

maggio 2005

1) A quanto confermato da uno studio appena completato presso la Medical University of South Carolina, i cui risultati sono stati pubblicati sul periodico "Annals of Family Medicine", marzo/aprile 2005, una combinazione tra un' elevata presenza di depositi di ferro nel corpo con un'alimentazione ricca in ferro aumenterebbe notevolmente il rischio di ammalarsi di cancro. Nello studio sono stati seguiti per un ventennio 6.300 adulti di un'età dai 25 ai 74 anni, arrivando alla conclusione che il 10% circa della popolazione americana ha dei depositi di ferro di un'entità pericolosa.

Come osservato dal direttore dello studio, la maggioranza delle persone non sa in genere di avere dei livelli troppo elevati di transferrina, visto che si tratta di un test che non è normalmente effettuato con frequenza, e possono verificarsi pericoli di seri danni alla salute se, senza prima misurare la saturazione della transferrina, si inizia una dieta con grandi quantità di carne rossa o si assumono integratori dietetici comprendenti ferro.

La transferrina è una proteina che trasporta il ferro nel corpo, ed i livelli di saturazione di questa proteina sono un indicatore dell'entità dei depositi di ferro nel corpo.

Prima si tendeva a considerare troppo elevati dei livelli superiori al 60% mentre ora si è accertato che sarebbe preferibile restare al di sotto del 40%.

I livelli elevati di transferrina sono collegati ad un rischio più elevato di decesso per varie cause, (a seconda dell'organo in cui è prevalentemente immagazzinato il ferro in eccesso, fegato, pancreas o altri), e anche di tumore.

Ci è sembrato utile riportare questi dati nel nostro notiziario: innanzitutto perché vi è un collegamento essenziale tra ferro ed ossigenazione dei tessuti.

L'ossigeno è trasportato dai globuli rossi del sangue, dai quali è poi rilasciato ai tessuti, (in modo tanto più efficace quanto maggiore è la presenza di CO₂, come si mette in rilievo nella respirazione Buteyko), e quando si è anemici (e in molti ma non in tutti i casi l'anemia è causata da mancanza di ferro) nonostante la respirazione Buteyko non è possibile ottenere una ossigenazione ottimale dei tessuti.

Il ferro è quindi, come tutti sanno, importante ed essenziale per la vita.

Purtroppo anche da ciò, così come avviene per il respiro, si giunge con troppa facilità alla conclusione, erronea del "tanto più, tanto meglio".

Sia per il ferro che per la respirazione, pur ovviamente indispensabili per la vita, vale il principio che un eccesso può danneggiare la salute.

Il ferro e l'ossigeno provocano il fenomeno della ruggine e, detto in termini non scientifici, un processo per alcuni versi analogo ad una ruggine interna si verifica quando vi è nell'organismo un eccesso di ferro e di respirazione.

In realtà, nella nostra opulenta società occidentale, il rischio dei danni provocati da un eccesso è quasi più consistente di quello di una carenza di ferro, soprattutto negli uomini, nelle donne dopo la menopausa ed in chi non sia un bambino in crescita o una donna incinta, o non sia vegetariano (il ferro contenuto nella carne, così come quello contenuto in genere negli integratori e preparati farmaceutici, è assorbito in quantità elevata dall'organismo, mentre quello contenuto nelle piante è assorbito nella percentuale del 5% circa).

Restiamo quindi perplessi nel vedere le quantità troppo elevate di ferro in genere inserite in numerosi integratori vitaminici e minerali, da molti presi nella convinzione che non possano che far bene.

In realtà, prima di prendere un qualunque supplemento di ferro occorrerebbe accertare se si soffre effettivamente di una carenza di ferro, perché in caso contrario l'integratore a base di ferro potrebbe far male.

E occorre misurare a tale scopo la saturazione della transferrina e non solo la quantità di globuli rossi del sangue perché in alcuni casi l'anemia non è causata da mancanza di ferro.

