

"NOTIZIE SALUTARI"

(a cura della **Dr. Fiamma Ferraro**)

Gennaio 2007

Salve! Spero che abbiate trascorso dei bei giorni di festa e, da parte dell'associazione Buteyko-Italia, Buon Anno a tutti!

1) Inizio con una buona notizia:

in Australia (paese in cui, per motivi non chiari, il numero di asmatici è elevatissimo) l'Organizzazione Nazionale per l'Asma, espressione della medicina "ufficiale" e non certo molto ben disposta verso i trattamenti "alternativi", ha dovuto ufficialmente riconoscere l'efficacia e validità del metodo Buteyko contro l'asma.

Forse anche a seguito della pressione dell'opinione pubblica, allarmata per le conseguenze, in alcuni casi letali, di determinati broncodilatatori a lunga durata (ne ho riferito in passate edizioni del Notiziario), ha recentemente pubblicato i risultati di un'ampia ricerca sui 30 rimedi "alternativi" più diffusi contro l'asma, in cui è stata effettuata una revisione sistematica ed una valutazione di quanto accertato nelle varie sperimentazioni cliniche effettuate su questi rimedi.

In questa revisione sono stati esaminati i risultati conseguiti in termini di "miglioramento dei sintomi e/o della funzione polmonare e/o diminuzione dell'esigenza di medicine negli asmatici".

Tra questi 30 rimedi, solamente a 2 è stato attribuito, in due di queste categorie, un punteggio di 2+ (significato: "probabilmente efficace"): uno di questi due è appunto il metodo di respirazione Buteyko, al quale questo punteggio è stato attribuito sia per quanto riguarda la riduzione dei sintomi che per la riduzione di medicinali (non invece per il miglioramento della funzione polmonare, che peraltro è misurato con l'espiazione forzata-FEV: nel metodo Buteyko si evita questo sistema di misurazione, che può provocare attacchi d'asma, e quindi gli studi non sono indicativi per questo aspetto).

L'altro rimedio che ha ottenuto un analogo punteggio è il preparato giapponese a base di erbe, dal nome tsumura saiboku-to. (Francamente non lo conoscevo. Dalla ricerca internet che ho effettuato non sembra facile procurarselo).

Se si considera che gli studi clinici presi in considerazione per il metodo Buteyko sono stati 5, mentre quelli per il rimedio giapponese solo 2, ed inoltre che solo il metodo Buteyko ha ottenuto il 2+ nella categoria della riduzione dei medicinali (il preparato giapponese ha ottenuto qui 1+, e solo per la riduzione di cortisone e non per quella di broncodilatatori) risulta chiaramente che il metodo Buteyko è risultato primo, in efficacia, tra i 30 rimedi alternativi studiati .

I punteggi attribuiti a quasi tutti gli altri rimedi alternativi, alcuni dei quali molto popolari e diffusi, sono stati invece "non efficace" oppure "risultati contrastanti".

E su questo vi sarebbe molto da osservare, ma dovrei scrivere un libro per farlo e non un breve notiziario. Chi è interessato può trovare i risultati completi dell'indagine al seguente link:

http://www.nationalasthma.org.au/HTML/management/infopapers/health_professionals/5009.asp

2) Che si può fare contro i malanni di stagione (influenza, raffreddore ecc.) a parte ovviamente respirare „bene", ed in particolare sempre dal naso e non dalla bocca?

Vi sono molti rimedi naturali con proprietà antivirali, dal propoli all'echinacea ecc. e di molti

abbiamo già parlato in questo Notiziario.

A questi se ne può aggiungere un altro, di cui recenti studi sembrerebbero indicare un elevato effetto antivirale, persino contro l'influenza aviaria: l'olio d'origano.

Ad una diluizione dell'1%, in uno studio preclinico, un estratto d'olio d'origano ha ridotto del 99,9% il virus dell'influenza (da 10.000.000 a 5 unità infettive per ml).

