

-Buongiorno a tutti! Il freddo e la pioggia che imperversano portano come avviene spesso all'inizio dell'inverno, alla ripresa delle "epidemie" di influenza. In caso di persone anziane, di immunodepressi e di pazienti che già soffrono di consistenti problemi respiratori o di altre malattie, può in effetti essere consigliabile ricorrere alla vaccinazione. Nel caso invece di persone in buona salute, possono bastare alcuni rimedi preventivi, tra cui il primo è, ovviamente, quello di intensificare gli esercizi respiratori Buteyko (lo ripeto ogni volta all'inizio dell'inverno ma non si può mai ripeterlo troppo). Vi sono poi vari rimedi "naturali" diretti a rinforzare il sistema immunitario e a troncargli sul nascere raffreddori ed influenze. Dalla vitamina C all'echinacea, al samento, l'astragalo e molti altri. Un preparato che, in base agli studi effettuati si è dimostrato particolarmente efficace è basato su una forma particolare di fermentazione del lievito di birra; un altro, diffuso particolarmente in Germania, svolge un'azione efficace per rinforzare la mucosa della gola e delle vie respiratorie superiori.

Si è infatti constatato che, se si provvede per tempo a far risanare e rinchiudere delle microscopiche fessure ed abrasioni che si trovano su questa mucosa, i batteri e virus non riescono a penetrare facilmente nell'organismo. Conviene tuttavia chiedere consiglio ad un medico esperto perché non sempre un singolo preparato, pur "naturale", è adatto per tutti. Tanto per fare un esempio la vitamina C in forma isolata è controindicata in chi soffre di una tendenza ad accumulare ferro nell'organismo, poiché peggiora questa tendenza. La vitamina C che si trova invece non in forma isolata ma in alimenti naturali, come frutti e bacche, è accompagnata da bioflavonoidi e sostanze che contrastano l'assorbimento eccessivo di ferro.

-Una piccola buona notizia per chi soffre di asma. Uno studio recentemente pubblicato su Nutrition Research, effettuato congiuntamente dall'Università dell'Arizona e dalla Università iraniana Mashad Medical University (e lo studio sarebbe degno di nota già solo per il fatto che gli USA e l'Iran, su altre questioni ai ferri corti, uniscono le forze per combattere l'asma!) ha dimostrato che un estratto tratto dalla scorza di un frutto sudamericano, dal nome latino di *passiflora incarnata*, popolarmente conosciuto come maracujá, si è rivelato particolarmente efficace, in uno studio in doppio cieco, nel ridurre, in un percentuale tra il 70 ed il 90%, i sintomi dell'asma. Immaginiamo quindi quali sarebbero i risultati se, oltre a mangiare la deliziosa maracujá si imparasse anche a respirare bene con il metodo Buteyko!

La notizia meno buona è invece che il numero di asmatici, valutato a centinaia di milioni nel mondo, sta aumentando ad un ritmo impressionante. La colpa viene in genere data all'aggravarsi dell'inquinamento ambientale. E' indubbio che l'inquinamento ambientale - comunque da contrastare e responsabile di molti problemi di salute - svolge un ruolo anche per l'asma ma non posso non osservare che non è stata constatata una correlazione diretta tra qualità dell'ambiente e numero di asmatici. Vi sono paesi molto inquinati e con -relativamente- pochi asmatici e viceversa. Nel mio libro "Attacco all'asma... e non solo" mi sono soffermata su questa tematica, presentando alcune ipotesi a mio avviso fondate.

Tornando alla maracujá, come se non bastassero le proprietà antiasmatiche, altri studi presso l'Università della Florida ed altre istituzioni ne hanno provato delle proprietà anticancerogene e contro la pressione elevata.

-La problematica dell'asma viene spesso trattata insieme a quella dell'allergia, strettamente abbinata, per la quale si consiglia in genere, negli articoli di medicina popolare, di cercare di evitare le sostanze alle quali si è allergici. A parte tuttavia la

difficoltà di identificare in modo sicuro le numerose sostanze alle quali si è allergici, e a parte la difficoltà pratica di evitare, nella vita normale, queste sostanze spesso molto diffuse, quello che in genere mi stupisce è che in questi consigli di medicina popolare che si trovano su quotidiani e periodici molto diffusi, non si parli quasi mai di una precauzione evidente e fondamentale anche contro le allergie. Non mi riferisco qui all'importanza di diminuire la suscettibilità allergica normalizzando la respirazione con il metodo Buteyko; (si tratta infatti purtroppo di un metodo relativamente poco conosciuta e non si può ancora pretendere che questi periodici la conoscano), ma mi riferisco invece ad un altro consiglio che dovrebbe, questo sì, essere evidente, e cioè quello di fare attenzione a cercare di respirare dal naso e non dalla bocca!. Ho già parlato a lungo dell'argomento in un recente articolo (ved. l'ottimo sito <http://www.aipro.info/drive/File/70.pdf>) al quale rinvio e non mi soffermo ora su tutti gli aspetti molto negativi per la salute che derivano da questa forma di respirazione; voglio qui solo mettere in rilievo che quando si respira dal naso molti fattori allergizzanti (dalle miche ai peli di animali, acari, pollini ecc.) e veleni ambientali, vengono parzialmente filtrati e trattenuti nelle ciglia (micropeluria) del naso mentre quando si respira dalla bocca penetrano in massa e direttamente nelle vie respiratorie.

