

Gennaio 2005.

-Tanti auguri di Buon Anno a tutti i lettori!

-Così come sta aumentando in continuazione il numero di bambini asmatici, è anche in crescita il numero di bambini alle prese con problemi di iperattività, mancanza di concentrazione ed aggressività.

Per chi ci legge da un po' di tempo appare chiaro il nesso che vi è tra il modo di respirare dei bambini e le condizioni sopra citate.

Ora però vorremmo mettere in luce un altro fattore che può causare problemi di iperattività ed aggressività e che è in gran parte ignorato.

A quanto messo in luce da recenti ricerche vi sarebbe, in numerosi bambini iperattivi, una cronica carenza di vitamina B6 e di zinco.

Questa carenza sarebbe causata da un difetto metabolico, del nome di "pirroluria", che porta questi bambini ad eliminare gran parte della vitamina B6 nell'urina, finché le riserve sono esaurite e di conseguenza si verifica anche una grave carenza di zinco.

La carenza di queste due sostanze provoca appunto i problemi psichici e comportamentali sopracitati. Inoltre la mancanza di vit. B6 provoca una mancanza di serotonina che a sua volta può provocare un appetito eccessivo per i dolci.

In particolare nei bambini asmatici ed allergici la somministrazione di antistaminici e nei casi più gravi del cortisone, aggrava la carenza di vit. B6.

Un'alimentazione normale, pur sana, non è sufficiente per ricostituire e mantenere nei bambini che soffrono di "pirroluria" le quantità necessarie di vit. B6 e di zinco ed occorre intervenire con integratori (ovviamente non in base al principio del "fai da te" ma attirando l'attenzione del proprio medico su tale possibilità affinché siano prescritte le analisi del caso.)

-Un'obiezione che, come ci riferiscono i lettori e come constatiamo anche noi, viene spesso effettuata da alcuni (per fortuna non da tutti!) i medici nei confronti del metodo Buteyko è che non sarebbe "scientificamente provato".

Questa obiezione non è fondata poiché, come abbiamo ripetutamente messo in luce, anche a voler ignorare le sperimentazioni cliniche effettuate nell'ex Unione Sovietica ed i risultati riferiti da migliaia di medici e pazienti, vi sono in Australia, nuova Zelanda e Gran Bretagna, i risultati delle sperimentazioni in doppio cieco che ne provano l'efficacia contro l'asma.

Quanto ai danni prodotti dall'iperventilazione vi è da quasi un secolo una quantità impressionante di studi e pubblicazioni; (in appendice al libro "Attacco all'Asma" ne è riportata solo una minima parte).

La stessa obiezione di mancanza di prove scientifiche è rivolta a molte terapie a base di preparati fitoterapeutici ed integratori vitaminici.

La conclusione che si dovrebbe trarre da queste affermazioni è che invece, per le medicine della farmacopea "ufficiale" l'efficacia e la sicurezza sarebbero provate in modo "scientifico".

A tale riguardo appare tuttavia interessante citare quanto osservato dal direttore associato della FDA (la nota importante agenzia americana per il controllo dei farmaci), Dr. David Graham, il quale ha affermato che dagli 88.000 ai 139.000 americani avrebbero sofferto di attacchi cardiaci e colpi apoplettici a causa dell'assunzione della sostanza rofecoxib, nel farmaco Vioxx della Merck, ora finalmente ritirato dalla circolazione, (dopo che fin dal 1996 un professore dell'Università di Stanford aveva messo in luce contro il pericolo); c'è solo da sperare che tra 8 anni non verranno ritirati altri farmaci di cui ora ci è assicurata, in modo "scientifico", l'efficacia e sicurezza.

Particolarmente interessante per i nostri lettori (molti dei quali alle prese con problemi bronchiali e polmonari) è in tale contesto quanto affermato nel primo congresso mondiale sulla salute polmonare svoltosi a Firenze nel settembre 2000, in cui i medici specialisti riuniti hanno osservato che "vi sono

centinaia di medicine prescritte in genere per una varietà di problemi, come la pressione elevata, allergie, reumatismi, alcune forme di cancro od anche comuni infiammazioni non respiratorie, che possono provocare ogni sorta di malattie polmonari.

E' vitale che chi soffre di problemi polmonari dia un'occhiata al sito [www.pneumotox.com](http://www.pneumotox.com) (oltre all'inglese c'è una versione in francese ed una in spagnolo), in cui una schiera di esperti del centro medico universitario di Dijon, Francia, ha raccolto 4.200 riferimenti bibliografici riguardanti una cinquantina di malattie e sindromi polmonari che possono essere provocate da circa 300 medicine di comune somministrazione per problemi non polmonari. Questo sito internet costruito dall'Università di Dijon, è regolarmente aggiornato ed è consultato ogni mese da 6000-7000 visitatori.

Intendiamoci, non vogliamo con questo certo dissuadere dall'assumere i preparati farmaceutici citati nella lista (in molti casi possono essere indispensabili e di vitale importanza) e tanto meno invitare a ripiegare sempre e solo sulle piante e medicine "naturali" (tra i preparati che possono provocare danni ai polmoni, citati nella lista, vi sono anche alcune erbe); è tuttavia consigliabile che tali preparati vengano assunti solo dopo che il medico (e spesso dei medici non specializzati in malattie polmonari magari non valutano l'eventuale pericolo per i polmoni dei preparati prescritti per problemi di altro genere) abbia valutato bene il quadro integrale presentato del paziente, ed il rapporto rischi-beneficio.