ABORDĂRI FILOSOFICE ALE SĂNĂTĂȚII CREIERULUI ÎN ERA CONTEMPORANĂ

Ion Mereuță
dr. hab. în șt. med., membru corespondent al AȘM, Președinte al Academiei de Științe Medicale „Gheorghe Țîbîrnă" din Republica Moldova, Director al Institutului de Fiziologie și Sanocreatologie al Universității de Stat din Moldova, ion.mereuta@gmail.com https://orcid.org/0000-0002-9711-5351

PHILOSOPHICAL APPROACHES TO BRAIN HEALTH IN THE CONTEMPORARY ERA

Brain health cannolongerbe under stoodsolelythrough medical or biological paradigms. In the contemporary era, characterized by technological acceleration, existential stress, and profound social changes, a philosophical approach to human neurocognitive balance is necessary. This article explores the connections between philosophical concepts of consciousness, identity, and the meaningof lifeand brain health, proposing a transdisciplinary analysis. Philosophyc an contribute to the prevention and under standing of neuropsychicsuffering by fostering reflection, responsibility, and existential meaning.

Sănătatea creierului în epoca contemporană devine o prioritate esențială, într-un context marcat de stres cronic, social, suprasolicitare digitală și declin al relațiilor interumane autentice. Ritmul accelerat al vieții moderne afectează funcțiile cognitive, emoționale și comportamentale ale individului, crescând riscul tulburărilor neuropsihice. Promovarea unui stil de viață echilibrat, cu accent pe somn, nutriție, activitate fizică și stimulare intelectuală, devine crucială pentru menținerea sănătății cerebrale. În paralel, cercetările din neuroștiințe și dezvoltarea tehnologiilor de monitorizare oferă noi perspective asupra prevenției și recuperării funcțiilor cerebrale afectate.

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) apreciază sănătatea mintală ca „starea de bine subiectivă, sentimentul de autoeficacitate, autonomie, competență, dependența între generații, autoactualizarea potențialului intelectual și emoțional". OMS prevede continuitate în

starea de bine a ființelor umane, care este cuprinsă în manifestarea abilităților lor, în capacitatea de a face față stresului în condiții de viață, de muncă productivă și contribuția în comunitatea lor. Cu toate acestea, diferențele culturale, evaluările subiective și teoriile profesionale concurente pot aduce puncte de vedere diferite a modului de definire și abordare a conceptului de ”sănătate mintală”. Sănătatea Creierului cuprinde aspecte fiziologice, biologice si funcționale ale creierului, incluzând și prevenirea bolilor neurodegenerative (Alzheimer, Parkinson), optimizarea funcțiilor cognitive (memorie, atenție, învățare), menținerea integrității neuronale și sprijinirea neuroplasticității. Acesta se referă la starea generala a creierului ca organ. Sănătatea mintală se axează preponderent pe starea emoțională și socială a persoanei. Ea include gestionarea stresului, relațiile interumane si capacitatea de adaptare. Ea este o componentă a sănătății creierului, este o subcategorie a sănătății creierului, iar o abordare integrală ar trebui să includă ambele perspective pentru a obține o stare de bine generală [1].

Factori care contribuie la problemele de sănătate mintală și a creierului sunt: factorii biologici, genetici sau care țin de chimia creierului, experiențele de viață, cum ar fi traume sau abuz, antecedente de probleme de sănătate mintală în familie etc.

Sănătatea creierului în era contemporană necesită o abordare multidisciplinară pentru a identifica factorii nocivi și a promova strategii eficiente de prevenție.

Stresul cronic, determinat de volumul mare de muncă, competiția constantă și nesiguranța financiară, afectează funcțiile cognitive și emoționale. Cortizolul, hormonul eliberat în condiții de stres, poate avea efecte neurotoxice asupra hipocampului, regiunea responsabilă de memorie și învățare. Expunerea prelungită la ecrane și dispozitive electronice influențează negativ concentrarea, somnul și interacțiunile sociale. De asemenea, studiile sugerează, că utilizarea excesivă a tehnologiei poate duce la modificări structurale în creier, precum scăderea volumului materiei cenușii în anumite zone [1].

Dieta modernă, bogată în zahăr, grăsimi saturate și alimente procesate, contribuie la inflamația cronică, care afectează negativ funcțiile creierului. Lipsa nutrienților esențiali, precum omega-3, vitaminele B și antioxidanții, poate accelera declinul cognitiv.

Expunerea la poluarea aerului, hidrocarburi aromatice si policiclice, benspiren, oxid de fier, cadmiu, plumb, dioxid de sulf, oxizi de azot, particule in suspensie, monoxid de carbon, dioxine si furanisid, metale grele și substanțe chimice toxice este asociată cu un risc crescut de boli neurodegenerative, precum Alzheimer și Parkinson. Particulele fine din aer pot traversa bariera hematoencefalică, provocând inflamație și stres oxidativ.

