

Giugno 2005

1)- Il Prof. Stuart Garay, della New York University-Medical Center, ha effettuato uno studio su 235 asmatici ed ha accertato che per il 56% di questo gruppo il ridere scatenava un attacco d'asma. Per alcuni (negli asmatici più gravi) era sufficiente una piccola, breve risata, mentre in altri l'attacco si verificava solo a seguito di risate grandi e prolungate.

Nel presentare la studio, il 24 maggio, all'incontro annuale della Società Toracica Americana, il Prof. Garay (che ovviamente non aveva mai sentito parlare delle scoperte del Dr. Buteyko), nel dichiararsi sorpreso per questa constatazione, ha osservato che non era chiaro il motivo per il quale il ridere poteva provocare un attacco d'asma ma che forse poteva esservi un nesso con l'iperventilazione!

Fa piacere vedere che finalmente, dopo che il Dr. Buteyko ha continuato a ripeterlo per oltre 30 anni, anche la medicina "convenzionale" inizia a prestare più attenzione ai nessi che vi possono essere tra asma ed iperventilazione.

Quello che invece è tipico dell'approccio di alcuni medici (per fortuna non di tutti!) è che, pur dopo aver constatato che iperventilare provoca un attacco d'asma, il Prof. Garay, anziché interrogarsi sul modo per evitare, od interrompere l'iperventilazione, abbia continuato a discettare sui migliori approcci farmacologici diretti ad evitare gli attacchi d'asma.

2)- Un'altra notizia "allegra" per gli asmatici è che, a quanto pare, dal pelo dei cani provengono delle sostanze allergizzanti peggiori e più irritanti per gli asmatici che non da quello dei gatti, muffe e polveri irritanti.

In un altro incontro della American Thoracic Society a Seattle, si è riferito sui risultati di uno studio che ha riguardato 809 asmatici, messi in contatto con queste sostanze irritanti derivanti dai cani, che hanno provocato un peggioramento dell'infiammazione e dei parametri relativi alla gravità dell'asma.

La discussione è proseguita osservando che sarebbe però peccato privare i bambini asmatici della possibilità di avere un cane, ed il messaggio implicito nella conclusione dell'incontro è sembrato consistere nell'opportunità di aumentare la quantità di medicinali assunti per non doversi liberare dei propri cani.

E' proprio il caso, per gli asmatici, di imparare la respirazione Buteyko per potersi fare, giocando con i loro cani, una bella risata (senza dover temere che il ridere scateni un attacco) di fronte a questo tipo di consigli !

3)- Nel corso della sua attività medica una di noi due (Fiamma) sta assistendo ad un aumento impressionante di pazienti diabetici e, data l'importanza dell'argomento, sembra utile riportare parte dell'intervento che ha recentemente pubblicato nella sua pagina di Guida di Supereva in merito ad una recente notizia interessante per i diabetici.

Il collegamento con Buteyko deriva anche qui dal fatto che non solo l'ossigeno e l'aria, ma anche altre sostanze pur benefiche e necessarie, vanno assunte nella misura giusta, e non in quella massima!

In base a studi autorevoli effettuati presso l'Università della capitale della Nuova Zelanda, sembrerebbe che tenere sotto controllo i livelli di rame nell'organismo sia per i diabetici altrettanto importante quanto il tenere sotto controllo i livelli di zucchero.

E' nella fase finale la sperimentazione di un farmaco (il Laszarin, prodotto da una azienda neozelandese, la Protomix) che agisce contro le complicazioni, in particolare cardiache, provocate dal diabete a seguito dell'accumulo di rame ossidato nell'organismo.

In uno studio riportato nell'ultimo numero della rivista internazionale Diabetes, della American Diabetic Association, il Prof. Cooper, dell'Università di Auckland, osserva che livelli anormali di rame ossidato si accumulano nell'organismo dei diabetici, e sostiene l'ipotesi che un trattamento con

medicines che eliminano l'eccesso di rame dall'organismo possa ridurre l'incidenza in particolare di cardiopatie.

Come egli afferma: "La ricerca contribuisce in gran parte a farci assumere un nuovo orientamento nel trattamento dell'insufficienza cardiaca e di altre complicazioni cardiovascolari nei diabetici...I tessuti dei diabetici a rischio hanno tendenza ad accumulare livelli elevati di rame ossidato (rame (II)) e, correggendo questo squilibrio, la situazione dovrebbe migliorare.

Si tratta di un cambiamento fondamentale nella nostra comprensione dell'evoluzione della malattia e nel modo di trattarla.

Oltre agli agenti che abbassano i tassi di glucosio, le medicine che controllano il tenore di rame potrebbero avere un'azione benefica nei diabetici di tipo 2.

Dovremmo potere far regredire le cardiopatie e le complicazioni vascolari." ....