2) Per restare sull'argomento dei danni provocati da un eccesso di sostanze, pur indispensabili alla vita, riportiamo anche il risultato di uno studio appena pubblicato dalla prestigiosa rivista medica inglese "The Lancet". A seguito di uno studio effettuato presso il Manchester Booth Hall Children Hospital su 1300 neonati, è stato accertato che per la respirazione artificiale in certi casi necessaria per i neonati è molto preferibile utilizzare dell'aria comprendente un tasso d'ossigeno non superiore a quello normalmente presente nell'atmosfera. L'utilizzo di ossigeno puro ha infatti provocato nei neonati una consistente riduzione del flusso del sangue nel cervello.

3) Abbiamo parlato spesso del diabete, malattia sempre più diffusa e contro la quale il metodo Buteyko può fare molto (è indispensabile però per chi soffre di diabete, procedere solo con la guida di un istruttore esperto e con stretto controllo medico). Vi sono inoltre numerose misure di supporto, in particolare per evitare le complicazioni.

Il diabete, è un grande peso, anche psicologico, per gli ammalati, non tanto per la necessità di restare a dieta (la dieta alla quale si devono attenere i diabetici è più o meno uguale a quella che dovrebbe seguire chiunque voglia restare in buona salute) e nemmeno per la necessità di prendere medicine o fare iniezioni d'insulina, alle quali ci si abitua presto, ma piuttosto per il timore delle complicazioni che il diabete può causare: dai problemi ai reni a quelli agli occhi ed al sistema cardiocircolatorio. Uno stretto controllo del tasso di zucchero nel sangue (non deve essere nè troppo alto nè troppo basso) è ovviamente il primo requisito per evitare le complicazioni ed è stato provato che i diabetici ben controllati soffrono di queste complicazioni molto meno di quelli mal controllati. A volte però, nonostante il buon controllo, le complicazioni appaiono ugualmente. Si ipotizza pertanto che mentre indubbiamente una parte delle complicazioni è causata dal tasso di zucchero, vi sia invece in alcuni diabetici una parte delle complicazioni che non è causata dal livello di zucchero nel sangue, ma da una causa primaria non conosciuta (scommetterei però sullo stato d'infiammazione cronica di lieve intensità!) che causa a sua volta sia il diabete sia i problemi considerati come complicazioni sorte dal diabete.

Lasciando da parte questo discorso sulla causa, sulla quale vi sarebbe molto da dire, torniamo al discorso di come evitare le complicazioni. Se si trovasse un preparato che consente di evitare queste complicazioni, i diabetici si sentirebbero quasi guariti e si tratterebbe per loro della migliore notizia possibile subito dopo quella della scoperta, ancora elusiva, di un modo per guarire il diabete. Ebbene, i diabetici possono prepararsi a questa buona notizia: la scoperta di un modo che consente con un buon margine di probabilità di evitare gran parte delle complicazioni dal diabete è già avvenuta, da molti anni! Non è possibile -direte voi- se così fosse ne avrebbero parlato tutti i giornali e tutti i medici lo saprebbero e lo avrebbero consigliato. E invece questo preparato esiste: si tratta di una forma modificata della vitamina B1. Anch'io ero scettica ma ho dovuto ricredermi dopo aver letto gli approfondimenti scientifici pubblicati su riviste di tutto rispetto. Anche se studi e sperimentazioni cliniche non fossero state effettuate, e vi fossero soltanto esperienze "aneddotiche" considerate scientificamente non rilevanti, varrebbe comunque la pena di prendere questo preparato, visto che è comunque sicuramente innocuo e non caro, ma ciò che lascia perplessi è invece che queste sperimentazioni scientifiche e studi clinici esistono (ovviamente sono stati fatti in gran parte su animali, perchè per accertare con sicurezza che non si verificano complicazioni in un gruppo di diabetici occorrerebbe aspettare i 10-30 anni dall'inizio del diabete dopo i quali le complicazioni in genere si presentano, ma esistono anche studi fatti su persone che hanno fatto regredire le manifestazioni di polineuropatia ed hanno dimostrato come la benfotiamina blocchi i sentieri chimici che provocano i danni collegati alle complicazioni) e sono stati pubblicati su riviste scientifiche rinomate (ad esempio "Nature Medicine" del febbraio 2003); qualunque ricerca sulla banca dati medici Pubmed consente di reperire numerosi articoli sull'argomento (v. ad es. N.Karachalias et al. "Accumulation of frusosyl-lysine and advanced glycation end products in the kidney, retina, and peripheral nerves of streptozotocin-induced diabetic rats", su Transactions of the Biochemmical Society, vol.31, part 6 (December,2003)1423-1425), in cui si afferma che "stanno emergendo le prove che l'assunzione di benfotiamina consenta di prevenire le complicazioni,

macrovascolari, microvascolari e neurologiche, del diabete".

