

"NOTIZIE SALUTARI" Giugno 2008
(a cura della dr. Fiamma Ferraro)

- Non vorrei sollevare troppi allarmismi continuando a mettere sempre in guardia contro pericoli vari, ma anche questa volta mi sento tenuta ad unire la mia voce alle numerose altre che consigliano maggiore precauzione nell'uso della nimesulide, principio attivo dell'Aulin, farmaco antidolorifico ed antinfiammatorio. Ritirato dal commercio in Irlanda, Spagna e Finlandia per segnalazioni di gravi danni al fegato, mai approvato negli Stati Uniti e Giappone, l'Aulin è attualmente in vendita in 16 dei 25 Paesi europei, tra i quali l'Italia, nonostante le segnalazioni di un numero preoccupante di pazienti che subiscono danni epatici e dell'apparato gastroenterico; in Italia si registra il più alto consumo di questa specialità rispetto al resto dell'Europa.

In questa situazione, la raccomandazione non può che essere quella di fare, con il proprio medico, una valutazione accurata del rapporto rischio-beneficio. Se si è in presenza di un mal di testa solo episodico e non insopportabile, è bene evitare l'Aulin, e ricorrere semmai all'aspirina (se non si hanno problemi di stomaco) o, meglio ancora, a rimedi fitoterapici, o alla respirazione Buteyko, molto efficace anche contro il mal di testa, (soprattutto quando non entrino in gioco altri fattori (come ad es. spostamenti e malocclusioni che richiedano interventi di natura meccanica)

-Per restare sulla tematica dell'emicrania, a quanto ho letto, sul numero di marzo del periodico scientifico "Headache: The Journal of Head and Face Pain" (Enrico Facco MD, Aldo Liguori MD, Filomena Petti MD, Gastone Zanette MD, Flaminia Coluzzi MD, Marco De Nardin MD, Consalvo Mattia MD (2008) Traditional Acupuncture in Migraine: A Controlled, Randomized Study Headache: The Journal of Head and Face Pain 48 (3) , 398–407 doi:10.1111/j.1526-4610.2007.00916.x), presso l'Università di Padova, una schiera di scienziati guidata dal dr. Enrico Facco, in un trial clinico, ha diviso i 160 partecipanti in 4 gruppi.

A tutti e 4 i gruppi è stato somministrato il medicinale contro l'emicrania Rizatriptan. In aggiunta al Rizatriptan, un gruppo è stato trattato con agopuntura-placebo (con aghi piazzati cioè non nei punti "giusti"); un gruppo con un'altra procedura placebo, un gruppo con l'agopuntura in base ai punti giusti secondo l'agopuntura tradizionale cinese, mentre all'ultimo gruppo è stato somministrato solo il Rizatriptan.

La conclusione dello studio, durato 6 mesi, è stata che gli unici miglioramenti duraturi sono stati constatati nel gruppo trattato, oltre che con il Rizatriptan, nei punti "giusti" di agopuntura. I gruppi trattati solo con il Rizatriptan, oppure con il Rizatriptan ed aghi in punti d'agopuntura "fasulli", hanno dimostrato solo miglioramenti temporanei e transitori. Anche se, dato il mio lavoro con il metodo d'agopuntura J. Boel per le malattie degli occhi (www.akupunktur2000.dk e www.agopunturaocchi.it), sono già più che convinta del fatto che l'agopuntura, se fatta bene, è di straordinaria efficacia, notizie come questa mi sembrano comunque sorprendenti.

Bisognerebbe veramente parlarne di più, ed effettuare nuovi studi di più lunga durata e con un numero ancor maggiore di partecipanti.

Una delle osservazioni che cerco inoltre di fare quando applico trattamenti di agopuntura è quella di guardare, pur con metodi empirici, se e come il respiro cambi durante le sedute di agopuntura. Si tratta di un "dettaglio" che in realtà non viene in genere osservato quando si fanno le sperimentazioni cliniche sull'agopuntura.

E se, l'applicazione degli aghi in determinati punti avesse, tra i vari effetti, anche quello, pur secondario, di ridurre e regolarizzare la respirazione? I meccanismi attraverso i quali l'agopuntura ha effetto non è ancora stato del tutto chiarito e si fanno varie ipotesi. Non potrebbe forse, tra i vari fattori che procurano i miglioramenti dopo le sedute

d'agopuntura, entrare in gioco anche questa regolarizzazione del respiro? Si tratta ovviamente di un campo ancora tutto da esplorare.

- Il numero di bambini troppo grassi che vedo nel corso della mia attività medica sta aumentando in modo impressionante. E, naturalmente, non uno tra questi bambini obesi che ho finora visto, respira "bene". Quando cerco di spiegare ai genitori che li accompagnano l'importanza che, per la salute ed il buon sviluppo del bambino, ha il "respirare e mangiare meno e meglio" e il fare movimento, mi accorgo, pur con lodevoli eccezioni, che i genitori iniziano purtroppo a dare segni di impazienza, e che l'atteggiamento è quello del: "dottoressa, si sbrighi a prescriverci l'antibiotico per il mal di gola del bambino e lasci perdere questi discorsi". Anche chi si rende conto dell'importanza di non prendere antibiotici quando non è necessario ed è aperto verso i rimedi naturali, preferisce semmai, anziché una pasticca farmaceutica, mandare giù una pastiglia omeopatica o a base di erbe, ma la necessità di impegnarsi, con un minimo di sforzo e pazienza, per migliorare le abitudini alimentari e respiratorie, non è purtroppo capita da molti.