Kenneth Reid, professore di immunochimica all'università di Oxford, ha aggiunto: "L'anno scorso il gruppo del professore Cooper ha annunciato che la trientine (contenuta nel preparato, il Laszarin, che attualmente sta completando la sperimentazione) sembra fare arretrare la cardiopatia nei diabetici e potrebbe condurre ad un intervento più efficace contro una causa importante di mortalità nel mondo intero.

Queste prove cliniche dovrebbero essere seguite da vicino dai dottori.

Il diabete dell'età matura è non raramente accompagnato da un aumento del volume del cuore, e da problemi cardiaci che costituiscono importanti cause di mortalità.

I lavori dei ricercatori dell'Università di Auckland hanno dimostrato che un trattamento di sei mesi con la trientine ha consentito, in pochi mesi, una diminuzione delle dimensioni del cuore e della rigidità del collagene nei diabetici che assumevano il Laszarin, mentre nei diabetici del gruppo di controllo nello stesso periodo le dimensioni del cuore sono ulteriormente aumentate." Purtroppo, nella prestigiosa rivista Diabetes, che ha riportato lo studio, non figurano alcune raccomandazioni pratiche per i diabetici, che a mio avviso si impongono, ed alcune precauzioni che possono essere adottate anche senza attendere la conclusione della III fase di sperimentazione del Laszarin.

Quale medico che ha approfondito, tra le varie terapie di medicina "non convenzionale", la terapia chelante, conosco bene i danni enormi per la salute che possono provocare i metalli inquinanti purtroppo diffusi nel nostro ambiente (dal piombo al mercurio al cadmio ecc.) a causa dell'inquinamento.

Quello che invece è per certi versi anche per me sorprendente è l'argomento, che sto attualmente approfondendo, del danno che possono provocare anche alcuni metalli, pur benefici ed anzi indispensabili per la vita, (come il ferro, il rame ed altri), quando sono presenti nell'organismo in una quantità superiore anche di poco a quella ottimale; ho accennato in un altro intervento al pericolo derivante dal ferro in eccesso (intendo tra l'altro approfondire l'argomento, anche in relazione al diabete), ed ora a quanto pare bisogna fare attenzione al pericolo che può derivare anche dal rame in eccesso.

Si riteneva fino a poca fa che le malattie in cui l'organismo trattiene quantità eccessive di ferro (l'emocromatosi) e di rame (il morbo di Wilson), fossero malattie genetiche rare, mentre sembra ora che la tendenza ad accumulare, pur in quantità inferiore, un eccesso di questi due metalli sia più diffusa di quanto non si pensasse. ..

Quali indicazioni pratiche può trarre un diabetico da quanto sin qui detto?

A mio avviso sarebbe opportuno accertare i livelli di rame nell'organismo e, se sono su livelli medio-alti, senza necessità di attendere che venga messo sul mercato il Laszarin, iniziare con alcune precauzioni semplicissime, come quella di evitare i cibi ad alto contenuto in rame (crostacei e molluschi, cioccolata e noci), controllare il livello di rame nell'acqua che si beve (le tubature di alcuni vecchi edifici a volte rilasciano rame nell'acqua), eliminare pentole di rame e soprattutto fare attenzione a che gli integratori vitaminici-minerali eventualmente assunti non contengano rame.

Mi preoccupa vedere come questi integratori, che molti prendono nella convinzione che "non possano che far bene", contengono spesso, insieme a sostanze di cui effettivamente vi è una carenza nell'alimentazione moderna, anche quantità preoccupanti di ferro e rame.

Il ferro ed il rame vanno invece assunti solo dopo averne accertato, con le necessarie analisi,

un'effettiva carenza poiché un eccesso, anche leggero, può essere dannoso.  
Inoltre, la trientine, che costituisce la sostanza attiva principale del Laszarin, è da tempo usata anche in Italia, sotto forma di trientine cloridrato, a carico del Servizio sanitario nazionale, per i colpiti dal morbo di Wilson.

Mi sembra però preferibile non assumerla, fino alla conclusione dello studio, se non nei casi di presenza di rame su livelli veramente alti.

Mi sembra invece importante un' altra considerazione: è noto che vi è nell'organismo una "competizione" reciproca tra zinco e rame.

Più l'organismo assorbe rame e meno assorbe zinco, e viceversa.

Ebbene, è noto e risaputo che nell'organismo dei diabetici vi è quasi sempre una carenza, e quindi un fabbisogno maggiore di zinco.

Mi viene il dubbio, dopo aver letto di queste sperimentazioni, che una, se non la sola causa, di questa carenza di zinco nei diabetici, sia appunto la loro tendenza ad assimilare ed accumulare troppo rame.

Gli integratori contenenti zinco, già in genere consigliati ai diabetici anche se non per questo motivo, potrebbero quindi essere utili anche per contrastare l'accumulo di rame e favorire l'eliminazione di quello in eccesso. ...

Attenzione però, non certo in base al principio del "fai da te" che, in particolare per i metalli può essere, come si è visto, pericoloso.

Occorre invece accertare le quantità di questi metalli nell'organismo e ricorrere alla consulenza di un medico esperto in questa tematica."