le strategie che avevo appreso e aiutare gli altri a connettersi con la loro forza interiore, il loro coraggio e la loro determinazione. E, soprattutto, a scoprire come ottenere in minor tempo risultati più soddisfacenti. Ma la verità è che allora ero una persona diversa rispetto a oggi. Nei primi anni della mia carriera non sapevo ancora come gestire la parte più antica e terribile del nostro cervello, quella preposta alla reazione di attacco o fuga. È probabile che conosciate anche voi questa risposta istintiva, per averla sperimentata: si scatena quando l'incertezza ha il sopravvento e stimola la mente a presentarvi scenari tanto improbabili quanto disastrosi, che vi farebbero guadagnare una

fortuna se li trasformaste in sceneggiature per film televisivi. Io devo averne guardati parecchi, di questi film, perché cominciai ad avere presentimenti terribili riguardo al mio futuro.

A livello razionale sapevo che la mia ascesa professionale non dipendeva da un colpo di fortuna. Dedicavo dalle diciotto alle venti ore al giorno alla mia missione di aiutare gli altri, ma un pensiero terribile si andava insinuando sempre più a fondo nella mia testa: possibile che avessi ottenuto il successo così in fretta perché ero destinato a morire giovane? Quando permisi alla mia mente di indulgiare su simili paure irrazionali, lei prese a crearne di nuove. Come insegnavo da anni alle persone, *l'energia fluisce dove va l'attenzione*. Ecco perché è importante dove indirizzare il focus!

Ma i miei presentimenti erano pura follia! Non si limitavano alla paura di una morte prematura. Temevo anche che mi attendesse una fine lenta e atroce. Non sarei stato travolto da un camion morendo sul colpo, no: immaginavo che un tumore mi avrebbe fatto soffrire per anni. Ero persino arrivato a sognarmelo. Fino al giorno in cui i miei incubi presero vita e il mio mondo fu davvero stravolto da una diagnosi di cancro.

Solo che a riceverla non fui io.

Un giorno la mia ragazza di allora, Liz, scoppiò a piangere nel mio appartamento. Era disperata. “Mia mamma ha il cancro” disse. “I medici le hanno dato nove settimane di vita.”

Fu come un pugno allo stomaco. All'improvviso mi mancò il fiato. Volevo bene alla mamma di Liz, Ginny, e non riuscivo a credere a quelle parole. Mentre lottavo anch'io per ricacciare indietro le lacrime, chiesi: “Com'è possibile?” Ginny era andata dal medico perché aveva un grosso rigonfiamento sulla schiena, appena sotto una spalla. Adesso era venuto fuori che si trattava di un tumore, e aveva un'altra massa nell'utero. Ma il peggio era che i medici avevano deciso di non sottoporla a una terapia, perché la malattia era a uno stadio troppo avanzato. Ginny poteva solo sistemare le sue cose e affrontare con coraggio la prospettiva di morire a poco più di quarant'anni.

Questa notizia terribile mi scosse nel profondo. Ma non sono tipo da accettare il dolore, la sofferenza o la sconfitta senza cercare una soluzione. Sapevo che decine di migliaia di persone avevano sconfitto il cancro nonostante i medici avessero escluso ogni possibilità di guarigione, e molte avevano seguito metodi non tradizionali in alternativa alla radio e alla chemio. Forse il percorso che avevano tracciato verso il proprio successo poteva aiutare Ginny?

Mi misi al lavoro e lessi tutto ciò su cui riuscii a mettere le mani in materia. M'imbattei in un volumetto scritto da un ortodonzista del Kansas che aveva sconfitto un tumore al pancreas e ne attribuiva il merito a una dieta che aveva in apparenza disintossicato il suo corpo. Al contempo, aveva rivitalizzato l'organismo assumendo una miscela di enzimi pancreatici. Un metodo controverso, che di certo oggi non raccomanderei, perché esistono opzioni migliori. Ma, all'epoca, Ginny non aveva niente da perdere e nessuna alternativa promettente. Così decise di seguire quell'approccio sperimentale, spinta dalla convinzione incrollabile che le avrebbe salvato la vita.

