

"NOTIZIE SALUTARI" (a cura della dott. F.Ferraro)
giugno 2007

1- In un recente studio, pubblicato il 16 maggio scorso sul *New England Journal of Medicine*, si osserva che per gli asmatici che abbiano avuto una serie di attacchi, i medici tendono a prescrivere dosaggi più elevati delle medicine in uso, mentre è più raro che in successivi periodi di nuovo più tranquilli e senza molti attacchi, il dosaggio venga di nuovo diminuito per tornare ai livelli precedenti. Ciò fa sì, osserva lo studio, che gli asmatici tendano a prendere un dosaggio usuale di medicine più elevato del necessario e che in genere, in caso di asma persistente ma lieve, il dosaggio usuale potrebbe essere probabilmente ridotto;... e se lo dice non solo il dr. Buteyko ma persino il *New England Journal of Medicine* c'è proprio da crederci! Ma, ovviamente, non posso fare a meno di aggiungere che, per evitare rischi, anche di ricadute, la riduzione del dosaggio di farmaci dovrebbe essere prescritta dal medico e dovrebbe idealmente essere accompagnata dall'apprendimento e pratica del metodo Buteyko.

2- Due anni fa una squadra di ricercatori dell'Università tedesca di Jena, diretta dal prof. Gerhard Jahreis, che da anni si occupava della ricerca sui grassi animali e aveva osservato che i bambini che bevono latte soffrono meno spesso di asma rispetto a quelli che non lo bevono, ha effettuato uno studio epidemiologico per accertare quale sia la sostanza che, nel latte, ostacola l'asma. Nello studio, pubblicato sul periodico *Biochimica Biophysica Acta* (BBA 1737,111-118,2005), viene esposta l'esistenza di un collegamento tra l'asma e specifiche forme di acido linoleico coniugato (CLA) che, nello stomaco dei ruminanti, si formano partendo da grassi vegetali. E' risultato che alcune di queste forme di CLA esercitano sugli eosinofili ed epitelii bronchiali una benefica azione antinfiammatoria, particolarmente importante per chi soffre d'asma. Il CLA (conjugated linoleic acid) è una sostanza che va attualmente molto di moda per perdere peso. Le si attribuiscono inoltre molti altri benefici (azione antidiabetica, antinfiammatoria, ed altro). Devo però a questo proposito mettere in guardia: come mi avevano chiarito anche durante la specializzazione in medicina della nutrizione che ho fatto in Germania, e come è confermato anche in questo studio, il CLA contiene in genere due isomeri particolarmente attivi: il "cis-9 trans11-CLA" ed il "cis-10 trans12-CLA". Mentre il primo (cis-9 trans11-CLA) esercita appunto la benefica azione antinfiammatoria, il secondo esercita un'azione molto meno favorevole, ed anzi persino un'azione dannosa (infiammatoria, diabetogena ecc.) Il problema con i vari integratori alimentari in vendita, molto diffusi, contenenti CLA, è che non conoscendo l'importanza di questa differenza non indicano in genere neppure le rispettive percentuali di queste due sostanze contenute nei loro prodotti. Il benefico cis-9 trans11-CLA si forma comunque in quantità molto maggiori nel latte di mucche, capre e pecore che si nutrono pascolando liberamente sui prati, mentre è quasi assente nel latte di animali nutriti con vari mangimi. E' importante quindi che gli asmatici, se bevono latte, si assicurino che si tratti di latte proveniente da fattorie biologiche e, se non vi sono altri problemi, preferiscano formaggi abbastanza grassi confezionati con questo latte biologico, visto che il benefico CLA si trova appunto nella parte grassa del latte.

3- Un numero elevato di asmatici che vengono da me per imparare la tecnica Buteyko soffre di sinusite ed ha problemi a respirare dal naso. In questi casi è essenziale prima di tutto curare la sinusite, per riuscire a respirare dal naso. A questo proposito mi sembra utile segnalare, anche se è piuttosto "vecchio" un articolo apparso nel settembre 1999 sul periodico *"Mayo Clinical Proceedings"* della celebre Mayo Clinic, (che non è certo un clinica "alternativa"); in questo articolo si critica l'uso massiccio di antibiotici contro le sinusiti, osservando che il 96-99% delle sinusiti è causato non da batteri ma da funghi e

muffe, e dalle conseguenti reazioni allergiche, e quindi gli antibiotici, che agiscono solo contro i batteri, sono del tutto inutili. Vi sono in effetti (e qui cessa il resoconto dell'articolo della Mayo Clinic e continuo io) numerose sostanze naturali che agiscono contro i funghi e le muffe che si insediano nel seno nasale e vi è ora anche un test tedesco specifico con il quale è possibile, in modo semplice, accertare se nell'organismo sia presente una quantità eccessiva di muffe, e quali.

4- Nel suo bellissimo libro "Un altro Giro di Giostra", Tiziano Terzani racconta alcune tappe di viaggi effettuati dopo il trattamento consueto contro il cancro. Nel descrivere alcune impressioni riguardanti una tappa in Cina, Terzani scrive tra l'altro alcune considerazioni che riporto:

"Tutte le antiche civiltà hanno studiato il "potere del respiro" e hanno intravisto il rapporto tra il respiro e la mente, e forse l'anima. Alcune, come quella indiana, hanno pensato che è possibile, usando il respiro, prendere consapevolezza di quella forza che sostiene l'intero universo e di cui il respiro è la l'espressione più grossolana. Gli yogi, avendo notato che certi animali capaci di respirare lentamente, come l'elefante ed il serpente, vivono molto più a lungo di quelli, come il cane o la scimmia, che invece respirano più velocemente, hanno speso anni ad escogitare specialissimi esercizi intesi a rallentare il ritmo della propria respirazione, prolungando così -si dice- la propria vita fino a centocinquanta, duecento anni. L'altra idea, anche questa molto indiana, è che il tempo assegnatoci dal destino non si misura in anni, giorni e ore - dopo tutto queste sono nostre invenzioni - ma in respiri. In altre parole, non nasceremmo coi giorni, ma coi respiri contati. E siccome un uomo respira normalmente 21.000 volte al giorno, 630.000 volte al mese e circa sette milioni e mezzo di volte all'anno, rallentare questo ritmo significherebbe allungarsi la vita. Basterebbe impraticchirsi!"

Queste riflessioni di Terzani sono in effetti un patrimonio della scienza indiana dello Yoga, ed anche nel libro "Vivere di più respirando di meno", con il quale Rosa Maria Chicco nel 1999 ha fatto conoscere in Italia le scoperte del dr. Buteyko, si mette in evidenza come negli animali vi sia un rapporto preciso e senza eccezioni tra numero di respiri al minuto e la durata media della vita, nel senso che gli animali che respirano di meno sono quelli che vivono più a lungo.

Come dice Terzani, "basterebbe impraticchirsi" e, come dice Goethe: "è così semplice , eppure spesso quello che è semplice è così difficile!"

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.