

NOTIZIE SALUTARI (a cura della Dr. Fiamma Ferraro e di Rosa Maria Chicco)

Novembre 2005

L'inizio dell'inverno, delle giornate corte e del buio, induce a parlare di un argomento "deprimente", e cioè la depressione, fenomeno che si sta propagando con velocità supersonica nella nostra società del benessere.

Nei libri medici la depressione è definita come uno "stato d'animo patologico che dura oltre due settimane, in cui si provano in modo esagerato ed inappropriato sentimenti di grande tristezza, vuoto e scoraggiamento".

L'accento cade ovviamente sulla durata e parole "in modo esagerato e disappropriato".

A tutti capita di sentirsi ogni tanto malinconici, sensazione che per fortuna non dura a lungo, così come è normale e non certo patologico essere molto tristi ed abbattuti nei periodi in cui si è colpiti dalle avversità della vita (decesso o malattie di familiari, perdita del lavoro, ecc.) e per fortuna spesso in queste circostanze siamo sostenuti da risorse interne che non pensavamo nemmeno di avere e che riusciamo a mobilitare nei momenti in cui ne abbiamo più bisogno.

La "depressione" come malattia è invece quello stato d'animo di disperazione e tristezza che colpisce quando non vi sarebbe in realtà alcun motivo particolare per essere tristi, oppure in modo non proporzionale rispetto ai problemi che si sono presentati, e questo rende appunto le persone depresse ancora più tristi, facendole quasi sentire in colpa perché avrebbero tutto per essere felici e contente ma non lo sono.

Quanto alle cause di questo fenomeno, mentre ancora fino ad un decennio fa si tendeva a mettere l'accento sulle cause di natura psicologica e sui trattamenti psicoterapeutici, attualmente si dedica maggiore attenzione agli squilibri esistenti in alcune sostanze chimiche del cervello, chiamate "neurotrasmettitori".

Nelle persone che soffrono di depressione si riscontra spesso un basso livello di dopamina, norepinefrina e serotonina.

Dal nostro punto di vista che, è inutile dirvelo, tende a dare la massima importanza al ruolo della respirazione, non possiamo non rilevare come l'ossigenazione e la circolazione del sangue nel cervello svolgano un ruolo della massima importanza nella formazione di questi neurotrasmettitori.

E' noto che i tessuti del cervello, anche se costituiscono solo il 2 % del peso del corpo, hanno bisogno di essere nutriti ed ossigenati dal 30% della quantità di sangue che circola nel corpo.

Quando non arriva abbastanza sangue al cervello, oppure quando, pur arrivando abbastanza sangue, l'ossigeno non passa dal sangue al tessuto cerebrale, si possono verificare gravi problemi, tra cui anche gli squilibri nella produzione di neurotrasmettitori. Molti studi sono stati effettuati quanto al danno prodotto dall'iperventilazione (eccesso di respiro) alla fornitura d'ossigeno ai tessuti del cervello.

Per rendersene conto immediatamente, si consiglia di andare al sito <http://bp.edu/AboutBr%20What%20is.htm> , dove si vede un'immagine che dimostra, con un efficace impatto visivo, le conseguenze provocate nel cervello da pochi minuti di iperventilazione.

Il riaddestramento della respirazione e l'eliminazione dell' "eccesso di respiro" con il metodo Buteyko sarebbero pertanto di un'estrema utilità per le persone che soffrono di depressione.

Il problema però consiste nel fatto che in genere le persone gravemente depresse non riescono a trovare, anche quando siano teoricamente convinte della fondatezza del ragionamento, quel minimo di energia e forza di volontà necessarie per seguire, con

costanza e regolarità, un programma di esercizi di respirazione.

Può pertanto essere necessario ricorrere a medicine per uscire dal labirinto della depressione, almeno per quel tanto necessario per mettersi in seguito a controllare il modo in cui si respira.

Le medicine in genere prescritte, (SSRI ed altre) anche se possono provocare consistenti effetti collaterali, nei casi gravi sono spesso inevitabili, e si sconsiglia comunque a chiunque di smettere improvvisamente di prenderle o comunque di fare alcunché senza aver consultato il proprio medico curante.

Nei casi meno gravi vi sono tuttavia anche dei rimedi naturali che si sono dimostrati efficaci: la pianta medicinale più nota contro la depressione è l'iperico (*Hypericum perforatum*).

In Germania, dove è fornita dal servizio sanitario pubblico su prescrizione medica e milioni di persone la prendono, numerose sperimentazioni cliniche in doppio cieco effettuate dal 1996 ad oggi, hanno dimostrato un'efficacia equivalente a quella dell'imipramina ed in alcuni casi anche del prozac, con effetti collaterali molto minori. (Harrer et al. 1999, Schrader 2000, Woelk 2000, Brenner et al. 2000 e numerosi altri).