Comunque, in relazione alle allergie, riporto qui quanto scrivevo oltre due anni fa su questo Notiziario: " Il numero di sostanze alle quali si reagisce in modo allergico, forse anche a causa del deterioramento della qualità dell'aria e degli alimenti, sempre più pieni di varie sostanze innaturali e nocive, sta aumentando; non è quindi facile identificare quali siano tutte le sostanze alle quali si reagisce in modo allergico, e quindi non è facile evitarle o effettuare il consueto programma di desensibilizzazione contro tutte queste sostanze. Mi sembrano pertanto interessanti due altri approcci basati su diversi principi ed approfonditi soprattutto in Germania. Il primo consiste nel prelevare un po' di sangue e nel mandarlo ad un laboratorio tedesco che lo sottopone ad uno speciale trattamento; il sangue così trattato viene poi reiniettato, partendo da un dosaggio minimo, al paziente, che viene così abituato a tollerare esattamente tutte le sostanze alle quali è allergico, rispecchiate nel sangue trattato. L'altro approccio, che ho visto nei miei pazienti dare risultati altrettanto soddisfacenti, è invece basato su un altro ragionamento: si parte dall'idea che una mucosa perfettamente integra (del naso, vie respiratorie ed anche intestinale, poiché ci sono varie interazioni e sinergie tra le allergie alimentari- di cui parlerò in modo più approfondito in un prossimo intervento- e quelle riguardanti sostanze contenute nell'aria) dovrebbe trattenere e non lasciar passare nel sangue le sostanze allergizzanti; accade invece che, a causa di un'eccessiva permeabilità, la mucosa lasci passare nel sangue queste sostanze, sia quelle nocive contenute nell'aria, che alcune delle sostanze alimentari prima che siano completamente digerite. Anziché cercare di identificare le sostanze che scatenano la reazione allergica, per eliminarle o abituare l'organismo a tollerarle, sarebbe forse preferibile cercare di restituire alla mucosa la sua integrità, in modo che questa trattenga tutte le sostanze che non dovrebbe lasciare passare nel sangue ".

Come fare per restituire alle mucose la loro integrità? Ricorro in genere ad approcci individualizzati. Ciò che invece vale per tutti è il consiglio di estrema importanza per la salute, di assicurarsi di respirare sempre dal naso, anche quando si dorme. Come fare? A parte i casi di malformazioni e problemi che richiedono un intervento operatorio, quando si tratta solo di una cattiva abitudine e deformazioni lievi, vi sono vari altri approcci utili, ed uno dei più efficaci è basato sull'utilizzo un piccolo apparecchio giapponese, di cui ho parlato in un numero precedente, e che mi sta dando ottimi risultati. Questo apparecchio agisce tra l'altro rinforzando la muscolatura situata intorno alle labbra (si tratta di un dato poco noto ma in moltissimi studi effettuati in Giappone si è constatata una correlazione diretta tra la forza di questa muscolatura e l'età e le condizioni fisiche delle persone) e migliorando anche la circolazione del sangue nel cervello.

-Un'altra breve notizia su un problema di proporzioni anche esse epidemiche, e sul quale mi sono spesso soffermata. Ho sempre decisamente sconsigliato ai miei pazienti che volevano dimagrire senza fatica l'uso del medicinale Rimonabant (Acomplia), attirando l'attenzione sul fatto che la prima cosa da fare per dimagrire è non solo "mangiare di meno/meglio" ma anche "respirare di meno/meglio", e facendo presente, quanto al Rimonabant, la mia perplessità collegata al fatto che gli studi su larga scala sugli effetti a lunga durata del Rimonabant sarebbero stati conclusi solo nel 2011. Se in caso di malattie gravi contro le quali non vi sono rimedi più provati può essere a volte accettabile il rischio di ricorrere a medicine di cui non sono stati ancora accertati gli effetti a lunga durata, contro l'obesità vi sono invece altre strategie di più sicura innocuità. Già nel 2004 ad es. nel periodico francese "Prescrire" si metteva in guardia il pubblico, osservando che "il principale beneficio del Rimonabant sarebbe una perdita di peso di 4-5 kg. all'anno, con un ritorno al peso precedente non appena si smette il trattamento. Questa ridotta perdita di peso non giustificerebbe gli effetti secondari provocati (sono segnalati ansia, depressione, vertigini, diarrea)."

Vedo ora che purtroppo avevo proprio ragione. Questo è infatti un comunicato rilasciato un mese fa: "24-10-2008 U.E. - ITALIA Ritirato dal mercato il farmaco antiobesità Acomplia, aumenta il rischio di disturbi psichiatrici. L'Agenzia Italiana del Farmaco (Aifa) ha disposto il divieto di vendita del medicinale Acomplia (rimonabant), prodotto dall'azienda Sanofi Aventis, su tutto il territorio nazionale a seguito della raccomandazione Emea di sospendere l'autorizzazione all'immissione in commercio in tutti i Paesi europei. Il medicinale Acomplia, in commercio in Italia da 5 mesi, è utilizzato per il trattamento dell'obesità. Il farmaco avrebbe come effetto collaterale un aumento del rischio di disturbi psichiatrici.

Concludo con i migliori auguri di Buon Natale e Buon 2009!