Non si tratta di uno studio decisivo, perché effettuato in un laboratorio su richiesta di una ditta americana produttrice di olio d'origano, e l'effetto è stato studiato non in vivo su pazienti ma solo in vitro, tuttavia, dato che si tratta di una sostanza non certo dannosa ma anzi diffusa nei nostri usi alimentari, tanto vale in questo periodo provare ad abbondare con i condimenti a base d'origano!

3) La Facoltà di medicina dell'Università di Stanford ha avviato uno studio per accertare se sia vero che un disturbo la cui frequenza sta crescendo, gli attacchi di ansia e panico-siano causati da una carenza di anidride carbonica nel sangue, a sua volta causata da iperventilazione.

Fa ovviamente piacere vedere che una delle più prestigiose università americane abbia avviato uno studio su una tematica sulla quale a mio avviso sarebbe necessario un numero molto maggiore di sperimentazioni cliniche, e cioè le conseguenze dei vari modelli respiratori sulla salute e sulle varie malattie.

Quello che invece fa un po' meno piacere è vedere che il primo appello rivolto a persone interessate a partecipare allo studio era stato lanciato già nell'estate del 2005 e probabilmente non ha avuto successo perché è stato ripetuto nel 2006, e i risultati non si vedono ancora.

Si vede proprio che dietro allo studio non c'è qualche ditta farmaceutica impaziente di mettere sul mercato un suo preparato contro gli attacchi di panico!

Cercherò, scrivendo a Stanford, di accertare a che punto siano le cose.

Osservo tuttavia che già nella medicina popolare era noto, come si ricorda anche nel libro "Attacco all'Asma" il "rimedio della nonna" consistente nel far respirare la persona in preda ad attacchi di panico od isterismo, dentro un sacchetto di carta, il che ovviamente faceva rapidamente aumentare il livello di anidride carbonica nel sangue; si tratta tuttavia solo di una misura temporanea d'emergenza perché se non viene corretto, con gli esercizi del metodo Buteyko, il modello respiratorio errato, questo temporaneo aumento viene presto disperso.

4) In una passata edizione di questo Notiziario avevo attirato l'attenzione sul fatto che il ferro, come l'ossigeno, è una di quelle sostanze necessarie alla vita (l'ossigeno che entra nei polmoni, se non si può legare ai globuli rossi del sangue –che in mancanza di ferro non sono presenti in quantità sufficiente- non può passare nel sangue e poi ai tessuti del corpo), diviene invece estremamente dannoso se presente in eccesso e, come osservavo, questo eccesso non è presente solo nei rari casi di emocromatosi ma, pur in misura minore, è abbastanza diffuso.

Il danno si verifica soprattutto nell'organo nel quale l'eccesso di ferro è maggiormente depositato, e si verificano quindi problemi cardiaci se si tratta del cuore, diabete se del pancreas, epatiti e cirrosi se del fegato.

Una recente ricerca dell'Università americana dell'Ohio, nel mettere in guardia contro gli alimenti, in vendita nei supermercati, ai quali è stata aggiunta una dose di ferro a titolo preventivo contro l'anemia, e contro gli integratori vitaminici-minerali nei quali è spesso contenuto anche ferro, hanno comunicato i risultati di uno studio dal quale appare che un eccesso di ferro favorisce le infezioni intestinali (salmonellosi ecc.).

Soprattutto in caso di uomini non più in fase di crescita e donne dopo la menopausa, il ferro andrebbe assunto solo se le analisi cliniche ne rilevano l'effettiva carenza.

5) Il tedesco Tom Sietas sta attualmente battendo tutti i record nell'immersione in apnea (e cioè senza bombole d'ossigeno o altri aiuti).

Riesce a restare sott'acqua per 9 minuti senza riemergere per respirare.

A quanto rivela, il segreto del suo lungo respiro "sta non soltanto nell'allenamento quotidiano ed in uno straordinario dominio mentale del corpo: ritiro il mio spirito e a volte mi muovo in avanti solo con la forza della mente, quasi non più con i muscoli".

Ovviamente non voglio con questo incoraggiare nessuno a provare ad imitarlo, neppure su scala estremamente ridotta!

Cito queste capacità perché mi sembra si tratti di una ulteriore dimostrazione di quanto vi sia ancora da scoprire sul respiro.

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.