Ma cos'è esattamente la benfotiamina? Si tratta di una forma modificata della vitamina B1. Mentre la vitamina B1 (tiamina) è solubile nell'acqua, la benfotiamina è solubile nel grasso, e può essere quindi assimilata ed immagazzinata meglio nel corpo. Non si tratta di un preparato farmaceutico brevettato (non sto facendo propaganda per nessun medicinale), ma di una sostanza naturale non brevettabile e che chiunque può produrre e mettere in commercio. E forse questo spiega come mai la benfotiamina non sia molto conosciuta: non vi è infatti alcuna casa farmaceutica pronta a spendere grandi cifre per organizzare seminari in cui invitare medici per esporre i vantaggi del proprio prodotto, o a fare pubblicità sui giornali per poi vedere, dopo esser riuscita a far conoscere il preparato, altre aziende libere di mettere anche loro in vendita lo stesso identico preparato e raccogliere i vantaggi di una campagna pubblicitaria per la quale non hanno dovuto spendere nulla. E' questo il motivo per cui ad es. la Woerwag, che in Germania produce da diversi anni il "Milgamma" (a base appunto di benfotiamina), non ha fatto particolari sforzi per farlo conoscere ed ora, a seguito delle pubblicazioni sopracitate e grazie alla rapidità con cui le notizie si diffondono con internet, numerosi altri produttori di vitamine e medicine naturali, hanno messo in commercio pastiglie di benfotiamina.

Un effetto di prevenzione delle complicazioni che, a quanto pare e come dimostrerebbero alcune sperimentazioni effettuate, sarebbe ancora più forte e spiccato di quello della benfotiamina è attribuito dalla piridossamina, una forma modificata della vitamina B6. Una ditta americana, la BioStratum, sta portando a termine le sperimentazioni cliniche per il proprio preparato (Pyridorin) a base appunto di piridossamina e, visto che si tratta anche qui di un preparato del tutto innocuo, naturale e non brevettabile, altri produttori hanno iniziato a mettere in vendita pastiglie di piridossamina (per ora, che io sappia, solo in America).

Infine, si è studiata e si sta ancora studiando, da anni, un'altra sostanza che, a quanto pare, evita le complicazioni del diabete: l'aminoguanidina. Si tratta tuttavia di una sostanza sulla quale, anche se è già venduta da alcuni (non in Italia) avrei alcune perplessità e non mi lperché alcuni studi hanno dimostrato degli effetti collaterali, pur lievi. Meglio forse ripiegare sulla carnosina e sull'erba galega officinalis, che agiscono contro le complicazioni tramite meccanismi simili, anche se meno forti, a quelli dell'aminoguanidina.

Coraggio dunque! Anche se per ora non si è trovato come guarire da tutte le forme di diabete (sono stati tuttavia scoperti nuovi medicinali efficaci sui ho scritto in precedenti interventi, e vi sono numerose terapie naturali che mi hanno dato buoni risultati) è possibile, controllando bene il tasso di zucchero nel sangue, facendo una vita sana (movimento e buona alimentazione) e prendendo inoltre le forme modificate di vitamine B sopra indicate, evitare le complicazioni del diabete.

Attenzione: dati gli aspetti problematici e delicati del diabete ripetiamoo qui, con enfasi ancor maggiore, il solito avviso: questo notiziario ha solo scopo informativo-divulgativo di carattere generale. Ogni ammalato è un caso singolo a parte e quindi prima di assumere le sostanze menzionate nei miei interventi, anche se naturali, occorre consultare il proprio medico, che solo può valutare le possibili conseguenze ed eventuali interazioni con altri farmaci.