Anche se in Italia, tra gli adulti, il numero degli obesi non è così elevato come quello che vedo quando lavoro in Irlanda, tra i bambini invece l'eccesso di peso è più elevato in Italia che in altri paesi. C'è quindi poco da stare tranquilli per il futuro!

Quanto ai pazienti adulti che vengono a vedermi proprio per i problemi di peso, in genere cerco innanzitutto di spiegare che, in base ai principi fisiologici messi in luce dal prof. Buteyko, prima ancora di preoccuparsi di cambiare la dieta, è bene preoccuparsi di cambiare il modo di respirare.

Quando infatti non si respira "bene", non funziona bene nemmeno la produzione d'energia e i cibi, anziché essere "bruciati" in modo ottimale, si accumulano nei depositi di grasso. Quando si respira bene l'equilibrio ormonale ed il funzionamento della tiroide migliorano, ci si sente più energici e si ha quindi più voglia di far movimento, si attenuano le depressioni e nervosismi che portano molti a dirigersi verso il frigorifero per tranquillizzarsi/rasserenarsi.

Mi accorgo tuttavia che le persone obese sono in genere –con le eccezioni che confermano la regola- quelle per le quali è più difficile riuscire ad impegnarsi nel programma di esercizi di respirazione.

Forse perché, già alle prese con la necessità di reprimere la voglia di mangiare, questi pazienti trovano psicologicamente difficile l'idea che non solo la quantità di cibo ma anche e soprattutto quella dell'aria respirata debba essere controllata e repressa, anche se di poco e per poco tempo.

In questi pazienti si crea quindi spesso un circolo vizioso in cui da una parte il respirare male rende difficile perdere peso, e dall'altra l'eccesso di peso rende difficile sopportare il minimo di sforzo necessario per imparare a respirare meglio.

Ho quindi constatato, con numerosi pazienti, che per ottenere un buon successo, perdere peso e acquisire buone abitudini respiratorie, è necessario spezzare il circolo vizioso e trasformarlo in circolo virtuoso, ricorrendo -prima o contemporaneamente- anche a varie altre misure terapeutiche, (in genere con un programma di preparati naturali da elaborare caso per caso), a supporto degli esercizi Buteyko, per accelerarne e facilitarne l'attuazione.

-Dopo aver parlato di problemi molto diffusi nella nostra società del benessere, e cioè obesità e mal di testa, mi soffermo brevemente su un altro problema che, sebbene per fortuna più raro, è aumentato nell'ultimo decennio in modo impressionante, e cioè l'autismo nei bambini. Vi è un vivo dibattito sulle possibili cause di questo aumento

(mercurio nelle vaccinazioni, intolleranze alimentari, varie sostanze inquinanti nell'ambiente?) ma non è stata ancora trovata una risposta certa.

Vorrei tuttavia segnalare un lavoro interessante condotto in un centro medico negli USA (Florida). In questo centro, dopo aver sottoposto dei bambini autistici ad un trattamento di ossigenazione iperbarica, si è constatato un notevole miglioramento. Il direttore del centro, dr. Berger, ha osservato che "ci sono degli studi radiologici che hanno dimostrato che nei bambini autistici il flusso di sangue ed ossigeno al cervello è inferiore al normale e quindi, migliorando questo flusso, siamo in grado di apportare miglioramenti".

In effetti, se si considera l'importanza della circolazione del sangue nel cervello, appare abbastanza plausibile che il miglioramento di questa circolazione possa influire positivamente su molti problemi. Nel mio ultimo libro "Attacco all'Asma... e non solo" (Bis-Edizioni) ho riportato due foto -riprese con gli attuali congegni tecnicamente sofisticati- in cui si vede la drammatica riduzione nel flusso di sangue al cervello provocata da pochi minuti di iperventilazione.

E' facile quindi immaginare il danno che una iperventilazione magari più tenue, ma cronica e costante, può apportare alla circolazione del sangue nel nostro cervello, e quindi al suo funzionamento.

Nella mia attività medica, dedicata in buona parte anche alla prevenzione delle malattie collegate all'invecchiamento (e cioè alla medicina "anti-ageing" che nella nostra società in fase d'invecchiamento assume sempre maggiore importanza), il primo consiglio che in genere do per mantenere a lungo un buon funzionamento del cervello è appunto quello di migliorare la propria respirazione, in base ai principi Buteyko.

Questo consiglio è ovviamente più difficile da dare in caso di bambini autistici, i quali difficilmente si impegnerebbero in un programma di rieducazione respiratoria; per loro può quindi essere necessario ricorrere ad altre misure più complicate ed impegnative, come appunto l'ossigenazione iperbarica, per migliorare questa circolazione del sangue nel cervello. Il consiglio preventivo che tuttavia si può dare alle future madri è quello di fare attenzione, durante la gravidanza, al loro modo di respirare, evitando gli esercizi di preparazione al parto che inducano ad iperventilare ed osservando, dopo la nascita, il modo di respirare del bambino, in modo da potere prendere subito le misure adeguate se il bambino respira costantemente dalla bocca o comunque se il modo di respirare non è ottimale.

-Concludo con 2 avvisi importanti:

1) avrà luogo a Milano, in occasione dei "Giorni della salute", il 10 giugno 2008 alle 21, allo Spazio Tadini, Via Jomelli 24, una Tavola rotonda sul tema: "Asma, Aspetti medici e psicologici."

2) Sul prossimo numero del periodico italiano "New Age", che uscirà il 13 luglio, sarà pubblicato un nuovo articolo sul metodo Buteyko.