

- Buongiorno! Questo inizio di primavera vede, come di consueto, un riacutizzarsi dei problemi d' allergia, di cui soffrono numerosi asmatici, problemi che quest'anno, anche per le condizioni climatiche, si presentano con particolare virulenza. Cosa fare? L'approccio consueto consiste nel cercare di identificare i fattori che scatenano l'allergia e nel cercare di evitarli o di abituarsi a tollerarli, con una terapia di desensibilizzazione. Il problema è però che non è facile identificarli, tanto più che non raramente i fattori ai quali si è allergici sembrano cambiare o aumentare in continuazione. Sarebbe ovviamente preferibile riuscire ad agire alla base del problema, attenuando la sensibilità eccessiva dell'organismo a questi fattori, che il più delle volte non sono del resto sostanze velenose e nocive (nei confronti delle quali una reazione di rifiuto da parte dell'organismo sarebbe più che giustificata!) ma normali sostanze (dai pollini ai peli di cane, acari ecc.) con i quali l'organismo umano da secoli convive in genere senza problemi. Strettamente collegato a questo problema delle allergie scatenate per via respiratoria, vi è poi il problema delle allergie (o a volte semplici intolleranze) a determinati alimenti.

A questo proposito vi sarebbe innanzitutto da dire che qualunque sostanza, per quanto innocua o benefica, se arriva in luoghi in cui non dovrebbe arrivare può diventare nociva. Essenziale a questo riguardo è il problema dell'integrità delle mucose (che si tratti di quelle intestinali o di quelle respiratorie, comprese quelle del naso). Se queste mucose sono infiammate e danneggiate, succede che lascino passare dei frammenti di sostanze che non dovrebbero oltrepassarle, e ciò può scatenare fenomeni di allergia o intolleranza.

E' necessario quindi innanzitutto cercare di ricostituire l'integrità di questa mucosa, ma per questo è necessaria una terapia medica individualizzata. Alcuni consigli generali di carattere spiccio consistono nel frattempo nel cercare di evitare le sostanze alle quali si è più sensibili, spruzzando ad es. nel naso dei preparati che, formando una pellicola impenetrabile, trattengono pollini, ecc; evitando tappeti e materassi infestati da acari e tenendo lontani, se del caso, gli amici a 4 zampe!

Alcune sostanze naturali e piante che esercitano un effetto benefico contro l'allergia sono lo zinco, la vitamina B6, il rosmarino, l'aloè, la quercetina ed alcuni enzimi come la bromelaina. E' comunque bene consultare un medico esperto in terapie naturali. Insieme tutto questo, il consiglio più importante rimane ovviamente quello di intensificare la pratica della respirazione Buteyko, essenziale per diminuire i fenomeni di infiammazione e di allergia.

- Un discorso a parte merita una sostanza importante anche in relazione alle allergie, l'istamina, che purtroppo è in genere vista anche questa, come avviene per la CO₂, in chiave solo negativa, ed è combattuta con gli antistaminici. Guarda caso, è stato anche qui un medico russo, Felix Ravikovich, emigrato da anni in Canada, dove esercita, a mettere in luce il ruolo benefico che può avere l'istamina, che deve essere presente nell'organismo in quantità giusta (come avviene per la CO₂, avere poca istamina può essere dannoso quanto averne troppa). Ne parlerò più a fondo in un prossimo numero del Notiziario ma intanto consiglio a chiunque parli bene l'inglese (il linguaggio è molto tecnico e di non facile comprensione) di leggere il libro del Dr. Ravikovich, "The Plot against Asthma and Allergy Sufferers" (Il complotto contro chi soffre di asma ed allergia).

- Un altro libro appena uscito in inglese, e che varrebbe la pena di leggere è "Adverse Reactions-The Fenoterol Story" (Reazioni avverse-La storia del Fenoterolo); al termine della lettura ogni asmatico si precipiterebbe probabilmente ad imparare la tecnica Buteyko per non dover più dipendere da sostanze che possono provocare queste "reazioni

avverse"! Il libro, pubblicato dall'Università di Auckland, Nuova Zelanda (paese che ha notoriamente la maggior percentuale al mondo di asmatici), è scritto da Neil Pearce, professore universitario, medico epidemiologo di fama internazionale e responsabile del Centro per la ricerca sulla salute pubblica dell'Università di Massey. Pearce racconta la storia di come, nel 1976, un gruppo di giovani scienziati, di cui lui faceva parte, dopo aver notato che a partire dal 1976 vi era stato un improvviso forte aumento della percentuale di decessi tra gli asmatici in Nuova Zelanda, (la percentuale si era triplicata nel giro di soli tre anni, con 600 decessi tra il 1976 ed il 1979), iniziò una ricerca per accertare le cause di questo aumento. Dopo una lunga e rigorosa indagine, il gruppo di scienziati guidato da Pearce stabilì senza possibilità di dubbio che la responsabilità di questo aumento era da attribuire al broncodilatatore Fenoterolo, la cui vendita, con il nome di Berotec, era stata autorizzata in Nuova Zelanda proprio poco prima dell'inizio dell'aumento impressionante di decessi. Il libro racconta poi la storia appassionante dei lunghi anni di battaglia condotta contro un'opinione medica conservatrice e contro le industrie farmaceutiche, fino ad ottenere il ritiro dal mercato della Nuova Zelanda di questo preparato, nel 1990 (meglio tardi che mai!) ed il conseguente immediato calo dei decessi. Oltre a raccontare questa vicenda, Pearce solleva nel libro molti interrogativi inquietanti quanto al modo in cui viene accertata l'innocuità dei farmaci e quanto ai rapporti tra ricerca scientifica ed interessi finanziari. All'interrogativo che sorge spontaneo, e cioè come mai abbia atteso oltre 15 anni per raccontare questa vicenda, Pearce risponde di aver voluto attendere che la sua "rabbia" si calmasse, per poter scrivere in modo relativamente spassionato ed obbiettivo.

L'altro interrogativo che mi è sorto spontaneo, ed al quale purtroppo non ho potuto dare una risposta soddisfacente, è stato quello di vedere cosa sia successo in Italia con questo preparato antiasmatico. Con mia grande sorpresa ho visto che in Italia (ed in altri paesi) il fenoterolo è ancora tranquillamente in vendita, con il nome di Dosberotec e, pur su ricetta medica e con determinate avvertenze e limitazioni, è tranquillamente impiegato in caso di asma!

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.