Per quanto incredibile possa sembrare, in pochi giorni comincio a sentirsi meglio. Dopo alcune settimane l'organismo iniziò a depurarsi, e la sua salute continuava a migliorare. Sei mesi e mezzo dopo il suo medico era scioccato di fronte a quel miglioramento radicale. Alla fine la convinse a sottoporsi a un intervento esplorativo, così da poter vedere cosa stesse accadendo. Quando la operarono scoprirono che il tumore, in precedenza grande quanto un pugno, adesso aveva le dimensioni di un'unghia. Il medico era sbalordito. Ginny gli parlò del metodo che aveva seguito, ma lui non ne volle sapere. Non credeva che la dieta e l'atteggiamento mentale potessero aver sortito un simile effetto. "Lei non capisce" le disse in tono condiscendente. "È solo un caso di remissione spontanea."

**Oggi sono felice di annunciarvi che Ginny ha superato gli ottant'anni ed è ancora viva, oltre quattro decenni dopo una diagnosi che le dava solo nove settimane di vita.**

Quell'esperienza mi ha cambiato per sempre. Ancora adesso non so spiegare di preciso quali meccanismi abbiano guarito il corpo di Ginny. Ma posso dirvi una cosa, **la sua guarigione ha rafforzato una mia profonda convinzione: c'è quasi sempre una risposta, persino nelle circostanze più difficili.** Ho imparato che dobbiamo cercare quelle risposte con mente aperta e curiosa, senza dare mai per scontato che gli "esperti" abbiano *per forza* ragione. Certo, ci sono casi in cui gli standard di cura e le terapie usuali rappresentano la scelta migliore. **Ma ciascuno di noi deve pensare con la propria testa e fare le sue valutazioni. Non possiamo appaltare ad altri il controllo della nostra salute, non importa quante lauree questi abbiano appeso alle pareti dello studio. Non possiamo accettare senza riserve che abbiano sempre tutte le soluzioni giuste.** Allo stesso modo, non possiamo nemmeno seguire in modo cieco l'esempio dell'individuo medio. E perché *dovremmo*, visto che l'individuo medio non è particolarmente sano?

Vedere come la vita di Ginny sia stata sconvolta dal cancro e sia poi tornata alla normalità mi ha rivelato una verità molto semplice: **non c'è niente di più importante della salute.** Come potete immaginare, questa storia mi ha convinto che prendermi cura del mio corpo doveva essere una priorità. Alcuni si comportano come se il lavoro o i soldi venissero prima della salute, ma pensateci un attimo: ci sono miliardari ai quali è stato diagnosticato un doloroso disturbo cronico o una malattia terminale e hanno rinunciato a tutto pur di riacquistare il benessere fisico.

Come vedremo più avanti in maniera dettagliata, lo stile di vita – in particolare le scelte che riguardano l'alimentazione, l'esercizio fisico, il sonno e l'atteggiamento mentale – ha un ruolo significativo nell'ottimizzare la nostra salute. Piccoli e semplici cambiamenti in questi ambiti hanno un'enorme influenza sulla qualità della nostra vita e sul nostro livello energetico quotidiano. Ecco perché decisi di puntare su uno stile di vita salutare: per massimizzare forza, vitalità e capacità di crescita e condivisione, così da godermi la vita fino in fondo.

Cominciai ad allenarmi come un forsennato. Diventai vegano in un'epoca in cui in America – patria delle bistecche giganti, delle costine alla griglia, dei cheeseburger e del pollo fritto – questa scelta non era esattamente di moda. Non credo vi sorprenda sentire che, talvolta, mi capita di esagerare: spinsi il mio corpo a un punto tale che certi giorni facevo fatica a correre, e persino a camminare, senza aver male alla schiena. Ma diventai forte come non mai, scoppiavo di energia. Per la prima volta sentivo di essermi davvero connesso alla mia energia, alla mia essenza, alla mia *forza vitale*.

## IL VOSTRO MERAVIGLIOSO CORPO

*“Dobbiamo essere disposti a sbarazzarci della vita che abbiamo pianificato per vivere quella che ci aspetta. Bisogna perdere la vecchia pelle perché se ne formi una nuova.”*

Joseph Campbell

Quando ci sentiamo pieni di energia e il corpo non ci dà problemi, tendiamo a dare la salute per scontata. Ma a pensarci, il corpo umano è più complesso, sofisticato e impressionante di ogni macchina mai inventata.