Care ar putea fi soluțiile și perspectivele:

Promovarea unui stil de viață echilibrat: Adoptarea unor obiceiuri sănătoase, precum activitatea fizică regulată, tehnici de gestionare a stresului și un program de somn adecvat, poate contribui la menținerea sănătății creierului.

Educația digitală: Promovarea utilizării conștiente a tehnologiei digitale, limitarea timpului petrecut în fața ecranelor și implementarea pauzelor regulate sunt esențiale pentru reducerea impactului negativ al tehnologiilor înalte asupra creierului.

Optimizarea alimentației: Consumul unei diete echilibrate, bogate în legume, fructe, pește gras, nuci și semințe, poate susține sănătatea creierului. Suplimentele alimentare pot fi utilizate în cazurile de deficiență nutrițională.

Reducerea expunerii la poluare: Politicile publice orientate spre reducerea poluării mediului și implementarea de măsuri de protecție individuală, cum ar fi purtarea măștilor și utilizarea purificatoarelor de aer pot avea un impact pozitiv asupra sănătății creierului.

Sănătatea creierului este un aspect esențial al bunăstării generale, iar provocările contemporane necesită intervenții integrate. Prin adoptarea unui stil de viață sănătos, utilizarea responsabilă a tehnologiei și reducerea expunerii la factori nocivi, putem proteja creierul și promova o viață mai echilibrată și armonioasă [1].

În contextul actual, creierul uman nu este doar un obiect de cercetare medicală, ci și un subiect de reflecție filosofică. Întrebările despre natura conștiinței, identitatea personală, echilibrul emoțional și adaptabilitatea minții umane în fața provocărilor lumii moderne impun o viziune integrativă. Filosofia oferă un cadru conceptual necesar pentru înțelegerea ființei umane în integralitatea sa – biologică, psihologică, spirituală și etică [1].

Problema conștiinței este una centrală în filosofia minții. Conform

dualismului cartezian, mintea este o substanță separată de corp. În opoziție, teoriile materialiste moderne văd conștiința ca emergență a activității neuronale. Cu toate acestea, sănătatea creierului implică mai mult decât funcții cognitive sau reacții biochimice – ea reflectă coerența narativă a sinelui, capacitatea de introspecție și conexiunea cu lumea. Conștiința sănătoasă este condiționată de armonia dintre experiența interioară și realitatea socială [2].

Filosoful Michel Foucault (1984) a redefinit „grija de sine" ca un act de responsabilitate interioară, o formă de cultivare a propriei conștiințe. Într-o societate dominată de performanță, viteză și hiperconectivitate, grijă de sine presupune o reîntoarcere la valorile esențiale ale reflecției, liniștii și echilibrului interior. În tradițiile stoice și budiste, sănătatea minții este legată de eliberarea de pasiunile distructive și de cultivarea seninătății [2].

Neuroplasticitatea demonstrează că structura creierului poate fi modificată prin experiențe și practici mentale. Această descoperire științifică validează ideea filosofică potrivit căreia omul este un proces în devenire. Antrenamentele cognitive, meditația, contemplarea filosofică și actele de reflecție morală pot remodela circuitele neuronale și influența pozitiv sănătatea mentală[3].

Sănătatea creierului nu este doar rezultatul unei bune funcționări neurobiologice, ci și expresia unui echilibru spiritual. Practici precum rugăciunea, contemplarea, meditația sau participarea la ritualuri culturale creează un cadru de siguranță psihică și identitate simbolică [4]. Studiile recente în neuroteologie sugerează că spiritualitatea autentică reduce stresul și sprijină rețelele neuronale asociate empatiei și autoreglării.

Filosofia contribuie activ la înțelegerea sănătății creierului, nu doar prin concepte abstracte, ci prin modele de viață și sens. Într-o epocă a crizelor multiple – ecologice, morale, tehnologice – abordările filosofice asupra conștiinței, sensului, responsabilității și devenirii umane devin indispensabile pentru promovarea unei sănătăți mentale autentice. Este necesară o viziune transdisciplinară, care să îmbine medicina, neuroștiințele, psihologia și filosofia într-o sinteză umanistă a cunoașterii.

Referințe bibliografice:

1. Mereuță, I., Baciu, A., Sîrbu, E.,Fedaș, V., Carauș, V., Rotaru, Gh. Sănătatea creierului în era contemporană. Chișinău: Căpățînă-Print,2025. 586 p. ISBN 978-5-86654-353-3.
2. Chalmers, D. J. The ConsciousMind: In Search of a Fundamental Theory. Oxford University Press. 1996.
3. Davidson, R. J., &Lutz, A. Buddha'sBrain: Neuroplasticity and Meditation. In: Scientific American Mind. 2008, 19(1).
4. Eliade, M. The Sacredandthe Profane: The Nature of Religion. Harcourt.1957.