

“NOTIZIE SALUTARI”

(a cura della Dr. Fiamma Ferraro)

Settembre 2006

1) Buongiorno a tutti e ben tornati dalle vacanze!

Spero che il rilassamento, (che porta comunque ad iperventilare di meno!) abbia fatto bene a tutti, come pure il nuoto che, con alcune precauzioni, è lo sport migliore per la salute ed in particolare per gli asmatici.

Anche i vapori d'acqua marina inalati stando vicino al mare, in particolare quando è mosso, fanno bene ai polmoni.

In uno studio effettuato in Australia, all'Università di Sidney, delle persone sofferenti di fibrosi cistica (un disordine genetico in cui si accumulano nei polmoni quantità eccessive di muco molto denso), sono state trattate con inalazioni-aerosol a base di acqua contenente sale in misura quasi doppia rispetto a quella contenuta nell'Oceano Atlantico; si è riusciti in questo studio a ricostruire lo strato acquoso presente nei polmoni delle persone sane, e che manca negli ammalati di fibrosi cistica, i quali non riescono pertanto ad espellere il muco.

Come constatato dagli scienziati, il sale inalato attrae per via osmotica acqua dagli strati più profondi dei polmoni, facendolo emergere più in superficie, dove fluidifica il muco.

E' stato quindi possibile diminuire notevolmente il dosaggio delle medicine dei partecipanti allo studio.

Chi però, tornato dalle vacanze, abbia intenzione di mantenere con delle nuotate in piscina la buona forma acquisita nuotando nel mare, farebbe bene ad assicurarsi che l'acqua della piscina sia disinfettata con sistemi diversi dal cloro.

Uno studio dell' Università Cattolica di Lovanio in Belgio, recentemente pubblicato con il titolo

"Il rischio del cloro nelle piscine per i giovani: dati recenti", di Alfred Bernard, direttore delle ricerche della Fondazione Nazionale per la Ricerca Scientifica del Belgio, ha preso in esame, tra il 2002 e il 2006, i dati riguardanti 341 bambini tra gli 8 e i 12 anni di età, di cui 41 avevano iniziato a nuotare in piscina prima di avere compiuto i due anni.

Questi 41 bambini, a distanza di dieci anni presentavano problemi polmonari, (lesioni cellulari o perdite del 20% delle cellule bronchiali).

L'11% dei 341 bambini aveva asma da sforzo, (percentuale che cresceva fino al 23% nei bambini avviati entro i due anni a nuotare in piscina); il 37% dei bambini presentava bronchite cronica, percentuale che raggiungeva il 60% tra i bebè nuotatori.

Anche se tra gli adulti i danni prodotti dal cloro nelle piscine sono fortunatamente minori, si può tuttavia facilmente arrivare alla deduzione che, per chi soffre di asma o problemi polmonari, il cloro in piscina non faccia certamente bene.

Anzi, a chi viva in zone in cui nell'acqua di rubinetto sia presente una notevole percentuale di cloro, consiglieri di applicare ai rubinetti dei filtri che eliminino il cloro; è stato infatti calcolato che durante la doccia viene inalata una dose notevole di cloro se l'acqua ne contiene molto.

2) Uno studio pubblicato sull'European Respiratory Journal (9.5.2005) riporta i risultati di uno studio effettuato dall'Asthma & Allergy Research Institute, Nedlands, Australia, in cui si è constatata l'esistenza di una precisa correlazione tra i livelli di vitamina C nel sangue e l'asma.

Negli asmatici gravi vi era un' elevata carenza di vitamina C, negli asmatici meno gravi i livelli di vit. C erano già più elevati, ed erano normali nei non asmatici esaminati.

Un'ulteriore constatazione è stata che gli asmatici gravi avevano maggiori problemi di sovrappeso e livelli di colesterolo più elevati rispetto ai non asmatici. Anche se occorrerebbero studi su scala più larga (il gruppo esaminato era di un centinaio di persone), se ne può già trarre la conclusione che una maggiore assunzione di sostanze ricche in vitamina C (o magari di integratori a base di vit. C) non potrebbe che far bene agli asmatici.

3) Un'altra sostanza di cui gli asmatici sono spesso carenti, a causa delle reazioni biochimiche messe in moto dall'iperventilazione, è il magnesio. Il magnesio è una delle sostanze più importanti nell'organismo, in cui mette in moto 300 differenti reazioni, tutte quante indispensabili per il suo buon funzionamento.

Oltre alla presenza d'asma, altri sintomi che ne denotano la carenza sono: tremori, crampi e contratture, spasmi, irrigidimenti e dolori muscolari, singhiozzo frequente, mal di testa, insonnia ed altro.

Il magnesio è in genere carente nell'alimentazione moderna e sarebbe opportuno quindi integrarlo anche se si sta bene; è tuttavia difficilmente assimilabile anche sotto forma di integratori (in forma liquida è più assimilabile che non in pastiglie).

Uno dei maggiori studiosi sull'argomento (ha condotto ricerche sul magnesio per oltre 20 anni) è l'australiano Peter Gillham.

4) Dopo tutte queste notizie in cui ho parlato della necessità di "fare attenzione a questo e a quell'altro", ecco finalmente un notizia più tranquillizzante, che ci consente di indulgere con meno apprensione in uno dei piccoli piaceri della vita: la tazzina di caffè.

Uno studio pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition (vol.83, No.5, 1039-1046, maggio 2006), in cui sono stati presi in esame i dati risultanti dall'osservazione, per 15 anni, di ben 41.836 donne di un'età (all'inizio dello studio) dai 55 ai 69 anni, è arrivato alla conclusione che il consumo di caffè, grazie alle sostanze che contiene, può ridurre l'infiammazione e quindi il rischio di malattie cardiovascolari ed altre malattie da infiammazione, in particolare nelle donne in età post-menopausa.

Avviso importante: tutti i notiziari qui riportati hanno solo scopo informativo e, anche se alla redazione ha partecipato un medico, non intendono in alcun modo dare consigli medici, per i quali sarebbe necessario un esame medico individuale e di persona, con approfonditi accertamenti.