

- Notizie salutari (a cura di Rosa Maria Chicco) Gennaio 2004

Cari amici,

nella speranza che abbiate trascorso delle buone feste ci facciamo vive innanzitutto con una notizia che potrebbe essere utile dopo questi giorni di "celebrazioni".

- In Russia, dove il clima induce a volte ad eccedere con le bevande alcoliche, consigliano un rimedio che a quanto pare consente di evitare i peggiori effetti dannosi sul fegato che conseguono ad un numero eccessivo di "brindisi": si tratta della carnosina.

Questa sostanza naturale, contenuta nell'organismo degli uomini e degli animali, è stata scoperta a Mosca nel 1900 da ricercatori russi, ed ha molti usi.

L'alcol, subito dopo essere stato bevuto, è ossidato nel fegato, dove è trasformato in acetaldeide; per rimediare agli effetti negativi dell'acetaldeide l'organismo mobilita le sue riserve di L- carnosina, che ossida l'acetaldeide in acetato e poi lo metabolizza in acqua ed anidride carbonica.

In questo modo però le riserve di L-carnosina, si esauriscono rapidamente.

La L-carnosina è reperibile, quale integratore dietetico, da numerosi fornitori, in particolare da quelli che vendono supplementi per sportivi (alcuni di questi supplementi, diversi dalla carnosina, sono dannosi.

Non vorremmo che, nel consultare le pagine di questi fornitori, vi lasciate attrarre da alcuni altri prodotti), così come non vorremmo, con la notizia che vi abbiamo dato, incoraggiarvi ad eccedere nel consumo di bevande alcoliche: la carnosina non mette certo riparo a tutti gli effetti negativi che a lungo andare si verificano se si eccede nel consumo di bevande alcoliche.

- Un altro uso della carnosina, nella forma della n-acetilcarnosina, è quello scoperto, sempre in Russia, da un gruppo di scienziati guidati dal dr. MA Babizhayev, i quali hanno provato, in studi durati oltre 10 anni, pubblicati su riviste scientifiche (Babizhayev MA, Deyev AI et al. "N-acetylcarosine, a natural histidine-containing dipeptide, as a potent ophthalmic drug in treatment of human cataracts." Peptides, 2001, 22:979-94; Babizhayev MA Yermakova VN et al. "N-acetylcarosine is a prodrug of l-carnosine in ophthalmic application as antioxidant" Clin. Chim. Acta, 1996, 254, 1-21), come delle gocce di n-acetilcarnosina possano non solo prevenire ma anche migliorare la cataratta.

In sperimentazioni in doppio cieco della durata di 6 e 24 mesi, è stato trattato un totale di 49 pazienti; negli occhi trattati con le gocce di n-acetilcarnosina si sono registrati miglioramenti importanti:

- nel 42% dei casi la trasparenza del cristallino è aumentata del 12-50%;
- nel 90% dei casi l'acutezza visiva è aumentata del 7-10 %
- nel 89 % dei casi il fastidio dei riflessi è diminuito del 27-100%.

In nessun caso si è registrato un peggioramento della situazione, mentre nel gruppo placebo, dopo 24 mesi la vista era peggiorata, nell' 89% dei casi, del 17-80 %.

La carnosina, se assunta per via orale non raggiunge a quanto pare le zone dell'occhio in cui dovrebbe svolgere effetto, inoltre la forma utile in questo caso non è la carnosina ma appunto la N-acetil-carnosina. Questa forma speciale di carnosina nelle sperimentazioni effettuate non ha dimostrato alcun effetto collaterale o controindicazione. Si usano 1-2 gocce negli occhi al giorno, per un periodo di 5-6 mesi.

Le sperimentazioni effettuate hanno provato l'utilità soprattutto per la cataratta ma sono in corso altri studi che riguardano altri problemi, come la degenerazione maculare senile.

- Un'altra notizia su un argomento del tutto differente: è stata preannunciata in Germania in questi giorni l'imminente messa sul mercato di un piccolo apparecchio che consente di

stabilire i giorni fertili del ciclo mensile femminile. Sapete su quale principio è basato questo apparecchio?

Chi conosce l'argomento che più di tutti gli altri ci sta a cuore forse l'avrà già indovinato: sul tasso di anidride carbonica (CO₂) nell'aria espirata!

L'apparecchio, che si chiama "Novula", è stato sviluppato dall'ingegnere Stefan Veitenhansl, ed è stato sperimentato su 196 donne presso la clinica ginecologica universitaria di Norimberga.

A quanto pare, 3-6 giorni prima dei giorni fertili, il tasso di CO₂ nell'aria espirata diminuisce, per poi aumentare nuovamente in coincidenza con l'inizio dei giorni fertili.

L'inconveniente? A parte il prezzo, che dovrebbe aggirarsi sui 400 €, per il momento sembra che l'apparecchio non sarà messo in vendita al pubblico; verrà commercializzata solo una versione più complessa, destinata agli studi medici.

Non resta quindi che ricorrere anche per lo scopo in questione al buon vecchio metodo della pausa-controllo, che, dipendendo dal tasso di CO₂ nell'organismo, dovrebbe a quanto pare diminuire improvvisamente alcuni giorni prima, per poi aumentare improvvisamente nei giorni fertili. (Decliniamo tuttavia ogni responsabilità per eventuali nascite indesiderate causate dall'uso della pausa-controllo per questo nuovo scopo!).

Ci sembra comunque interessante constatare ancora una volta come la CO₂ sia, in molti modi ancora da esplorare, coinvolta nei processi fisiologici più importanti dell'organismo e come questo, in previsione della possibilità del sorgere di una nuova vita, si preoccupi, a quanto pare in linea assolutamente prioritaria, di assicurare un aumento del tasso di CO₂.

- Il "New Zealand Medical Journal", 12 dicembre 2003, vol.116 nr. 1187, pubblica i risultati di una sperimentazione clinica in doppio cieco effettuata in Nuova Zelanda su un gruppo di 38 asmatici tra i 18 e 70 anni. Il gruppo trattato con la respirazione Buteyko, al termine dei sei mesi dello studio ha fatto registrare una diminuzione dell' 85% nell'uso di broncodilatatori e del 50% nell'uso per inalazione di steroidi.

Nel gruppo di controllo, trattato con altri metodi, non si è invece registrata alcuna diminuzione nell'uso di steroidi, mentre la diminuzione per i broncodilatatori è stata del 37%.

La conclusione dello studio è quindi che la respirazione Buteyko è "una tecnica sicura ed efficace per il controllo dell'asma, ed offre benefici clinici e di potenziale di risparmio farmacologico, che meriterebbero ulteriori studi."

In realtà gli "ulteriori studi" ci sono già stati, sia in Russia negli anni '80, sia in Australia 10 anni fa.

Quand'è che finalmente si trarranno le conclusioni pratiche da questi studi ?