Ancor più importanti però sono gli studi che hanno dimostrato la carenza, nelle persone che soffrono di depressione, di alcuni elementi nutritivi, ed in particolare delle vitamine del gruppo B, di cui il cervello ha bisogno per produrre i neurotrasmettitori. (Bukreev 1978; Carney et al. 1990; Carney 1995; Fujii et al. 1996; Masuda et al. 1998; Bottiglieri et al. 2000; Zhao et al. 2001).

Un'altra sostanza naturale della massima importanza è la SAME (S-adenosilmetionina), prodotta nel corpo dall'aminoacido essenziale metionina e dall'adenosintrifosfato, si trova in tutte le nostre cellule, dove svolge un ruolo importante quale precursore di numerose sostanze, tra cui la serotonina ed altri neurotrasmettitori.

Ricercatori dell' University of Alabama, Birmingham, hanno accertato che le persone depresse non producono abbastanza SAME nei loro cervelli e numerosi studi hanno constatato l'efficacia del SAME contro la depressione. (Bottiglieri et al. 1994, Di Rocco et al. 2000).

Tra l'altro, quando vi sono bassi livelli di SAME, si riscontrano in genere livelli elevati di omocisteina, una sostanza di cui sono emersi negli ultimi anni numerosi effetti deleteri, tra i quali anche la depressione.

La sostanza naturale che tuttavia sembra avere il maggior effetto benefico contro la depressione, è costituita dai grassi omega 3, (EPA e DHA) contenuti nell'olio di pesce. Nel libro del dr. Andrew Stoll "The Omega-3 Connection" sono riportate pagine intere di studi che provano l'efficacia di questa sostanza (nei casi gravi occorrono almeno 2 gr. al giorno di EPA e DHA), contro la depressione, senza alcun effetto dannoso collaterale ma anzi con benefici anche in altri campi (contro l'infiammazione, per la fluidità del sangue e la circolazione ecc.).

Un ulteriore fattore negativo importante può essere costituito dalla mancanza di luce (è scientificamente provato l'effetto del clima sulla depressione ed è noto che gli italiani, anche se non si può generalizzare, sono in genere più allegri dei finlandesi, per merito anche del sole!)

In alcune cliniche si trattano le depressioni gravi anche con delle lampade a luce solare intensa.

Tutti quanti trascorriamo gran parte del nostro tempo in edifici e macchine, in cui non siamo raggiunti dalla parte benefica della luce solare.

Le lampade al neon sono particolarmente dannose, ma anche le lampadine normali non ci forniscono tutta la gamma dello spettro della luce solare.

Sono in commercio delle lampadine che illuminano le case con una gamma più completa di raggi, che potrebbero essere consigliabili in particolare durante l'inverno.

Vi sarebbe ancora molto altro da dire su questa malattia, anche in merito agli squilibri

ormonali (ad es. durante la menopausa) che possono provocare la depressione, ma la raccomandazione essenziale resta quella di seguire, non appena la depressione si è attenuata, un programma di esercizi di respirazione e di far attenzione, a titolo preventivo, a come si respira.

-Con il freddo arriva anche l'influenza e quest'anno a questo problema si aggiunge il timore dell'influenza aviaria. Nei Notiziari degli scorsi inverni sono stati dati consigli utili contro i raffreddori e l'influenza, che consigliamo di rileggere.

Il consiglio essenziale (scusate se siamo monotone ma a volte si tende a dare molta importanza ai rimedi sofisticati e costosi e a trascurare invece l'importanza di alcune precauzioni elementari) è quello di fare attenzione, soprattutto in questo periodo a **RESPIRARE DAL NASO E CON LA BOCCA CHIUSA**, anche di notte.

In questo modo, oltre ad evitare una sicura iperventilazione che diminuirebbe le nostre difese immunitarie, si ottiene che le mucose nasali trattengano molte sostanze dannose, tra cui appunto batteri e virus.

Se si notano già i primi sintomi dell'influenza, oltre ad intensificare gli esercizi di respirazione, è bene mettersi a letto al caldo e prendere alcune sostanze dalle note proprietà antivirali.

A questo proposito sta tornando di moda, in particolare negli ambienti della medicina alternativa in America, l'argento colloidale, che ha spiccate proprietà antibatteriche ed anche antivirali.

Uno degli istruttori Buteyko con particolare talento tecnologico, Guido Ferioli, ha escogitato un nuovo apparecchio per la produzione di questo tipo di argento. Chi è interessato può contattarlo all'indirizzo guidofer@tele2.it

Tra le piante con spiccata azione antivirale va segnalata poi in particolare l'Uncaria Tomentosa (una delle piante che crescono nelle foreste del Sudamerica, foreste che stanno scomparendo a vista d'occhio, e con loro un'infinità di piante dalle eccezionali proprietà mediche non ancora esplorate), in particolare in una forma, recentemente scoperta, libera da alcune sostanze irritanti che si trovano invece nella forma consueta di Uncaria.

-Vi è un **NUOVO SITO WEB**, www.centroganasha.it, molto interessante, costruito da uno degli istruttori Buteyko, Gianni Giroto, in cui si parla anche del metodo Buteyko: