Anno I - n. 4 Novembre 2017

PIANETA medicina & salute

ALIMENTAZIONE, BENESSERE, TURISMO, CULTURA E NATURA

Argento ionico
Patologie vulvo-vaginali

L'arte dell'ascolto
Eufonia

Primo Convegno annuale a Rimini
Medicina sistemica integrata

Medicina Maestra

(Il Prof. Ercole Cavalieri)

ATEROStar®
FORTE

DIF1STAT®* (Lievito di riso rosso con Monacolina K 10 mg, Policosanolo, Niacina), Olea Europaea, Coenzima Q10, Acido Folico e Vitamine. *associazione brevettata n. 1347883

La Monacolina K 10 mg aiuta a conservare i normali livelli di colesterolo nel sangue

1 Compressa al giorno

Senza Glutine

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI			
COMPONENTI	per compressa		%VNR per compressa
Monascus purpureus e.s. (Riso rosso) (tit. 3% in monacolina K) (pari a 10 mg di monacolina K)	333,33	mg	
Olea europaea L. e.s. (tit. 15% in oleuropeina)	40	mg	
Coenzima Q10	5	mg	
Camellia sinensis e.s. (tè verde) (tit. 40% in polifenoli)	100	mg	
Alcoli alifatici lineari (Policosanolo) (tit. 60% in octacosanolo)	10	mg	
Niacina (Vit. PP)	27	mg	169%
Tocoferolo (Vit. E)	20	mg	167%
Piridossina (Vit. B6)	2	mg	143%
Acido folico	300	mcg	150%
Cianocobalamina (Vit. B12)	1	mcg	40%

% VNR = percentuale dei Valori Nutritivi di Riferimento (Regolamento UE 1169/2011)

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano

Stardea®
Natura al Servizio della Salute
a Vemedia Consumer Health Group Company

Medicina Maestra

di **Massimo Radaelli,** *Direttore Scientifico di Pianeta Medicina & Salute*

Ercole Cavalieri si trasferì negli Stati uniti d'America negli anni '70, presso l'University of Nebraska Medical Center, dedicandosi con entusiasmo giovanile a ricerche in tema di prevenzione del Cancro che oggi hanno il sapore di un traguardo raggiunto: si concentrò sul ruolo esercitato da alterazioni del metabolismo degli estrogeni non solo in tumori femminili (carcinoma mammario, soprattutto) ma anche in altre patologie oncologiche, dal carcinoma prostatico ai linfomi non-Hodgkin. Dopo decenni di ricerche condotte con Eleanor Rogan e altri validi Collaboratori, giunse a concludere che situazioni protratte di stress ossidativo portano ad un metabolismo più spinto degli estrogeni, con formazione di sostanze in grado di interagire con il DNA, causando l'insorgenza di tumori. Ce ne parla Pierluigi Ghiggini nell'articolo dedicato al grande Ricercatore italiano che, partendo dalla identificazione del problema, è arrivato a soluzioni in chiave preventiva, indagando quali sostanze naturali potessero interferire con l'etiopatogenesi tumorale ed identificandole nella N-Acetilcisteina (NAC), nel resveratrolo e nella Vitamina D. La NAC, derivato aminoacidico, è un potente antiossidante, così come il resveratrolo, sostanza presente in alcuni vegetali quali uva, broccoli e cavoli, purtroppo non in quantità sufficienti ai fini pratici, ponendosi così le premesse per un'integrazione alimentare con adeguati preparati, studiati in collaborazione con Roberto Solimè, che prevedono la presenza anche di Vitamina D, sostanza dal noto effetto protettivo antitumorale con modalità differenti, tra cui l'apoptosi di cellule mutate che, proliferando, fanno crescere il cancro. Ancora una volta la strada della Salute percorre precisi sentieri, tracciati dalla Natura, Medicina Maestra. I tanti aggettivi che si aggiungono alla Scienza (ed Arte) di curare malattie e preservare la Salute, trovano sintesi e superamento nel nuovo concetto di "Medicina sistemica integrata" di cui ci parla Umberto Trecroci nel primo di una serie di articoli dedicati ad un importante convegno tenutosi a Rimini a fine ottobre, dedicato a malattie autoimmuni, neoplasie e patologie cardiovascolari, accomunate da "killer comuni", identificabili e aggredibili sinergicamente attraverso strategie convenzionali, integrate con le crescenti conoscenze provenienti dalla Medicina naturale, che trovano nella nuova Enzimologia biodinamica l'espressione più rivoluzionaria e avanzata. Sempre in tema-Natura, affiancata a modernissime tecnologie, Franco Vicariotto ci parla delle nuove piattaforme molecolari all'argento, la più antica e naturale sostanza biocida, descrivendo i brevetti NMTECH distribuiti in Italia da Idipharma: preparazioni utilizzabili in molte patologie ginecologiche sostenute da microorganismi patogeni. Impossibile citare tutti i contribuiti di questo numero particolarmente ricco e variegato della Rivista, mi piace però concludere la presentazione evidenziando l'articolo di Alisée Maksimovna su Stefano Mhanna, il nuovo Paganini (o il nuovo Mozart, per la precocità della sua arte): un giovane Musicista che sta rinverdendo nel mondo l'immagine del Bel Paese, nella più diretta ed immateriale delle Arti.

Pianeta Oncologia
11 Come il cancro ha inizio, e come prevenirlo

Pianeta Donna
12 Argento Ionico e Patologie Vulvo-Vaginali. Nuova Prospettiva Terapeutica

Il Concetto di Malattia
14 Medicina sistemica integrata. Ritorno al futuro

Pianeta Vibrazioni
18 Sette Toni di Equilibrio Intervista a Daniel Levy

Fra Cultura e Scienza
22 "Mangiacinema": non solo festa del cibo d'autore e del cinema goloso

Pianeta Psicosomatica
26 Nella gola della Balena

Pianeta Giovani
28 Stefano Mhanna Un crescendo di successi mondiali

Pianeta Ioni
30 Ioniflex, lo strumento che agisce anche sull'acqua e ristabilisce l'equilibrio ossido-riduttivo cellulare

Pianeta Cultura
32 Il profumo dei pensieri

PIANETA medicina & salute

Sommario n. 4

IN COPERTINA

PIANETA ONCOLOGIA

Ercole Cavalieri una vita senza il cancro

• pagina 6 •

Prima del Farmaco
42 Autunno, affrontiamolo con energia utilizzando i doni della Natura

Pianeta Spettacolo
44 Blue Note: i protagonisti di novembre

Pianeta Massaggio
46 Massoterapia e sindrome di Arnold-Chiari

Naturopatia
48 Iperico, pianta per buon umore e felicità

Il Sasso nello Stagno
50 Venti di guerra: l'inattesa mossa di Papa Francesco

Pianeta Libri
51 Consigli per la lettura

Pianeta Alimentazione
52 Carboidrati: 3 regole fondamentali per farti passare la paura!

Pianeta Alimentazione
54 Il Cardo

Pillole di Salute
56 Alimentazione e Genetica: la Nutrigenomica

Pianeta Medicina&Salute AdnKronos
58 Stop alle fratture, online il nuovo test amico dell'osso

Cotto & Mangiato
60 La cottura al sale

Pianeta Notizie
64 Le Aziende informano

PIANETA medicina & salute

Alimentazione, Benessere, Turismo, Cultura e Natura

Anno I - N° 4 Novembre 2017

Autorizzazione Tribunale di Brescia
n. 10/2017 del 30/06/2017

Sede legale e redazione:
Clanto Edizioni, Via Madonnina del Boschetto 50/F, 25030 Castel Mella (BS)
Direzione scientifica:
Strada della Lodesana 649 SX. 43036 Fidenza (PR)

Direttore scientifico:
Massimo Enrico Radaelli *radamass1@gmail.com*
Direttore responsabile:
Daniele Rossignoli *rossignoli.daniele@gmail.com*
Direttore editoriale:
Giovanni Battista Colombo *gianbattista.colombo@libero.it*
Direttore amministrativo:
Maria Ballerini *amministrazioneclantosrl@gmail.com*
Direttore commerciale:
Marco Ferrari *uno@iprintsolutions.it*
Direttore Marketing
Gennaro Barretta *barretta@t3io.eu*

Art Director:
GIUCAS
Osservatorio internazionale:
Argentina: Santiago Spadafora
Azerbaijan: Tural Mammadov
Brasile: Patricia Urquiza Lundgren, Spartaco Bolognini
Cina: Giovanni Cubeddu
India: Luca Riccò
Israele: Moshe Jean
Moldova: Tatiana Cojocaru
Paesi balcanici: Olja Turanjanin
Serbia: Patrick Careri
Spagna: Josè Miguel Lainez
Sudafrica: Antonio Pappalardo
Sud Est Asiatico: Adriano Ciocca
Ucraina: Nataliya Dyachyk
Uruguay: Federico Dajas

Stampa:
Iprint Srl - Brescia

Eventuali detentori di copywriting sulle immagini ai quali non siamo riusciti a risalire, sono invitati a mettersi in contatto con Clanto Edizioni Snc.
La Rivista è distribuita telematicamente in abbonamento gratuito e in versione cartacea a target selezionati. I dati sono trattati elettronicamente e utilizzati dall'Editore per la spedizione della pubblicazione e di altro materiale da essa derivato. Nessun testo può essere riprodotto con qualsiasi mezzo senza il consenso scritto dell'editore.

COMITATO SCIENTIFICO

PRESIDENTI
Giuseppe Nappi (Pavia-Roma)
Giancarlo Palmieri (Milano)

Coordinamento
Massimo Radaelli (Parma)

Adamanti Simonetta (Parma):
Anestesia e Terapia del Dolore
Afanasyeva Elena (Piacenza):
Dietetica
Aksić Ranko (Sarajevo-Bosnia Erzegovina):
Ingegneria civile
Albertazzi Agostino (Piacenza):
Efficientamento energetico ed energie rinnovabili
Allegri Alessandra (Parma):
Omotossicologia
Avato Francesco (Ferrara):
Bioetica e Medicina legale
Bacchini Gian Paolo (Parma):
Oncologia
Baistrocchi Allodi Luigina (Parma):
Scienze ostetriche
Barbieri Antonio (Parma):
Andrologia
Bartalini Mariella (Parma):
Associazioni animaliste
Battilocchi Paola (Parma):
Pediatria
Barardo Maura (Udine):
Iridologia
Battino Maurizio (Ancona):
Innovazione educativa e pedagogica
Beghini Dante (Parma):
Odontostomatologia
Berry Raffaello (Terni):
Tutela ambientale e sviluppo sostenibile
Bigliardi Silvia (Parma):
Fotografia
Bocciardi Aldo Massimo (Milano):
Chirurgia robotica
Boldrocchi Gianluca (Parma):
Geriatria e Gerontologia
Bonfanti Alessandro (Parma):
Automedicazione
Carruba Michele (Milano):
Nutrizione clinica
Cassina Igor (Milano):
Scienze motorie
Cavalieri Ercole (Omaha, USA):
Prevenzione del Cancro
Cherchi Enrico (Macerata):
Cibo e Turismo
Cicuttin Michela (Udine):
Turbe del comportamento alimentare
Cogo Roberto (Milano):
Riabilitazione cardiorespiratoria
Colombo Andrea (Milano):
Aritmologia
Colombo Giovanni Battista (Milano):
Mercato farmaceutico
Core Gianni (Savona):
Osteopatia
Corvi Mora Paolo (Piacenza):
Storia della Farmacia
Curti Matteo (Parma):
Medicina di Famiglia
Cusato Davide (Parma):
Traumatologia dello Sport
Daccò Maurizio (Pavia):
Medicina generale
D'Arretta Libero (Parma):
Ristorazione ed Enogatronomia
Daffara Maddalena (Milano):
Rieducazione posturale
De Bortoli Valentino (Rimini):
Turismo e Ospitalità alberghiera
Di Fede Angelo (Parma):
Allergologia ed Immunologia
Dell'Acqua Vittoria (Milano):
Chirurgia vascolare
Dell'Agnola Carlo Alberto (Milano):
Chirurgia
De Matteo Stefania (Roma):
Bioinformazione e Bioelettromagnetismo
Di Leo Gioacchino (Roma):
Chimica farmaceutica
Di Loreto Vincenzo (Milano):
Tecnologie degli alimenti
du Ban Massimiliano (Trieste):
Ass. di pazienti (neoplasie pediatriche)
Evtusenco Olga (Rovigo):
Magnetoterapia
Falleni Giuseppe (Livorno):
Associazioni di pazienti (retinite pigmentosa)
Farina Luca (Pavia):
Comunicazione nel web
Ferrari Paolo (Parma):
Medicina dello Sport
Ferretti Stefania (Parma):
Urologia
Foad Aodi (Roma):
Professionisti di origine straniera in italia e Salute globale
Franzè Angelo (Roma):
Gastroenterologia
Fritelli Filippo (Parma):
Politiche territoriali
Gaddi Antonio Vittorino (Bologna):
Telemedicina
Gallingani Giuseppe (Reggio Emilia):
Lusso interiore
Gallazzi Laura (Bologna):
Riflessologia plantare
Gerace Pasquale (Parma):
Angiologia
Ghilardotti Egidio (Parma):
Otorinolaringoiatria
Ghisoni Francesco (Parma):
Cure palliative
Gogioso Laura (Modena):
Nutrizione e Sport
Grazioli Oscar (Reggio Emilia):
Scienze veterinarie
Gregori Giusva (Roma):
Osteopatia animale
Gregori Loretta (Parma):
Scienze naturali
Grossi Adriano (Parma):
Pedagogia
Gualerzi Massimo (Parma):
Cardiologia
Guidi Antonio (Roma):
Politiche legate ai diversamente abili
Guidi Francesco (Roma):
Medicina estetica
"HeLLeR" (Milano):
Associazioni di pazienti (Psoriasi)
Imprezzabile Giuseppe (Parma):
Aromaterapia
Iorio Eugenio Luigi (Salerno):
Biologia positiva e invecchiamento di successo
Korniyenko Halyna (Parma):
Etnomedicina
Lenzi Stefano (Roma):
Medicina preventiva e riabilitativa manuale post-traumatica
Lista Anna (Parma):
Nutrizione
Loconte Valentina (Parma):
Chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica
Lofrano Marcello (Brescia):
Formazione professionale
Lotti Torello (Firenze):
Dermatologia e Venereologia
Lucchi Davide (Piacenza):
Osteopatia pediatrica
Luisetto Mauro (Piacenza):
Nutraceutica
Maierà Giuseppe (Milano):
Vulnologia
Maluta Sergio (Padova):
Ipertermia oncologica
Mantovani Gemma (Parma):
Fisioterapia riabilitativa
Marchesi Gianfranco (Parma):
Neuropsichiatria
Marmiroli Libero (Reggio Emila):
Cosmetologia
Marotta Mariano (Roma):
Discipline regolatorie
Mascia Marinella (Olbia-Tempio):
Parassitologia
Messina Lorenzo (Roma):
Oftalmologia
Micoli Giuseppina (Pavia):
Misure ambientali e tossicologiche
Mongiardo Salvatore (Crotone):
Filosofia
Moneta Angela (Pavia):
Medicina di Genere
Montanara Giuseppe (Teramo-Roma):
Giurisprudenza
Montanari Enrico (Parma):
Neuroscienze
Morandi Beatrice (Como):
Pediatria e Medicina dell'Adolescenza
Morini Emanuela (Parma):
Scienze pedagogiche
Mura Riccardo (Pavia):
Fisioterapia
Occhigrossi Maria Simona (Roma):
Medicina interna
Paduano Guido (Lecco):
Tecnologie transdermiche
Palmieri Beniamino (Modena):
Consultazione medica di "Secondo Parere"
Papuli Chiara (Milano):
Chimica e Tecnologie Farmaceutiche
Pavani Pier Francesco (Bologna):
Informazione scientifica
Professioni sanitarie
Pedretti Giovanni (Parma):
Epatologia
Pernice Antonio (Milano):
Tecnologie sanitarie e Innovazione
Patrelli Tito Silvio (Padova):
Ostetricia e Ginecologia
Pellegrini Davide (Parma):
Letteratura e Poesia
Pellegrino Lorenzo (Foggia):
Storia della Medicina cardiovascolare
Piccinini Chiara (Modena):
Audio Psico Fonologia
Pierri Carmela (Roma):
e-Health
Pigatto Paolo (Milano):
Dermatologia
Pucci Ennio (Pavia):
Neurologia
Radaelli Lorenzo Federico (Parma):
Studenti e Università
Rapacioli Giuliana (Piacenza):
Omeopatia di risonanza
Ricci Giorgio (Forlì-Cesena):
Turismo sanitario
Richichi Italo (Pavia):
Dieta mediterranea
Roncalli Emanuele (Bergamo):
Turismo
Rosan Ermes (Pordenone):
Massoterapia
Sabato Giuseppe (Arezzo):
Formazione universitaria
Saidbegov Dzhalaludin G. (Roma):
Riposizionamento vertebrale e articolare non invasivo
Savini Andrea (Milano):
Naturopatia
Scaglione Francesco (Milano):
Farmacologia
Schiff Laura (Bologna):
Verde urbano e pianificazione territoriale
Serraino Angela (Reggio Calabria):
Massaggio sportivo
Sguazzotti Andrea (Pavia):
Fisiatria
Siani Stefania (Salerno):
Terapie naturali
Solimè Roberto (Reggio Emilia):
Fitoterapia
Spataro Giuseppe (Parma):
Network Marketing
Tedeschi Anna (Parma):
Gestione hospice territoriali
Tomasi Valentina (Bologna):
Progettazione eventi formativi in area-salute
Troiani Daniela (Roma):
Psicologia
Truzzi Claudio (Milano):
Sicurezza alimentare
Turanjanin Olja (Fojnica-Bosnia Erzegovina):
Idroterapia termale
Turazza Gloriana (Mantova):
Biomeccanica del piede
Valenzi Vincenzo (Milano):
Medicina integrata e Biometeorologia
Varrassi Giustino (Roma):
Medicina del Dolore
Vicariotto Franco (Milano):
Medicina della Donna
Vignali Simona (Parma):
Naturopatia ayurvedica
Villani Andrea (Parma):
Comunicazione
Viscovo Rita (Milano):
Medicina rigenerativa e Tricologia
Youssef Najal (Roma):
Terapia cognitivo comportamentale
Disturbi Alimentazione
Zaccagna Carlo Alberto (Torino):
Medicina d'urgenza
Zanasi Alessandro (Bologna):
Idrologia medica
Zurca Gianina (Rieti):
Scienze sociali

Fitoterapia e prevenzione antitumorale

Ercole Cavalieri una vita senza il cancro

di **Pierluigi Ghiggini**

Il professor Ercole Cavalieri, scienziato originario di Campagnola Emilia, già allievo e collaboratore del Nobel per la chimica Melvin Calvin, da oltre 40 anni negli Stati Uniti all'università del Nebraska di Omaha (Eppley Insttute for Research in Cancer), è un chimico attivo da decenni nella ricerca sulla prevenzione del cancro, campo nel quale è stato un pioniere. Per le sue scoperte è diventato un'autorità a livello mondiale.

Il professore nato a Milano, cresciuto in Emilia, ed emigrato prima in Canada e poi negli States dopo una parentesi di lavoro alla Recordati, vanta centinaia di pubblicazioni e consulenze scientifiche. I suoi studi, sia sull'origine dei tumori sia sulle sostanze che possono intervenire efficacemente sui meccanismi generatori del cancro, sono considerati con estremo interesse, al centro di osservazioni e anche di sperimentazioni su larga scala, come avviene da tempo a Taiwan.

Cavalieri, anche in controtendenza rispetto alle tesi dominanti, ritiene un errore considerare il cancro alla stregua di una molteplicità di malattie diverse: ha dimostrato per via chimica che gran parte delle neoplasie (al seno, all'utero, alla prostata, al pancreas e altre ancora) hanno la stessa origine nell'alterazione del metabolismo degli estrogeni, ed è a quel livello che si può e si deve intervenire, ristabilendone l'equilibrio e quindi fermando la genesi del cancro al suo primissimo gradino.

Nel mese di aprile la rivista scientifica International Journal of Cancer ha pubblicato un nuovo saggio sull'eziologia e le prevenzione dei tumori e del morbo di Parkinson in relazione agli addotti depurinanti dell'ormone estrogeno e della dopamina (Il titolo originale è Critical depurinating DNA adducts: Estrogen adducts in the etiology and prevention of cancer and dopamine adducts in the etiology and prevention of Parkinson's disease).

Lo studio firmato da Ercole L. Cavalieri, dalla dottoressa Eleanor G. Rogan e da Muhammad Zaid è considerato definitivo dal professore italiano di Omaha anche perché allarga l'indagine, peraltro accennata negli ultimi anni, alla prevenzione del Parkinson.

Vi si sostiene fra l'altro che le sostanze individuate da tempo per la prevenzione dei tumori, come il resveratrolo e la N-acetilcisteina, sarebbero efficaci anche nella malattia neurodegenerativa (la seconda per incidenza dopo l'Alzheimer) individuata esattamente due secoli fa dal dottor James Parkinson.

A metà del 2016 la rivista scientifica americana Atlas of Science ha pubblicato un articolo firmato sempre da Cavalieri e Rogan dal titolo indiscutibilmente assertivo: "How cancer begins and howto prevent it" (Come comincia il cancro e come prevenirlo).

Nel testo, passato al vaglio di un comitato scientifico di alto livello e completato da uno schema sulle mutazioni molecolari, gli Autori, sintetizzando i risultati di ricerche e di pubblicazioni molto più ampie, hanno affrontato il tema della cancerogenesi chimica, partendo dalla conoscenza di determinate molecole come fattore essenziale per comprendere come si generano gran parte dei tumori.

Il resveratrolo, come detto, si è dimostrato fondamentale come agente nella prevenzione, ben al di là delle conclamate proprietà antiossidanti di tale sostanza presente in diversi vegetali, in particolare negli acini e nel graspo dell'uva.

Una delle novità degli studi di Cavalieri, infatti, è la scoperta per via chimica della capacità del resveratrolo (al pari della N-Acetilcisteina) di agire efficacemente nel riequilibrio del metabolismo degli estrogeni, attrasverso la riduzione degli addotti depurinanti che interagiscono con le basi del Dna, e quindi di fermare al suo primo passo il processo che può tradursi nello sviluppo delle neoplasie.

Anche a seguito dei risultati a cui è giunto Cavalieri, sono in corso nuovi studi, protocolli e sperimentazioni in tutto il mondo.

Da rilevare che a un protocollo di ricerca sul resveratrolo rispetto al linfoma di Hodgkin conclamato, partecipa anche il laboratorio di microbiologia del Santa Maria Nuova di Reggio Emilia. Mentre a Taiwan, dove il cancro al seno in giovane età è una emergenza nazionale,

sono in corso sperimentazioni condotte da una rete di università e ospedali proprio muovendo dalle ricerche condotte a Omaha.

L'articolo di Atlas of Science si conclude con un'affermazione perentoria: "Una efficace prevenzione del cancro è già una realtà, e può e deve essere avviata oggi".

Il professor Ercole Cavalieri, che ha interessato alla questione anche papa Francesco e il presidente Obama, non nasconde la sua speranza che sia proprio l'Italia a fare da guida in Europa e nel mondo a questa battaglia per la prevenzione.

Attualmente un integratore basato sugli studi di Cavalieri - un'associazione di resveratrolo, N-Acetilcisteina e vitamina D – viene prodotto e commercializzato con l'etichetta "Remedy Resveratrolo" dai laboratori erboristici Solimè di Cavriago, all'avanguardia sia nei procedimenti di lavorazione – che escludono l'impiego di sostanze chimiche – sia nella selezione più scrupolosa delle materie prime.

Eleanor Rogan

CAVALIERI SPIEGA L'AZIONE DELLE MOLECOLE PER LA PREVENZIONE DEL CANCRO E DI ALTRE PATOLOGIE

In un colloquio con Pianeta Medicina Salute, il professor Ercole Cavalieri conferma che "la prevenzione è il risultato della scoperta dell'eziologia del cancro:gli estrogeni possono infatti diventare cancerogeni quando il loro metabolismo diventa anormale con abbondante produzione dei metaboliti estrogeni- 3,4-chinoni che sono cancerogeni".

Professore, sono in vista altre evoluzioni e novità nei suoi studi?

Pensiamo che alcune malattie neurodegenerative e cardiovascolari vengano iniziate dagli estrogeni. In particolare il resveratrolo e la N-acetilcisteina possono essere efficaci anche nel morbo di Parkinson perchè l'iniziazione della malattia è dovuta agli addotti depurinanti della dopamina che sono chimicamente simili agli addotti depurinanti degli estrogeni.

Perché il resveratrolo e la N-acetilcisteina sono efficaci nella prevenzione?

Perchè eliminano la formazione degli addotti depurinanti degli estrogeni con il DNA, che sono gli iniziatori dei vari tipi di cancro.

Oltre agli studi in vitro, gli studi su queste sostanze hanno riguardato anche gruppi di pazienti? E con quali risultati?

A mia conoscenza circa 500 persone senza cancro hanno ricevuto i due agenti preventivi e tuttora non hanno sviluppato neoplasie.

Lei ha messo a punto anche un test sugli addotti depurinanti per individuare con largo anticipo il rischio cancro: come funziona?

Questo test determina il rapporto tra DNA-addotti depurinanti e estrogeni metaboliti e coniugati. Un basso valore di questo rapporto indica un rischio minimo di cancro, mentre un alto valore esprime un alto rischio di iniziazione del cancro.

Lei è un pioniere anche negli studi sulla prevenzione del cancro e sulle sostanze utili a una prevenzione di massa: può dirci a quali conclusioni è giunto?

La prevenzione del cancro è il risultato della scoperta dell' eziologia (origine) del cancro. Abbiamo trovato che gli estrogeni possono diventare cancerogeni quando il loro metabolismo diventa anormale con abbondante produzione dei metaboliti estrogeni-3,4-chinoni che sono cancerogeni.

Sono in vista altre evoluzioni e novità nei suoi studi?

Riteniamo che anche alcune malattie neurodegenerative e cardiovascolari siano originate dagli estrogeni.

Perché il resveratrolo e la N-acetilcisteina sono efficaci nella prevenzione?

Perchè eliminano la formazione degli addotti depurinanti degli estrogeni con il DNA, che sono gli iniziatori dei vari tipi di cancro.

Nell'ultimo studio da Lei pubblicato insieme alla dottoressa Eleanor Rogan, si sostiene che le sostanze come il resveratrolo possono essere efficaci anche nel morbo di Parkinson. Può spiegarci perché e in quale misura?

Il resveratrolo e la N-acetilcisteina possono essere efficaci anche nel morbo di Parkinson perché la genesi della malattia è dovuta agli addotti depurinanti della dopamina che sono chimicamente simili agli addotti depurinanti degli estrogeni.

I suoi studi hanno ispirato molteplici ricerche a livello mondiale, tanto che un paese come Taiwan ha avviato una sperimentazione su larga scala. Pensa che sia in atto quella svolta verso la prevenzione che lei propugna da decenni?

E' vero, alcuni gruppi importanti hanno seguito il nostro approccio scientifico, e non posso che esserne soddisfatto. Purtroppo sinora non hanno avuto successo nel ricevere fondi adeguati per questo tipo di ricerca.

Non posso che augurarmi che, anche attraverso la diffusione dei nostri studi, tra le autorità sanitarie e i governanti cresca la consapevolezza che il cancro può essere debellato principalmente attraverso una prevenzione di massa a costi contenuti.

Finalmente è stata aperta una pagina facebook dedicata a questo tema: "unmondosenzacancro" è possibile

INTERVISTA A ROBERTO SOLIME'

Roberto Solimè è fondatore e titolare dei laboratori Solimè di Cavriago, in cui si realizzano non solo materie prime di origine vegetale ma anche prodotti finiti ad uso orale e topico, con l'impiego di impianti altamente tecnologici ed innovativi in ambienti bioarmonici.

La collaborazione consolidata con il Prof. Ercole Cavalieri ha portato alla realizzazione di un integratore alimentare a base prevalentemente di vitamina D, resveratrolo e N-acetilcisteina, sostanze che, basate sugli studi del professor Ercole Cavalieri, risultano efficaci nella prevenzione del cancro.

Perché ha accolto questa sfida?

Nutro una profonda ammirazione per il professor Cavalieri che con i suoi studi, ai quali ha sacrificato la sua vita come un benefattore disinteressato dell'umanità, ha indicato al mondo scientifico, alla medicina e alla società globale, la strada risolutiva per mettere definitivamente l'umanità al riparo del cancro. Di fronte a una battaglia di questa portata, non è possibile, non è consentito tirarsi indietro. Inoltre mi trovo in una condizione per così dire privilegiata, perché i laboratori di Cavriago sono perfettamente attrezzati per produrre l'integratore ai massimi livelli di qualità possibili.

Come i prodotti naturali possono aiutare nella prevenzione e nella cura delle grandi malattie, in particolare le neoplasie?

Da molti anni ormai la fitoterapia è riuscita a ritagliarsi un proprio spazio di intervento e di uso per alcune problematiche all'interno della medicina tradizionale. Ancora poco invece viene utilizzata nella terapia oncologica, in particolar modo per quanto riguarda l'uso di minerali, oligoelementi, vitamine o fitoterapici. Eppure queste sostanze potrebbero costituire un ottimo ausilio, e non solo per ridurre gli effetti collaterali dei trattamenti antiblastici: sono stati riscontrati, in studi internazionali, effetti sinergici se utilizzati in concomitanza con la chemio/radioterapia.

Di quali sostanze parliamo?

Parliamo infatti di resveratrolo, N-acetilcisteina, polidatina e vitamina D, indicate dal professor Cavalieri come "sostanze salvavita". Il resveratrolo (trans 3,5,4etiidrossistilbene), considerato uno degli antiossidanti per eccellenza, è una fitoelastina, una sostanza contenuta in particolare nella buccia degli acini d'uva, ma anche nella frutta di colore rosso vivo e viola come mirtilli, mirtilli rossi e più in generale i frutti di bosco e nella frutta secca come arachidi, pistacchi, e in particolari piante (Polygonum cuspidatum). Le fitoelastine sono sostanze prodotte dagli organismi vegetali in condizioni di stress, come ad esempio condizioni climatiche sfavorevoli, o in seguito ad attacchi di animali, insetti, funghi ed altri patogeni. Studi scientifici hanno dimostrato che il resveratrolo agisce da antiossidante inibendo la perossidazione dei lipidi delle lipoproteine a bassa densità (low–density lipoprotein, LDL), e prevenendo la citotossicità delle LDL ossidate. Riduce i livelli di trigliceridi e colesterolo nel sangue e il fattore intrinseco ipertesi endotheline-1. Inoltre svolge la sua azione antiossidante anche per un potenziamento della sintesi del Glutatione, che è noto essere il maggior sistema antiossidante degli organismi, essenziale nel mantenimento della bilancia antiossidativa capace anche di svolgere azione detossificante diretta. Esso inoltre promuove la produzione di ossido di azoto che rilassa e dilata le arterie.

Cavalieri ritiene possa essere efficace anche nel morbo di Parkinson: come?

Secondo studi preliminari, il resveratrolo protegge il cervello da stress sia da solo che in combinazione con altri antiossidanti. È noto che lo stress ossidativo svolge un ruolo importante nello sviluppo della maggior parte delle malattie neurodegenerative. Non solo: uno studio cinese ha dimostrato che il resveratrolo protegge il midollo spinale dall'infiammazione con un'efficienza paragonabile a quella del farmaco di sintesi. Secondo uno studio condotto presso la Harvard Medical School, attiva un gene per la longevità e può

REMEDY RESVERATROLO: N-Acetilcisteina/Resveratrolo-Polidatina/Vitamina D

Resveratrolo

Fitoelastina presente soprattutto nella Vitis vinifera L. ma anche in numerosi altri vegetali. Studi scientifici hanno dimostrato che il resveratrolo inibisce la sintesi dei radicali d'ossigeno da parte dei leucociti polimorfonucleati umani: è praticamente un antiossidante più potente della vitamina E nel prevenire l'ossidazione della lipoproteina a bassa densità. Recenti studi hanno evidenziato che il resveratrolo "uccide" le cellule tumorali estrogeno-dipendenti e quelle che mostrano alterazione del gene p53. La polidatina è un glucoside del resveratrolo in cui il gruppo glicosidico è legato in posizione C-3 dove sostituisce un gruppo ossidrilico. La polidatina è più resistente del resveratrolo all'ossidazione enzimatica, penetra nella cellula mediante un meccanismo di trasporto attivo che utilizza i trasportatori di glucosio, ed inoltre, grazie alla sua solubilità in acqua, viene assorbita con maggior efficienza dall'intestino. Queste proprietà conferiscono alla polidatina le caratteristiche di un composto con una maggiore biodisponibilità e di una maggiore stabilità.

N-acetilcisteina (NAC)

Precursore del Glutatione in quanto viene utilizzata dall'organismo per ricavarne Cisteina. Il Glutatione partecipa direttamente alla neutralizzazione dei radicali liberi, dei composti reattivi dell'ossigeno, e mantiene gli antiossidanti interni, come la vitamina C ed E, nella loro forma ridotta, cioè attiva. L'integrazione di NAC è utile all'organismo per la sintesi del Glutatione, il più potente ed importante fra gli antiossidanti prodotti dall'organismo cioè un disattivatore di radicali liberi. Il Glutatione è un potente "scudo": protegge da radiazioni, chemioterapia, raggi X e, in recenti studi, se ne è dimostrata azione antitumorale diretta.

Vitamina D

Potentissimo ormone steroide che viene prodotto quando la nostra pelle viene colpita da una quantità adeguata di luce solare ultravioletta, che viene poi attivato a livello di fegato e reni. Carenza di vitamina D è collegata ad una maggiore incidenza di cancro, soprattutto seno, polmone, colon e prostata. In studi condotti negli USA si è evidenziato che l'integrazione con vitamina D riduce la mortalità per cancro nel 9% delle donne e nel 7% degli uomini. In uno studio pubblicato nel 2007 sull'American Journal of Clinical Nutrition, donne in post menopausa che avevano assunto calcio e vitamina D, registravano diminuzione del 77% del rischio di sviluppare cancro. La vitamina D ha effetto protettivo contro il cancro con modalità differenti, tra cui: aumento dell'auto-distruzione delle cellule mutate che, se si moltiplicano, potrebbero portare al cancro, riduzione della diffusione e della riproduzione delle cellule tumorali, differenziazione cellulare, riduzione della crescita di nuovi vasi sanguigni da quelli preesistenti, che è un passo nella transizione dei tumori cancerosi dormienti verso il cancro.

aumentare l'aspettativa di vita del 70%; i suoi effetti si verificano come quelli di restrizione calorica (l'unico metodo scientificamente provato per aumentare la longevità), attraverso l'attivazione di geni CRS. Per la potente azione antiossidante, al resveratrolo, gli scienziati attribuiscono attività anti-aging, permette cioè di ritardare l'invecchiamento e l'espressione dei tratti propri dell'invecchiamento. Numerosi studi clinici hanno dimostrato il suo ruolo preventivo sull'invecchiamento cutaneo: stress ossidativo cutaneo – aumentata produzione di collagenasi o MMP-1 e in generale di Metallo Proteasi di Matrice - azione sui fibroblasti del derma - effetti del fotoaging da UV - effetti ormonali. Infine, sempre in studi recenti, è stato dimostrato come il resveratrolo possieda proprietà anti-mutagene in quanto in grado di incrementare la presenza di un particolare enzima, chinone riduttasi, che esercita attività detossificante nei confronti delle molecole potenzialmente cancerogene introdotte nel nostro corpo. Questa proprietà inibirebbe la fase iniziale della formazione del tumore.

Quindi parliamo sempre di prevenzione, non di cura...

Non è detto. Sembra, in proposito, che il resveratrolo eserciti un'attività antinfiammatoria e di inibizione nei confronti dell'enzima ciclossigenasi atto alla conversione dell'acido arachidonico in sostanze aventi attività pro-infiammatorie e in grado, tra l'altro, di stimolare la crescita delle cellule tumorali, fase di promozione.

Roberto Solimé

Ma il resveratrolo sembra avere un importante ruolo anche nel processo di progressione tumorale grazie alla sua capacità di stimolare la differenziazione delle cellule promielocitiche della leucemia.

Quali, invece, le proprietà della N-acetilcisteina, utilizzata su larga sala nelle affezioni delle vie respiratorie?

La NAC o N-acetilcisteina, derivato dell'amminoacido L-Cisteina, è un precursore del Glutatione e viene utilizzata dall'organismo per ricavarne Cisteina. Il Glutatione partecipa direttamente alla neutralizzazione dei radicali liberi, dei composti reattivi dell'ossigeno e mantiene gli antiossidanti interni, come le vitamine C ed E, nella loro forma ridotta, cioè attiva. La sua carenza nei globuli rossi, congenita od acquisita nel corso dell'esistenza, determina il precoce invecchiamento cellulare, sistemico ed organico, per via di un anomalo metabolismo ossidativo, che determina la mancata eliminazione e quindi lo stoccaggio nell'organismo di sostanze tossiche, con l'aggiunta di ioni+, scompensando i giusti rapporti fra ioni- e ioni+.

Infine polidativa e vitamina D...

La polidatina è un glucoside naturale del resveratrolo; è più resistente all'ossidazione enzimatica e penetra nella cellula mediante un meccanismo di trasporto attivo che utilizza i trasportatori di glucosio.

Grazie alla sua solubilità in acqua viene assorbita con maggior efficienza dall'intestino. Queste proprietà conferiscono alla polidatina le caratteristiche di un composto con una maggiore biodisponibilità e una maggiore stabilità.

La vitamina D è conosciuta soprattutto per il suo ruolo nello sviluppo e benessere delle ossa ma è altrettanto importante per le funzioni metaboliche che riguardano il cuore, il sistema nervoso e gli occhi. Tuttavia non è sempre facile ottenere abbondanti e sicure quantità di vitamina D.

La Vitamina D aiuta il rafforzamento del sistema immunitario in modo da renderci meno esposti alle malattie in generale. Recenti studi hanno dimostrato che un'adeguata assunzione di vitamina D è in grado di proteggere l'organismo da alcuni tipi di tumore, grazie alle sue proprietà anti-proliferative nei confronti delle cellule malate.

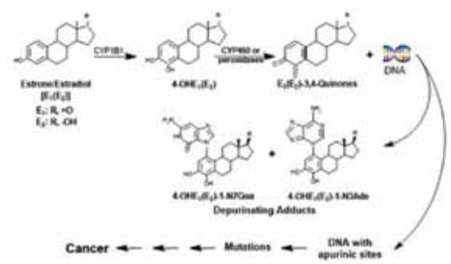
Maggiori informazioni sulle proprietà ed efficacia attribuite alle singole sostanze sono disponibili contattando: assistenza@solime.it oppure al nr. 0522 371550

Riportiamo la traduzione dell'articolo pubblicato nel maggio 2016 dalla rivista on line Atlas of Science

Come il cancro ha inizio, e come prevenirlo

Il cancro è un problema di cancerogenesi chimica. Ciò significa che agenti chimici sono coinvolti nei processi che portano alla formazione delle neoplasie. La conoscenza del funzionamento di determinate molecole è pertanto essenziale per capire come si genera il cancro. Le sostanze chimiche che causano gran parte del cancro umano sono gli estrogeni, quando producono metaboliti pericolosi. In oltre 40 anni di ricerca su come il cancro inizia e come prevenirlo, abbiamo scoperto che molti tipi prevalenti di cancro nascono da un meccanismo comune. Tutti noi, donne e uomini, abbiamo gli estrogeni nel nostro corpo. Il cancro ha inizio a causa di un aumento della formazione di metaboliti degli estrogeni chiamati chinoni, e che si rivelano particolarmente pericolosi. Se la formazione di questi chinoni (metaboliti degli estrogeni) sale a livelli significativi, il DNA è danneggiato e si verificano mutazioni che possono causare il cancro. Come si vede nella figura, gli estrogeni estrone ed estradiolo possono essere convertiti nei chinoni che reagiscono con il DNA, formando addotti estrogeno-DNA e lasciando vuoti nel DNA detti siti apurinici. È proprio nei siti apurinici che possono generarsi le mutazioni. Così inizia il processo di formazione del cancro. Successivamente, una varietà di fattori determinerà quale tipo di cancro si sviluppa. Poiché il primo passo per molti tipi prevalenti di cancro è il medesimo, si possono prevenire questi tumori inibendone il passo iniziale. Abbiamo sviluppato un saggio per questi addotti estrogeno-DNA che predice quando le persone sono ad alto rischio di sviluppare il cancro. Lo abbiamo dimostrato finora per cinque tipi di tumore: al seno, alle ovaie e alla tiroide nelle donne, e per il cancro alla prostata e il linfoma non-Hodgkin negli uomini. Riteniamo che altri tipi diffusi di tumori, come quelli al pancreas, al rene, al cervello e altri ancora possano cominciare nello stesso modo. Alti livelli di estrogeno addotti-DNA si osservano non solo nelle donne con diagnosi di cancro al seno, ma anche nelle donne considerate ad alto rischio. Questo risultato mostra che la formazione di alti livelli di addotti estrogeno-DNA è un fattore critico che porta allo sviluppo del cancro. Inoltre, abbiamo scoperto una combinazione di integratori alimentari, N-acetilcisteina e resveratrolo, che riduce la formazione di addotti estrogeno-DNA. Attraverso diversi meccanismi chimici e biochimici, N-acetilcisteina e resveratrolo riducono la formazione di chinoni estrogeni e bloccano la reazione dei chinoni col DNA, inibendo così la formazione degli addotti estrogeno-DNA. Vari tipi di studi hanno dimostrato che queste due sostanze inibiscono sia la formazione di addotti estrogeno-DNA, sia la trasformazione di cellule normali in cellule tumorali. Con la comprensione del ruolo svolto dagli addotti estrogeno-DNA (addotti depurinanti), sappiamo che ridurre al minimo la formazione di tali addotti è il modo per prevenire il cancro. È importante sottolineare che il nostro approccio alla prevenzione del cancro porterebbe in breve tempo ridurre il numero di nuove persone affette da tumori.

Una efficace prevenzione del cancro è già una realtà, e può e **deve essere avviata oggi**. *(traduzione revisionata dagli autori)*



di **Ercole Cavalieri e Eleanor Rogan,** *Eppley Institute and College of Public Health, University of Nebraska Medical Center, Omaha, NE, USA*

Le piattaforme tecnologiche TIAB in Ginecologia

Argento Ionico e Patologie Vulvo-Vaginali Nuova Prospettiva Terapeutica

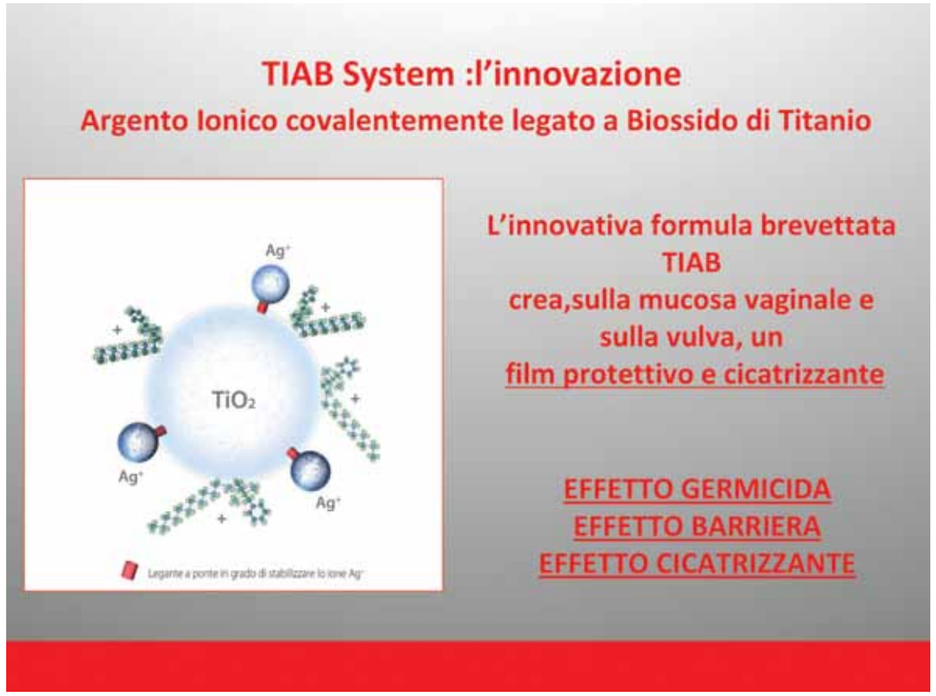
di **Franco Vicariotto,** *Specialista in Ostetricia e Ginecologia SIFIOG (Società Italiana di Fitoterapia e Integratori in Ostetricia e Ginecologia) SIM (Società Italiana Menopausa)*

LE PIATTAFORME TECNOLOGICHE NMTECH

Noto fin dall'antichità, menzionato nel Libro della Genesi, associato alla Luna e a Divinità Lunari e Femminili, l'azione antimicrobica dell'Argento era nota già a Greci e Romani e venne "dimenticata" con l'avvento degli antibiotici, efficaci e meno costosi. Oggi l'Argento vive una nuova vita grazie alla ricerca italiana che ha portato alla creazione di "piattaforme tecnologiche" in grado di amplificarne l'efficacia, nella massima sicurezza di utilizzo: TIAB e SIAB sono sistemi molecolari complessi realizzati con nanotecnologie a partire da Biossido di titanio (TIAB) o di Silicio (SIAB) le quali incorporano Ioni-Argento e Benzalconio Cloruro, frutto di Ricerca italiana (brevetti NMTECH-Nanomaterials Microdevices Techology).

PIATTAFORMA TIAB IN GINECOLOGIA: IL PRIMO NANOFLUIDO GINECOLOGICO BIOCIDA E RIEPITELIZZANTE

In ambito ginecologico sono stati sviluppati dispositivi con la piattaforma TIAB (esclusivista per l'Italia: Idipharma), a base di argento ionico in nanoparticelle (TIAB-system), in commercio sia in soft gel vaginali che in schiuma ginecologica per uso esterno. Le caratteristiche principali ascrivibili all'argento sono il potere biocida e quello cicatrizzante: per questo motivo i preparati si possono utilizzare sia nelle infezioni (in prima battuta o in associazione ad antibiotico) sia a seguito di chirurgia ostetrico/ginecologica. Il livello di "safety" è altissimo in quanto la tecnologia garantisce che non si verifichi nessun effetto di accumulo. La formulazione in capsule di gelatina vegetale a rapido discioglimento, contenente diversi attivi (Argento monovalente in nanoparticelle, Acido ialuronico, estratto di Aloe vera), grazie alle proprietà dei componenti, svolgono un'azione di barriera difensiva coadiuvante il trattamento di infezioni batteriche vaginali, creando di fatto una barriera protettiva che favorisce una normale cicatrizzazione e guarigione attraverso la creazione di un microambiente favorevole alla riparazione cellulare dei tessuti. Il più importante principio attivo che garantisce l'efficacia di questi preparati è certamente lo ione argento che, grazie all'utilizzo di nanotecnologie, è stato stabilizzato nella forma monovalente, dal punto di vista termico e fotochimico, mediante un legame covalente con il biossido di Titanio (TIAB).



Ciò comporta una prolungata efficacia del prodotto, i cui ioni argento sono in grado di interagire con i gruppi funzionali delle membrane cellulari dei microorganismi patogeni, neutralizzandoli. L'innovativa formula brevettata TIAB presenta un elevato potere battericida, unito ad un "effetto-barriera" (isola il punto di applicazione dalle aggressioni microbiche esterne) e ad una azione cicatrizzante, favorente la riparazione e la rigenerazione dei tessuti). Nelle capsule vaginali inoltre, l'Acido ialuronico svolge un'azione idratante, eutrofizzante e cicatrizzante, mentre l'Aloe Vera ha effetto lenitivo, calmante, idratante ed emolliente. Infine il pH fisiologico del prodotto lo rende rispettoso dell'ambiente vaginale e ben tollerato, ideale per una promozione dei processi cicatriziali. Il Dispositivo Medico TIAB schiuma per uso vulvare è una formulazione in schiuma contenente diversi attivi che svolgono un'azione di antibatterica, cicatrizzante, lenitiva ed idratante. Gli studi in merito hanno valutato e confermato efficacia e di questi preparati quali agenti promuoventi cicatrizzazione e ripristino del film idrolipidico superficiale del rivestimento vulvare.

Le principali indicazioni riguardano:

Ginecologia

- Trattamento delle vaginiti:
  1 capsula softgel la sera, per 7 giorni, da ripetere ciclicamente per 3-4 mesi;
- Trattamento dell'ectropion sintomatico sanguinante (anche post coitale):
  1 capsula softgel la sera, per 7 giorni;

Utilizzato in associazione ad antibiotici ne potenzia l'efficacia e riduce i rischi di antibiotico-resistenza.

Chirurgia ginecologica

- Trattamento delle lesioni post-partum:
  1 capsula softgel la sera, per 7 giorni;
- Post-trattamento chirurgico delle displasie cervicali:
  1 capsula softgel la sera, per 7 giorni;
- Post-biopsia cervicale e manovre diagnostiche, dove è necessaria attività biocida e riepitelizzante:
  1 capsula softgel per 3-7 giorni, secondo il giudizio del Medico.

FORMULAZIONE IN SCHIUMA

Molte affezioni vulvari sono caratterizzate da lesioni eritemato-infiammatorie con alterazioni del trofismo epiteliale. Ciò è contraddistinto da soluzioni di continuo di tipo erosivo e/o ulcerativo, con difficoltà nella cicatrizzazione. Problematiche quali lesioni post-traumatiche, esiti di trattamenti distruttivi (DTC o Laser) e lacerazioni post-coitali, sono caratterizzate anch'esse da alterazioni del trofismo epiteliale che sovente rendono difficile e dolorosa la risoluzione cicatriziale. Il Dispositivo Medico TIAB schiuma (TS) per uso vulvare è una formulazione in schiuma contenente diversi attivi che svolgono un'azione antibatterica, cicatrizzante, lenitiva ed idratante. I risultati positivi derivanti dall'uso di TS confermano le proprietà del prodotto, ed in particolare l'azione cicatrizzante , lenitiva ed idratante: la formulazione foam crea una barriera protettiva e favorisce una normale cicatrizzazione e guarigione attraverso la creazione di un microambiente favorevole alla riparazione cellulare dei tessuti, oltre a costituire un reservoir finalizzato al prolungato mantenimento del principio attivo in sede *vulvo-vestibolare*. L'innovativa formula brevettata presenta un elevato potere battericida unito ad un effetto barriera (isola il punto di applicazione dalle aggressioni microbiche esterne) e ad una azione cicatrizzante, favorente la riparazione tissutale e la rigenerazione dei tessuti.

I fattori unificanti in patologia umana

Medicina sistemica integrata Ritorno al futuro

di **Umberto Trecroci,**
Cardiologo

MEDICINA O MEDICINE?

Tradizionale, ufficiale, allopatica, omeopatica, alternativa, complementare, naturale…sempre, però, l'obiettivo di chi la esercita rimane uno ed uno soltanto: la salute ed il suo mantenimento. Le certezze in Medicina si evolvono nei millenni della storia umana nonostante la resistenza della scienza ufficiale di ogni tempo: nasce così la "Medicina sistemica integrata", sintesi e superamento (per usare una terminologia kantiana) di tante angolazioni visuali dal cui insieme origina un pensiero nuovo, attento alle evidenze della pratica clinica più che ai dogmi, che ha visto riuniti al Palacongressi di Rimini, lo scorso 28 ottobre, Specialisti del calibro del Prof. Franco Berrino, Oncologo ed Epidemiologo dell'Istituto dei Tumori di Milano, ("Evidenze scientifiche sul ruolo dell'alimentazione nel prevenire le malattie del nostro tempo o facilitarne la guarigione"), della Dott.ssa Renata Alleva ("La difficile caccia ai veleni: produzione alimentare, salute dell'ambiente e salute umana), del Dott. Marco Valentini ("La neuro-infiammazione; condizioni psicologiche, sistema immunitario e malattie reumatiche: sempre più chiari i legami") e del Dott. Guido Balestra ("Asse intestino-cuore: la salute dell'intestino condiziona il rischio di malattie cardiovascolari?"). Questa Rivista ospiterà nei prossimi numeri articoli specifici, riservandomi oggi solo un intervento introduttivo a nuovi concetti, da più parti ritenuti rivoluzionari per lo sviluppo delle Scienze della Salute.

IL CONCETTO DI MALATTIA

Cosa vuol dire "malattia" lo sappiamo bene fin da piccoli, per esperienza personale: dal banale raffreddore, all'influenza, al mal di denti, alle contusioni, per arrivare a quadri ben più gravi, che mettono a rischio la vita stessa dell'individuo. Quando "stiamo bene" non ci rendiamo conto del funzionamento della nostra "macchina", quando qualcosa non va andiamo dal medico o dal farmacista, per essere "curati".

La Medicina, in migliaia di anni, ha descritto e dato un nome a migliaia di "malattie", specializzandosi a seconda dei distretti, analizzando i "segni" (visibili e misurabili da un osservatore esterno, come la febbre) e i "sintomi" (avvertibili solo dal paziente, soggettivi). Segni e sintomi sono un po' come quando nel pannello di controllo dell'automobile si accende una spia luminosa: qualcosa non va, si deve intervenire (con la grandissima differenza che un'automobile non si aggiusta da sola, mentre il nostro organismo è capace di "guarire", anche senza interventi esterni, grazie all'immunità nei processi infettivi, ai meccanismi di cicatrizzazione e rigenerazione in eventi traumatici, ai meccanismi compensativi che consentono di vicariare funzioni. Migliaia di "malattie" hanno però un denomina-

tore comune e molte teorie, con linguaggio differente, sostengono in fondo la stessa cosa: per capire bene dobbiamo comprendere che cosa si intende per "Vita". la Vita, nel nostro Pianeta, è un incessante flusso di energia che dal Sole, attraverso la fotosintesi clorofilliana delle piante, "circola" sotto forma di elettroni. Attraverso la complessità delle catene alimentari arriva fino a noi: quando mangiamo non facciamo altro che utilizzare un'infinitesima parte dell'energia solare, passata prima attraverso piante e animali.

Quando la vita "rallenta", localmente o nell'intero organismo, di fatto rallenta il flusso di elettroni: possiamo chiamare la cosa "acidosi metabolica", così sappiamo ormai che il pH (un numero che esprime il rapporto fra protoni ed elettroni) se è basso indica malattia, se è superiore a 7 indica "normalità" vitale. Di fatto se prevalgono gli acidi significa che il flusso elettronico è rallentato, e possono innescarsi disturbi e malattie. Alla base di tutto ci sono gli enzimi, gli instancabili "operai" delle cellule, che catalizzano, cioè rendono possibili, le infinite reazioni biochimiche che caratterizzano la vita.

ENZIMI A PATOLOGIE

Gli enzimi umani sono poco più di 5.000, qualitativamente, (moltiplicati per i miliardi e miliardi di cellule) ma i più importanti sono quelli localizzati nei mitocondri, le "centrali energetiche" delle cellule, che trasformano il glucosio (comunque derivato dai processi alimentari) in energia, utilizzando l'ossigeno, esattamente come quando si "brucia" una sostanza organica (con la differenza che il fuoco libera solo calore, mentre il metabolismo aerobico, cioè in presenza di ossigeno, produce energia utilizzabile per la vita, sotto forma di ATP, la "benzina" cellulare. Bene, gli enzimi che sostengono il metabolismo aerobico, fornendo energia per la vita, cioè per tutte le reazioni biochimiche che avvengono nel nostro organismo, possono essere "avvelenati" in molte situazioni: intossicazione da metalli pesanti, stress ossidativo, trasformazione tumorale delle cellule, attacco da parte di virus, invecchiamento. Quando gli enzimi del metabolismo aerobico cominciano a "funzionare meno", le cellule utilizzano per produrre energia la cosiddetta "glicolisi", che avviene fuori dal mitocondrio, produce molto meno ATP, e porta alla formazione di acido lattico. "Acidosi" significa quindi che si sta accumulando acido, che scende il pH, che aumenta la quantità di protoni: cioè che "si sta riducendo il flusso elettronico". Ecco quindi che le migliaia di patologie descritte nei secoli dalla Medicina possono ridursi ad una soltanto: "enzimopatia mitocondriale secondaria" (secondaria, cioè conseguente ad intossicazione, stress, attacco virale o batterico, trasformazione neoplastica, invecchiamento ecc.). Gli enzimi sono macromolecole proteiche in cui la struttura conformazionale è depositaria di "memorie", interattive con i substrati specifici, gli Enzimologi "classici" consideravano il sito attivo dell' enzima come una struttura rigida e l'adattamento di un substrato nel sito attivo più o meno come quello di una chiave nella serratura

(analogia suggerita per la prima volta nel 1894 dal biochimico tedesco Emil Fischer). Questo modello a "chiave e serratura", rendeva conto della specificità enzimatica ma non contribuiva a comprendere la vera natura dell'evento catalitico. Una visione più utile dell' interazione enzima–substrato deriva dal modello dell'adattamento indotto (moto perpetuo enzimatico o biodinamico). Questo modello presuppone che il legame iniziale della molecola di substrato al sito attivo distorca sia l'enzima che il substrato, stabilizzando la molecola di quest'ultimo nel suo stato di transizione e rendendo in tal modo il legame più suscettibile all'attacco catalitico. La distorsione dell' enzima implica un cambiamento conformazionale della molecola di enzima e pertanto della stessa configurazione del sito attivo. Questo cambiamento posiziona gli opportuni gruppi chimici della macromolecola enzimatica in modo ottimale per la reazione catalitica in cui sono coinvolti, aumentando la probabilità della reazione. In modo più specifico, il cambiamento conformazionale, porta nel sito attivo le catene laterali degli amminoacidi che sono essenziali per il processo catalitico ma che non si trovano nelle immediate vicinanze del sito attivo nella conformazione non indotta: nel caso della carbossipeptidasi A, per esempio, il legame del substrato porta tre residui amminoacidici critici, una arginina, un glutammato e una tirosina, nel sito attivo. La dimostrazione che questi cambiamenti conformazionali avvengono dopo il legame del substrato è venuta da studi di diffrazione ai raggi x (Vittorio Luzzati, cristallografo esperto di raggi X, Rosalind Elsie Franklin, Linus Pauling) su proteine cristallizzate. La cristallografia ai raggi x viene utilizzata per determinare la forma di una molecola di enzima con e senza substrato legato al sito attivo. Gli enzimi quindi, in condizioni favorevoli, possono elaborare i substrati per le cellule (specie-specifici) in moto perpetuo e sequenziale: da qui la grande svolta della Enzimologia biodinamica.

ENZIMOLOGIA BIODINAMICA

Il termine "Biodinamica" fu introdotto da Rudolf Steiner, il fondatore dell'Antroposofia, una concezione dell'uomo e del mondo che nel primo quarto del secolo scorso aveva portato un rinnovamento fertile nel campo della Medicina, della Pedagogia, dell'Arte della Scienza in genere. Oggi il termine fa riferimento, strettamente scientifico, ai processi naturali che caratterizzano tutti gli organismi viventi e i sistemi ecologici, basati sull'autoregolazione ovvero l'adattamento alle condizioni esterne, quello che chiamiamo equilibrio della Natura, e non può prescindere da una approfondita conoscenza dei veri "operai della cellula", gli enzimi. Alla base di tale evoluzione ci sono gli studi iniziati quarant'anni fa da Pasquale Ferorelli, il Fondatore della moderna Enzimologia biodinamica, le cui intuizioni, nate da ambiti diversi, dall'ecologia marina all'agronomia, hanno condotto dapprima alla creazione di strutture produttive di altissima complessità biotecnologica miranti ad ottenere preparati conformazionalmente "informati", per conversione enzimatica sequenziale dal grano turco, successivamente alla sistematica verifica sperimentale su patologie umane, in collaborazione con prestigiose Università italiane ed estere. Equilibrio biodinamico si incontra nel corpo umano capace di guarire o resistere alle malattie, lo incontriamo nei nostri muscoli che si rafforzano con l'uso, nella nostra pelle che si ispessisce nei punti in cui viene sollecitata. Lo svolgimento di tutte le funzioni di un organismo, di qualunque genere esse siano, comporta sempre un dispendio di energia che deve essere compensato attingendo dalle sostanze nutritizie; questa energia necessaria alle attività vitali è estratta dal materiale nutritizio tramite il metabolismo, un complesso di reazioni chimiche liberatrici di energia in cui i substrati vengono combinati con l'ossigeno assunto dall'ambiente con la respirazione e trasformati in molecole più semplici. I radicali liberi derivati dall'ossigeno

sono molecole che vengono a formarsi durante i continui processi di riduzione dello stesso, ne vengono prodotte piccole quantità di forme reattive e parzialmente ridotte, che sono inevitabili prodotti della respirazione mitocondriale. Alcune di queste forme sono altamente reattive e possono danneggiare lipidi, proteine e acidi nucleici. La produzione dei "radicali liberi" incrementa con l'uso di prodotti geneticamente modificati (OGM), imponendo, a livello cellulare, una condizione di stress chimico denominato " stress ossidativo" sia esso causato da un esagerato aumento di molecole radicaliche, o causato da una ridotta attività delle difese antiossidanti endogene. Se ora spostiamo la nostra attenzione sui cibi transgenici (OGM) e consideriamo che detti prodotti sono il risultato dell'introduzione di enzimi diversi dal loro bioma e associamo questa considerazione al sistema delle coltivazioni agricole, ci si può rendere conto quanto possa essere minata la salute umana. Le malattie degenerative, l'invecchiamento precoce, una ridotta efficienza delle risposte immunitarie, molteplici patologie ascrivibili ad alcune classi di tumori, possono essere causate dallo "stress ossidativo" E' quindi evidente la necessità di porre attenzione peculiare non solo alla qualità, come è stata prima descritta, ma anche ai rischi impliciti per alcuni prodotti. Purtroppo oggi gli alimenti sono fortemente invasi, "quasi intossicati", da metalli pesanti, da pesticidi, e da fitofarmaci: i preparati biodinamici sono concepiti proprio per contrastare questi fenomeni, con ricadute profonde in ogni settore della Medicina.

MEDICINA SISTEMICA INTEGRATA: NUOVE STRATEGIE

Gli enzimi sono molecole di natura proteica, essenziali per la vita, che "catalizzano" (cioè rendono possibili) tutte le reazioni biochimiche che avvengono nella cellula, assumendo di fatto il ruolo di unità funzionale del metabolismo. Organizzati in sequenze, catalizzano le numerose reazioni attraverso le quali le sostanze nutrienti sono degradate, estraendone energia e piccoli precursori che sono a loro volta utilizzati per la sintesi di molecole indispensabili a tutte le funzioni vitali. Un esempio interessante è la digestione della carne, composta essenzialmente da proteine, da parte del nostro apparato gastrointestinale: la carne ingerita è scissa nei vari componenti dagli enzimi secreti dallo stomaco e dall'intestino in un paio d'ore; si consideri, come confronto, che per ottenere chimicamente la stessa degradazione, occorrerebbe far bollire la carne per una notte in acido cloridrico concentrato. Un enzima facilita la reazione a cui è deputato attraverso l'interazione tra "substrati" (le molecole che partecipano alla reazione) e il proprio "sito attivo", cioè la parte della proteina enzimatica in cui avvengono le reazioni, formando un complesso; a reazione avvenuta il prodotto finale viene rimosso dall'enzima, che torna pronto per dare inizio ad una nuova reazione. Questi complessi meccanismi sono caratterizzati da altissima "specificità", che coincide di fatto con una perfetta aderenza conformazionale fra substrato e sito attivo, una specificità talmente elevata da controllare ogni processo vitale, nelle cellule vegetali come in quelle animali, in modo preciso e selettivo. Ernst Günter in "Lebendige Nahrung" definisce gli enzimi "sostanze speciali, che contengono la scintilla della vita, controllando i processi biochimici di singoli organi negli esseri umani, animali e piante, in modo cosi preciso, da sembrare dotati d'intelligenza". Questa "intelligenza" comporta "memoria", in senso sterico, conformazionale: solo substrati in grado di essere riconosciuti da tale memoria possono dare luogo a reazioni fisiologiche. Da questi presupposti nasce la cosiddetta Terapia Complementare Enzimatica che utilizza substrati portatori di memoria biochimica, in grado di interagire con enzimi alterati, utilizzabile con opportune modulazioni praticamente in ogni patologia umana, dalle malattie oncologiche alle patologie degenerative: ne parleremo prossimamente in una serie di articoli dedicati su questa Rivista.

Eufonia, l'Arte dell'Ascolto

Sette Toni di Equilibrio Intervista a Daniel Levy

La Saggezza Musicale Pitagorica diffusa nel mondo occidentale quale Scienza-Arte da oltre 2500 anni

di **Manuela Morandini,** *Docente Accademia internazionale di Eufonia*

Musicista e ricercatore sugli effetti del suono sull'essere umano, fondatore dell'Accademia Internazionale di Eufonia e creatore del metodo "Eufonia, Arte dell'Ascolto", Daniel Levy è uno dei più importanti pianisti di oggi. Egli ha composto ed eseguito un'opera musicale dal titolo " I 7 Toni di Equilibrio ed Ecologia Musicale della Mente" un trattamento musicoterapeutico basato sulla saggezza musicale di Pitagora, registrata nel 1997 dalla label Syntony in 8 CD. La lira eptacorde e l'antico strumento pitagorico, il monocordo, sono stati sostituiti qui dal pianoforte, lo strumento più completo a livello tonale ed espressivo, che rende possibile ogni sfumatura dinamica, essendo sia corda che percussione, sia tono che voce.

Rivolgendomi a Lei, Maestro Levy, sul tema dei Sette Toni di Equilibrio, trovo coerente riferirmi alla mia esperienza di ascolto ed in primo luogo al potere altamente evocativo che ho trovato nelle musiche da lei composte ed eseguite. Direi che queste hanno permesso un accesso ad una 'memoria' di bellezza che prescinde dalle età. Credo che questa esperienza riguardi in qualche misura quegli archetipi a cui si riferiva Pitagora. Che cos'è in realtà un archetipo e in che modo esso incide nell'atto di "balance" e quindi di guarigione?

Il suono è una delle realtà innate più vicine e congeniali all'essere umano. E' intangibile e concreto allo stesso tempo. Ma è tanto prossimo quanto misterioso per la funzione ed il significato. Nel caso specifico de I 7 Toni di Equilibrio e del volume dedicato alla Ecologia Musicale della Mente, è l'idea di Tono che aiuta a ricevere gli effetti benefici del trattamento musicoterapeutico di Pitagora. TONO è quella qualità inerente allo spazio della musica che l'udito umano percepisce come suono ed al quale la mente umana, sviluppata a seconda di una particolare cultura, riconosce come musica. Il tono è conformato da una serie di suoni conduttori di significato per la coscienza di chi ascolta. E' carico di informazioni che provengono dalla fonte del suono nello spazio musicale. Mentre una nota ha significato solo se relazionata ad un'altra, il Tono contiene stati biopsichici, qualità specifiche, un carattere. Un tono è un organismo vivente in un oceano di organismi. Ascoltando, l'essere umano si colloca in stretto rapporto a seconda del grado di attenzione, intenzione e partecipazione della coscienza, con una 'realtà viva', un Essere organico sonoro che può aiutarlo a comprendere, ad accrescere la consapevolezza, equilibrando di conseguenza (a livelli sempre più elevati) tutte le anomalie prodotte dalla psiche sull'organismo, grazie agli stimoli di cui la mente è costantemente bersaglio. Il 'balance' è prodotto dalla scomparsa di qualcosa e dall'apparizione di qualcos'altro, da un decongestionare e da un riempire, da un attenuare l'eccesso e dal dare abbondanza al difetto. L'archetipo, allora, risiede nel Tono. Chi ascolta entra in tale spazio naturale e ricava volta per volta quello di cui necessita. Il Tono agisce quindi come una Fonte a cui l'udito, sparso in tutto l'organismo, si abbevera. La guarigione, o lo stato di salute, inizia con il dissipare la polvere e le nebbie psichiche accumulate nel tempo, permettendo l'incontro con la vita del suono, del quale, tra l'altro, siamo conformati.

Il suono e la musica coscientemente indirizzati dal musicoterapeuta hanno indubbiamente la possibilità di sciogliere blocchi emotivi e mentali che possono dare origine, ed essere la causa di malattie fisiche. Ma come avviene questo processo? Che rapporto c'è tra vibrazione sonora e struttura psicofisica?

Nella mia esperienza, il musicista-terapeuta non cerca di indirizzare i suoni, ma asseconda la profondissima e modernissima saggezza Pitagorica. Il Suono è intelligente. Sa dove deve rivolgersi, cosa deve riempire, quali aspetti sedare, quali cristalli sciogliere, dove costruire l'effetto. Quindi, il processo avviene nella totale sincerità di proposito e nel lasciare che la propria esperienza accumulata non sia di ostacolo all'intelligenza del suono. Noi, culturalmente, ci siamo abituati a trattare il suono come una semplice vibrazione dell'aria che, al massimo, può raggiungere la bellezza audibile. C'è distanza tra questo concetto ristretto ed il trattare senza manipolare un'essenza intelligente, con le proprie energie intelligenti.

In quanto al rapporto tra vibrazione sonora e struttura psicofisica, posso dire che sempre, in tutte le civiltà, è stato individuato un rapporto tra simili. Se a questo aggiungiamo che l'acqua è un'eccellente conduttrice del suono (le onde sonore viaggiano 4.5 volte più velocemente attraverso l'acqua); e se ricordiamo che il corpo umano è per circa il 66% conformato di acqua ed il cervello ne contiene un 80%, con questo si può supporre solamente quanto il nostro organismo sia adatto alla vibrazione risonante audibile e come possa rispondere a tale stimolo.

Le risonanze del pianoforte contenute nelle registrazioni de I 7 Toni di Equilibrio hanno un ruolo specifico nel bilanciamento delle energie psicofisiche dell'ascoltatore. All'ascolto attivo si percepisce, direi, un 'massaggio' dell'aura. Che cosa sono in realtà gli armonici del suono? Perchè gran parte del potere terapeutico risiede in questi?

In realtà l'ascolto dei 7 Toni aumenta di potenza nella misura in cui la 'corda' di chi ascolta appaia vibrante. Mi spiego: non si tratta di sforzo o di concentrazione, ma di una disponibilità che non interferisca con la corrente. Comunque, anche se lasciata di sottofondo, la musica dei Toni di Equilibrio produce, grazie agli stessi principi, un cambio di atmosfera in qualsiasi spazio risuoni. Questo cambiamento predispone a penetrare in spazi sempre più ampi. I 4 Toni relativi ai malesseri: mancanza di vitalità, depressione, paura ed ansietà/irritabilità aiutano a neutralizzare ed a bilanciare questi stati grazie all'azione degli armonici. Senza entrare negli aspetti matematici, è bene sapere che quando una corda vibra a 256 Hz, ci riferiamo a questa come un Do, ed ascoltiamo primordialmene questo suono, anche se molte altre note vibrano autonomamente insieme al suono fondamentale. Queste sono gli armonici, che contribuiscono al colore generale del suono ed al timbro particolare di uno strumento. Quello che interessa conoscere è che il maggior concentrato di energia del suono si trova in questa parte dello spettro. E' per questo che il potere terapeutico risiede nello spazio armonico.

Le musiche da Lei composte si ispirano ai canoni estetici pitagorici, adatti alla nostra comprensione. Certamente molti vorranno sapere che tipo di scale musicali sono alla base delle Sue composizioni. Approfondendo: che cosa sono le scale musicali? Parlando dell'essenza di queste, ritorniamo al mondo degli archetipi?

Le scale musicali sono come recipienti di emozioni, pensiero non verbale ed intuizioni.

Senza il musicista la scala è un recipiente vuoto. Il musicista-terapeuta cerca di penetrare nel contenuto degli intervalli musicali. Le scale sono come codici genetici della Musica. C'è una Biomusica che crea mondi. Questa è una realtà scientifica, artistica e terapeutica allo stesso tempo. Non sarebbe valido qualcosa che non fosse vero, bello e buono allo stesso tempo.

Ci può dire qualcosa sugli effetti provocati dalla musica che attualmente viene ascoltata, soprattutto dagli adolescenti (dei quali molti di noi siamo genitori) in luoghi di riunione, discoteche? Quel volume assordante...

Questo è un tema assai vasto. Non è solo il volume il punto nevralgico nella musica che ha più diffusione nel mondo, ma soprattutto il contenuto spesso disgregante a livello ritmico, che tocca solamente zone con basso livello istintivo. Se avessimo solo questo tipo di musica, sarebbe come se vivessimo nel piano più basso dell'esistenza umana. Ma c'è qualcos'altro oltre a questo livello di base, specialmente per i giovani. Sarebbe interessante portarli a questi piani più alti della propria "casa", attraverso la Musica e la Saggezza.

Uno dei CD Syntony è intitolato Ecologia Musicale della Mente. Questo ci permette di considerare il potere dell'ecologia della musica e la necessità di diffondere una musica che porti molti benefici, una musica che controbilanci la grandissima quantità di un certo tipo d'informazione musicale presente nell'etere. Cosa sta succedendo all'aria, a questo ambiente in cui viviamo? Anche se non ce ne rendiamo conto, che tipo di effetto ci sta influenzando?

La musica in questo CD è indirizzata alla mente. La mente è un posto di transito per impulsi che si muovono dall'interno all'esterno e viceversa. I canali sono spesso non filtrati la confusione domina e l'abilità di discriminare diminuisce quando milioni di stimoli stanno intromettendosi negli unici spazi nei quali origina l'azione. Il suono può infettare. L'inquinamento da rumore va di pari passo ai pensieri ed alle emozioni che vibrano a varie velocità nell'etere. Possiamo assorbire molti germi ascoltando questo tipo di inquinamento sonoro. La musica dell'Ecologia Musicale della Mente è indirizzata a quelli che vogliono essere ricettori adatti di positività e di affermazione dei valori umani, incominciando dalla propria base psichica. La Musica crea anticorpi ed una immunità a ciò che deforma e devitalizza.

Come possiamo aumentare, o meglio ancora, raffinare il nostro livello d'ascolto? In altre parole, come possiamo raggiungere un livello più profondo di ascolto?

Incoraggiando noi stessi ad ottenere più significato dal silenzio. Tutte le forme di sordità causate da volumi alti, quindi inquinamento da rumore, hanno fatto sì che vita sia sinonimo di rumore e morte sia sinonimo di silenzio.

In ognuno di noi c'è sia cacofonia che eufonia. Noi abbiamo bisogno di riprendere possesso di quest'ultima. Il silenzio e l'ascolto sono le sistole e le diastole del cuore.

E' giusto dire che, nei 7 Toni di Equilibrio, ci sono varie chiavi d'ascolto dipendenti dalla necessità e dalla sensibilità dell'ascoltatore?

Sì. La cosa più importante è quella di lasciare intervenire il Tono con fiducia. Uno non dovrebbe 'credere' o 'pensare' ma sì essere sicuro della realtà dello stato di Equilibrio che la musica può offrire, senza chiedere nient'altro.

Secondo la 'Vita Pitagorica' di Giamblico, Pitagora creava trattamenti ed adattamenti musicali per i suoi discepoli; usando questi trattamenti, era di solito capace di cambiare o invertire emozioni irrazionali o non desiderate come dolore, paura, ossessione, sovraeccitazione e depressione. Quale tipo di qualità necessita un musicista affinchè la musica che produce sia vera musica, cioè una musica profondamente terapeutica? E' possibile imparare quest'arte guaritrice?

Syntony è basata sul principio della risonanza. Il musicista terapeuta deve imparare a risuonare in modo compassionevole per poter intuire cosa occorre. Questo metodo di guarigione non è stato creato dalla conoscenza di un terapeuta, ma dalla comprensione e dalla vera compassione, quella senza superiorità. La Musica è un regalo. La sua origine è quella di un tempo non commemorativo ed è irrevocabilmente interpenetrata con la salute globale. La terapia musicale non è un'invenzione moderna, è molto antica. Eppure è del nostro tempo. E' inevitabile che oggi dobbiamo riscoprire e diffondere i valori e l'estesa ricerca ed esperienza di cui Pitagora è stato un ponte. La necessità di uno stato globale di salute, così fortemente sentito oggi, può essere raggiunto grazie all'unicità ed imprevedibilità degli effetti della Musica.

ANDREA SAVINI
NATUROPATA

NATUROPATIA: ALLA SCUOLA DELLA NATURA

Problemi autoimmuni, dismetabolismi, intolleranze alimentari, allergie, problemi di ansia, paura, panico, depressioni, condizioni di infiammazione cronica, acidosi tissutale, problemi intestinali e digestivi, dolori, giusto per citare alcune tra le condizioni più frequenti, ogni giorno di più arrecano disturbo e danno a tantissime persone.

La Naturopatia grazie ai suoi **metodi non invasivi** e alle **soluzioni naturali** in grado di stimolare le capacità dell'organismo ed i suoi processi fisiologici, ne consente il miglioramento ed un nuovo stato di benessere.

Prof. ANDREA SAVINI

Naturopata - Sports Nutrition Specialist ISSN
n° NT 183 - Registri Regionali Operatori
Discipline Bio-Naturali - Regione Lombardia

www.socommunication.it

Per appuntamento: Legnano (MI) e Desio (MB)
info@naturopatasavini.it - www.naturopatasavini.it

Scoperta rivoluzionaria sulla lievitazione della pizza

“Mangiacinema”: non solo festa del cibo d’autore e del cinema goloso

di **Massimo Radaelli,** *Direttore scientifico Pianeta Medicina & Salute*

UN APPUNTAMENTO ORMAI CLASSICO

Dal 27 settembre al 4 ottobre 2017 a Salsomaggiore Terme (Parma) si è svolta la quarta edizione di “Mangiacinema, Festa del cibo d’autore e del cinema goloso”, stuzzicante settimana tra degustazioni gratuite, show cooking, proiezioni appetitose e tantissimi incontri con artisti del gusto e dello spettacolo. Oltre cinquanta spettacoli gratuiti, quaranta degustazioni “servite” agli spettatori, quattro eventi extra, quattro Premi Mangiacinema (firmati dall’artista salsese Giuseppe Previtali), cento protagonisti,quindici show cooking, una decina di proiezioni, visite guidate sul territorio e i sempre più imitati laboratori “Crea & Gusta”. Gli otto giorni del Festival più goloso d’Italia. Dopo Ugo Tognazzi nel 2014, Totò nel 2015 e Sordi lo scorso anno, questa edizione della kermesse diretta dal giornalista Gianluigi Negri è dedicata a Federico Fellini.

I PROTAGONISTI

Il pubblico è stato protagonista assoluto di tanti assaggi diversi ogni giorno, in compagnia di numerosi attori, registi, musicisti, chef e intellettuali. Con questa formula originale e molto coinvolgente, che negli anni è diventata un vero e proprio stile nella città termale è andato in scena lo spettacolo del gusto, con momenti di intrattenimento e “seduzione”, grazie ai cibi d’autore e alle prelibatezze servite. Fondamentale, come sempre, la partecipazione dell’Istituto Alberghiero “Magnaghi”, con i suoi studenti ed il corpo docente, che ha guidato le degustazioni del Festival, voluto dal Comune di Salsomaggiore. Gli eventi si sono svolti tra le Terme Berzieri, il Cinema Odeon e le Terme Baistrocchi, protagonisti artisti del gusto “Made in Salso”, affiancati da grandi nomi delle “Terre Verdiane” e dell’ntera “Food Valley”. “Gli artisti del gusto con le loro creazioni golose – afferma il direttore artistico Gianluigi Negri – sono stati ‘abbinati’ a importanti personaggi dello spettacolo e della cultura, in una vera festa per gli occhi (con diverse proiezioni) e del palato, unica nel suo genere”. Tra gli appuntamenti la cena di gala dedicata a Fellini (“guidata” dallo chef di Golosìa e del Ristorante La Porchetta Edoardo Craviari, con altri tre importanti colleghi e quattro show cooking previsti durante la serata), i famosi laboratori “Crea & Gusta” per turisti e appassionati di cucina, un’originale e sorprendente “sfida” tra anolini di Salsomaggiore Terme e anolini di Parma che già ha il sapore di un “classico”.

Lo chef e pianista Giuseppe Manolo Bontempo

FREQUENZE MUSICALI E VITA

Era qualche mese fa quando il Prof. Bontempo mi parlò della sua scoperta, che la musica potesse influenzare la lievitazione degli impasti per pizza: credo davvero che il caso non esista, perché da poco avevo accettato per la pubblicazione su PMS un articolo della Prof.ssa Manuela Morandini, di Lugano (Docente presso l’Accademia internazionale di Eufonia), dedicato all’armonia del suono e delle vibrazioni, che parlava delle antiche radici pitagoriche della Musica e, il giorno prima avevo discusso all’interno della Fondazione CIRNA (Centro italiano di Ricerche in Neuroscienze Avanzate), il possibile ruolo della somministrazione di musica, all’interno dei programmi di riabilitazione multisensoriale dei pazienti con deficit cognitivi, a completamento di esperienze che avevano portato una Ricercatrice a vincere l’edizione 2017 del Premio internazionale Kauchtschischwili, assegnato a fine settembre a Ferrara, in occasione del Convegno annuale della Fondazione. C’è di più: proprio mentre si parlava, nel mio ufficio, col Prof. Bontempo, arriva una telefonata del Prof. Giuseppe Nappi, forse il Neurologo italiano più noto in Europa per le sue ricerche traslazionali: gli passo l’amico Bontempo e nasce un amore culturale a prima vista, che presto si concretizzerà con la pubblicazione di articoli dedicati su riviste specialistiche, parallelamente alle rubriche mensili che Bontempo cura su “Pianeta Medicina e & Salute”, dedicate ai segreti legati alla cottura dei cibi. Perché tanto entusiasmo? Semplice: da sempre si sa che la Musica, che riproduce i ritmi elettrici del cervello, è in grado di interferire con le funzioni cognitive (oggi sappiamo anche in termini di “plasticità neuronale”) e sugli stati d’animo, ma per questi aspetti occorre che un orecchio trasmetta i suoni al cervello e che questo li integri ed elabori! Le cellule dei lieviti, che si utilizzano per la pasta del pane e della pizza (storia antica, che risale al tempo degli antichi Egizi) sono invece microorganismi, lontanissimi dalla complessità dei tessuti nervosi animali, quindi siamo di fronte alla “prova provata” che la Musica è molto di più che piacere estetico: è energia vitale, forza creatrice. D’altra parte la Fisica quantistica ci insegna che tutto, nel mondo visibile ed invisibile, è vibrazione, bisogna quindi ragionare in termini di oscillazioni e di campi d’interferenza: è stato scritto che “tutto nell’universo vibra: ogni campo organizzato e gli elementi che lo compongono sono in uno stato di movimento perenne, ossia in uno stato di vibrazione, e ciò che noi percepiamo scaturisce dalle interferenze tra le frequenze più veloci e quelle più lente” (Alessio Di Benedetto, scienzaeconoscenza.it).

L’ideatore

Gianluigi Negri, giornalista professionista e critico cinematografico, è l’ideatore di Mangia come scrivi, l’unica rassegna italiana che ha messo a tavola 360 scrittori e 120 artisti in 10 anni. È organizzatore di eventi, rassegne, mostre e concerti. Ha lavorato per Fiere Parma, realizzando una grande mostra celebrativa su “Star Trek” ed il Festival “Elvis, il Re è vivo”. E’ stato redattore di “Gazzetta di Parma”, quotidiano con il quale collabora da 20 anni e di cui è critico cinematografico. Vanta 15 anni di esperienze radiofoniche (Radio 12, Radio Inn e Radio 24). È stato per anni critico del quotidiano “Libertà” ed ha curato rubriche di cinema e spettacolo per Buongiorno.it, “Il giornale di Reggio”, “Mantova Chiama Garda”. Ha scritto (con il collega Roberto S. Tanzi) i libri “Cyber Movies”, “Culti non colti” e “Natale al cinema” (Falsopiano). Al Teatro Magnani di Fidenza, a novembre 2016, debutterà il suo nuovo format: Mangiamusica.

LA FREQUENZA 432 HZ

Potremmo addentrarci in disquisizioni sulle famosa frequenza 432 Hz, quella di Mozart e Pachelbel, ma anche dei Pink Floyd, e sugli effetti biologici dei campi vibranti, l'aspetto interessante è che questa frequenza, nell'esperienza del Prof. Bontempo (che oltre ad esser Chef e Docente è anche Ricercatore e abile pianista), è in grado di modulare la lievitazione della pasta per pizza… Ne abbiamo avuto prova "gustativa" durante una manifestazione a "Mangiacinema" che ho avuto il piacere e l'onore di moderare, fra musiche e profumi provenienti dai forni allestiti nella splendida sala delle Terme Berzieri. Lo strettissimo legame fra Musica e numeri ha del resto radici antichissime, che vanno a Pitagora a Fidia, transitando attraverso la "Sezione Aurea" e le sue impicazioni nelle arti, Musica compresa. La prova evidente è la diffusione della forma-spirale nell'Universo, secondo precisi modelli matematici, a livello di Macro- e Micro-cosmo: spirale è la forma delle galassie, spirale quella dei vortici atmosferici sulla terra e di molte strutture animali e vegetali (da certe conchiglie ai diversi fiori), fino all'interno della cellula, dove la sezione trasversa dei centrioli, sede dell'"orologio biologico" che decide il tempo della vita individuale, è una struttura a spirale simile ad una turbina ruotante in senso orario, formata da 9 triplette (i "numerologi" potrebbero disquisire a lungo sul fatto che 9x3, 27, sia la terza potenza del numero perfetto, 3…). E come non ricordare che il Codice della Vita, il DNA, ha una struttura a doppia elica? Vorrei chiudere parafrasando Galileo: "Il libro della natura è scritto coi caratteri della Geometria", sostituendo al termine "Geometria" con quello di "Fisica". La materia è energia congelata (secondo la nota equazione di Einstein) e campi di studio come Biorisonanza e Bioelettromagnetismo stanno entrando prepotentemente anche in Terapia, con la Medicina cosiddetta delle "basse frequenze". La scoperta del Prof. Bontempo è un autentico "sasso nello stagno" nel mondo della Ricerca e genererà certamente progetti di studio.

Un tempo i mistici parlavano di "Musica delle Sfere", l'impercettibile suono prodotto dal movimento degli astri nell'Universo, ora sembrerebbe vero il contrario: è la Musica dell'Universo a generare i mondi e la Vita. Tornando alla scoperta del Prof. Bontempo la speranza-certezza è che che queste pizze escano presto dai laboratori di ricerca, per entrare in tutte le case: la differenza è immediatamente percepibile da tutti i sensi che convergono nel gusto.

PROFESSIONE SANITARIA

riconosciuta

APRIRE UN PROPRIO STUDIO
ESENZIONE I.V.A
DETRAIBILITA'
TRATTAMENTO DATI SENSIBILI
UTILIZZO DI ELETTROMEDICALI

LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI -

LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI -

MASSOIDROTERAPISTA
MCB

CAMPUS

TITOLO RICONOSCIUTO
MINISTERO DELLA SALUTE
ELENCO PROFESSIONI SANITARIE

SCUOLA DI FORMAZIONE St. George

www.saintgeorge.it
tel. 0364 536046

SCUOLA DI FORMAZIONE St. George

Tra psicoanalisi e bioenergetica: una spiegazione della bigoressia nell'ottica della teoria della complessità

Nella gola della Balena

di **Claudio Lombardo,** *Laureato in Scienze organizzative e gestionali, Scienze e tecniche psicologiche nonché laureando in Processi cognitivi e Tecnologie. Autore dei libri Iscriversi in palestra e continuare ad andarci; La scienza del dimagrimento; Dal mondo del sovrappeso all'universo dell'obesità. Coautore dei libri La dipendenza affettiva e sessuale tra normalità e patologia; La violenza al di là del genere: quando la vittima è lui; Il corpo nell'arte. Per informazioni: www.dimagrirefit.com*

Nella parte iniziale del libro "Storie proprio così" Rudyard Kipling descrive il racconto dal titolo La gola della Balena:

La Balena drizzò la coda e disse: - Ho fame! – E il pesciolino furbo disse, con la sua vocetta furba: – Nobile e generoso Cetaceo, hai mai assaggiato l'uomo?

– No, – disse la Balena; - com'è?

– Buono rispose il Pesciolino Furbo – buono ma un po' indigesto.

– Allora procuramene qualcuno, disse la Balena; e sbatté la coda sull'acqua facendola spumeggiare. (…)

Allora la Balena nuotò e nuotò e nuotò, fino a cinquanta gradi di latitudine Nord e quaranta di longitudine Ovest (….).

La Balena spalancò la bocca, larga, larga, larga, fin quasi a toccarsi la coda con il naso, e ingoiò il marinaio (…). Trangugiò tutto, giù, nella sua nera, tiepida pancia, e poi si leccò le labbra, così girò tre volte su sé stessa (…).

Il Marinaio (…), uomo di astuzia e di risorse infinite, si trovò rinchiuso nelle oscure e calde voragini della pancia della balena, saltò e balzò, e picchiò e urtò, e colpì e morse, e strillò e urlò, e gridò e sospirò, e strisciò e schiamazzò, e ballò e danzò (…).

Così disse al Pesciolino Furbo (…): quest'uomo è molto indigesto, e inoltre mi sta facendo venire il singhiozzo. Cosa devo fare?

IL SISTEMA MENTE/CERVELLO

Wilhelm Reich, durante le sue osservazioni, si accorse che le persone si sentono bene se il loro sistema neurovegetativo è in equilibrio (sistema simpatico e parasimpatico).

Il complesso mente/cervello è un sistema predisposto a mantenere la propria stabilità a fronte di qualsiasi cambiamento.

Da uno stato di quiete, quando si subisce un abuso, una violenza, un'infanzia tormentata o qualsiasi che possa minare pesantemente la propria autostima, una delle strategie che utilizza la nostra mente è quella di sprofondare questi contenuti negli abissi dell'inconscio (rimozione). È un meccanismo di autonomia dei sistemi viventi, un lavoro "dietro le quinte" della mente: una "chiusura operazionale" di continui atti mentali che contribuiscono a ripristinare l'equilibrio del sistema.

Così, un contenuto cosciente (il pensiero del trauma) viene insabbiato in una parte della mente (inconscio) – che interferisca meno possibile con l'equilibrio complessivo – ma, la ribellione di tale contenuto, può emergere in differenti modi, e modificare col tempo l'intero sistema; un sistema che mira all'integrità rispetto le turbolenze ambientali. (Retroazione: Trauma/Rimozione/Omeostasi.)

La strategia che il complesso mente utilizza, ovvero la proiezione visibile di questo risultato, può rimandare ad una modifica abnorme del corpo. (Questo pone una certa chiarezza sul complesso mente/cervello come "unità".)

In parole chiare, ci si rifugia nel corpo per rifuggire all'angoscia e al dolore: il sistema tenterà così di creare un nuovo equilibrio tramite il corpo, veicolo di desiderabilità sociale e di attenzione sociale: il corpo si dilata per non passare inosservato.

L'ANGOSCIA DEL BAMBINO/ADULTO

Da 0 a 3 anni i bambini hanno una comprensione del sé come agente fisico: una rappresentazione primaria del sé corporeo come oggetto distinto dall'ambiente (autoidentificazione).

Quando il bambino ha l'angoscia della separazione inizia a strillare con tutta l'energia che ha in corpo. Il livello di attivazione corporea si innalza per raggiungere un determinato obiettivo (farsi udire).

Da adulti utilizziamo differenti strategie, a volte più ingegnose, meno naturali e più subdole, come la "modifica corporea".

Il corpo manifesta chi siamo e può essere soggetto a differenti tipi di camouflage.

Nel caso di uno sviluppo muscolare eccessivo c'è da chiedersi se lo scopo sia l'estetica o il corpo/protezione? La bellezza o l'armatura a carattere muscolare? Raggiungere un corpo ideale o far fronte al trauma/conflitto?

Dietro queste motivazioni è presente una pratica fisica, un impegno corporeo quotidiano che, come anestetico, alleggerisce l'angoscia: si coltivano interessi ristretti a pochi elementi dell'ambiente (alimentazione, palestra, integratori, ecc.) ai quali si indirizza ossessivamente l'attenzione in un bisogno di mantenimento della routine che, se contrastato, può sfociare in reazioni imprevedibili e violente.

LA PROIEZIONE DELLA MENTE SUL CORPO

Può accadere che un contenuto mentale traumatico si trasformi in contenuto rimosso (causa), così l'inconscio scava, scava, scava; che sia onicofagia o profondi solchi su distese muscolari (effetto) è il tentativo di proiettare contenuti mentali "indigesti" ed agire sul sistema.

Un campanello di allarme.

In questi casi, anche tra gli stessi specialisti (psichiatri o psicologi), per tradizioni scientifiche, spesso è presente (nella migliore delle ipotesi) l'errore di leggere i contenuti rimossi dalla mente non prestando attenzione al messaggio preponderante che veicola il corpo: la corporeità come testimone della mente e la mente che strumentalizza il corpo; il corpo ridotto a cosa; il corpo come contenitore di storie e intreccio di significati; il corpo come scudo, non in riferimento ad un teatro cartesiano – dove corpo e mente sono divisi – bensì come mente dissociata dal corpo. In altri termini il corpo come traduttore somatico del trauma.

L'intervento sul piano bioenergetico e psicoanalitico risulta indispensabile per la diagnosi di disturbi della personalità (come il disturbo narcisistico di personalità: rabbia narcisistica, superiorità, ecc.) nell'ottica dell'espressione e dell'intervento corporeo dando così credito alla teoria della complessità, secondo cui il metodo più adeguato per comprendere la realtà è attraverso una "rete" di teorie.

LA FORZA DELLA BALENA

Leggendo il racconto del grande Cetaceo, non si può non far caso alla forza che emerge a fronte di un particolare bisogno (la fame). Come l'inconscio scava, scava, scava, la Balena di Kipling nuota, nuota, nuota. È una fame che "inghiotte" residui di esperienze col tentativo di "digerirli". Ma questi nel lungo andare provocano ribellione. Ci si trova in una realtà tiepida e nera e in oscure e nere voragini di abitudini di cui non si può fare a meno.

Si spendono tante energie col tentativo di riportare in equilibrio il sistema (il lungo nuoto della Balena): gesti, pratiche, impegni, ossessioni… incomprensibili dall'esterno. È la fame di grossezza ('Bigoressia') che testimonia un contenuto mentale che salta e balza, e picchia e urta, colpisce e morde, e strilla e urla, grida e sospira, striscia e schiamazza, balla e danza…con tutto il corpo.

La storia di Kipling si conclude con la balena che espelle il marinaio: l'elaborazione del conflitto e il successo della cura.

Bibliografia ragionate

- Morselli, Giovanni Enrico. "Sulla dissociazione mentale." Rivista sperimentale di Freniatria (2011).
- Bromberg, Philip M., et al. Clinica del trauma e della dissociazione. Raffaello Cortina, 2007.
- Gaddini, Eugenio. "Fantasie difensive precoci e processo psicoanalitico." Rivista di Psicoanalisi 28.1 (1982): 1-14.
- Reich, Wilhelm, Fulvio Belfiore, and Annelise Wolf. Analisi del carattere. Sugarco ed, 1982.
- Freud, Sigmund. Inibizione, sintomo e angoscia. Bollati Boringhieri, 2013.
- Lowen, Alexander. Arrendersi al corpo: il processo dell'analisi bioenergetica. Astrolabio-Ubaldini Editore, 1994.
- Lowen, Alexander. Bioenergetica. Vol. 76. Feltrinelli Editore, 1998.
- Marchino, Luciano, and Monique Mizrahil. Il corpo non mente. Sperling & Kupfer, 2011.
- Marchino, Luciano. La bioenergetica: anima e corpo. Xenia, 1995.
- Gaddini, Eugenio. "Note sul problema mente-corpo." Rivista di psicoanalisi 27.1 (1981): 3-29.
- Capra, Fritjof, and Carlo Capararo. La rete della vita. Vol. 38. Milan: Rizzoli, 1997.
- Benkirane, Réda. La teoria della complessità. Bollati Boringhieri, 2007.
- Bateson, Gregory, and Giuseppe Longo. Verso un'ecologia della mente. Vol. 17. Adelphi, 1988.
- Bocchi, G., and M. Ceruti. "a cura di (1985)." La sfida della complessità (1988).

Note biografiche dell'autore

Il dott. Claudio Lombardo è laureato in «Scienze organizzative e gestionali», «Scienze e tecniche psicologiche» nonché laureando in «Processi cognitivi e Tecnologie».

È autore dei libri Iscriversi in palestra e continuare ad andarci; La scienza del dimagrimento; Dal mondo del sovrappeso all'universo dell'obesità. È coautore dei libri La dipendenza affettiva e sessuale tra normalità e patologia; La violenza al di là del genere: quando la vittima è lui; Il corpo nell'arte.

Per informazioni consultare il sito internet: www.dimagrirefit.com

Musica classica

Stefano Mhanna Un crescendo di successi mondiali

di **Alisée Maksimovna,** *Redazione Pianeta Medicina & Salute*

LA MUSICA NEL SANGUE

Wolfgang Amadeus Mozart, "figlio d'arte" (il padre era insegnante di musica e compositore) iniziò a suonare il clavicembalo a tre anni a due anni dopo a comporre…Inevitabile pensare al grande salisburgese scrivendo di Stefano Mhanna, musicista ormai già affermato a livello internazionale, nonostante la giovanissima età (è nato a Roma l'11 luglio del 1995), diplomato in quattro strumenti: violino, conseguito all'età di undici anni dopo solo quattro anni di corso, contro i dieci canonici, con la massima votazione, lode e menzione speciale al Santa Cecilia di Roma (votazione mai conseguita in precedenza, ad una così giovane età, in tutta la storia del prestigioso conservatorio romano), gli altri tre conseguiti a sedici anni, in viola, pianoforte e in organo e composizione organistica. Stefano oltre che raffinato interprete ed esecutore, è anche Direttore d'Orchestra e compositore di rara capacità tecnica strumentale, avendo al suo attivo la vittoria in concorsi nazionali e internazionali, con numerosissimi premi e riconoscimenti, fra cui la menzione d'onore da parte della Società Umanitaria di Milano, il Premio Rotary per la sezione archi, il Premio Alma Pales (ricevuto da Roma Capitale assieme a Ennio Morricone e il Card. Vicario Agostino Vallini) "per aver contribuito con il suo lavoro a rendere grande il nome di Roma nel mondo", e molti altri ancora, elencati nel sito (stefanomhanna.wordpress.com).

Tra i riconoscimenti di artisti, spicca Uto Ughi, che dopo aver ascoltato Stefano in una esibizione del 2014, quando aveva nove anni, affermò al TG1: "Questo bambino, devo dire, già dalle prime battute mi ha sbalordito, un talento assolutamente fenomenale, un ragazzino che è nato veramente per suonare, un talento unico". L'esordio internazionale fu a dieci anni, con l'esecuzione del Concerto in Re magg op. 35 di Tchaikowsky, accompagnato dall'Orchestra del Conservatorio Santa Cecilia di Roma, seguita dall'assegnazione di un importante premio SIAE. Primo gradino di un lungo e crescente percorso di successi accompagnati da ulteriore affinamento delle proprie capacità tecniche, strumentali ed interpretative, che ne hanno fatto il personaggio che attualmente è, anche a livello del vasto pubblico televisivo: ospite d'onore a trasmissioni e telegiornali RAI (Uno Mattina / In Famiglia / Ieri, Oggi e Domani / Telegiornali di Rai 1, 2 e 3, ecc.) e Mediaset (Maurizio Costanzo Show) ed altre reti televisive private. La critica giornalistica su riviste specialistiche e sulla stampa nazionale ed estera esprime unanime consenso per la sua strabiliante bravura e professionalità, e la sua notorietà ha contribuito a portare il nome dell'Italia in auge sullo scenario musicale mondiale, rinsaldando tradizioni antiche.

IL MONDO COME TEATRO

Stefano Mhanna ha collaborato come solista con diverse orchestre italiane ed estere: dall'Orchestra Filarmonica di Torino a quella di Bacau, diretta da Ovidiu Balan, la Grande Orchestra "Rachmaninov" diretta da Nicolai Rogotnev, dall'Orchestra Filarmonia Veneta, la Kiev Chamber Orchestra ecc. Suona all'Accademia di Tirana in Albania e all'Auditorium Parco della Musica di Roma. Acclamato interprete in sedi prestigiose italiane come il Teatro Argentina di Roma, il Gran Teatro di Tor di Quinto in Roma, il Teatro Regio di Torino, il Teatro della Filarmonica di Trento, il Teatro Piccinni di Bari, ha tenuto e tiene concerti in basiliche di Roma, Bologna, Milano e presso il Governatorato della Città del Vaticano. Dal 2010 ricopre l'incarico di Organista ufficiale presso la Basilica del Sacro Cuore di Gesù a Castro Pretorio in Roma, ove tiene regolarmente concerti. Il repertorio di Stefano Mhanna è vastissimo, degno di una biblioteca musicale: composizioni per violino solo, per violino e orchestra, organo, viola, pianoforte (una quarantina di concerti con orchestra, oltre cinquanta sonate e pezzi con pianoforte e numerose composizioni per violino solo) ma parlare di "repertorio", nel caso di Stefano, è assolutamente improprio, vista la sua velocità di approccio a qualsiasi partitura. Rinomato ovunque anche come prestigioso organista (importanti nella sua formazione organistica Domenico Morgante e Jiri Lecian), è riconosciuto ed apprezzato a livello mondiale da insigni Maestri e concertisti d'organo: quasi sempre esegue i suoi concerti rigorosamente a memoria e con maestria interpretativa e tecnica di alto livello, spesso su organi di particolare prestigio, come Olgiati, Callido, Rieger, Tamburini, Mascioni, Zanin e vari altri. E' in possesso dell'Integrale di Bach e Franck, oltre che di una vasta letteratura organistica italiana e francese di autori vari. Fondatore e direttore dell'orchestra "Novi Toni Comites", Stefano Mhanna ha nell'empatia con il pubblico forse il suo principale punto di forza, sapendo veicolare agli ascoltatori il piacere profondo che lui stesso prova durante le esecuzioni, suscitando emozioni profonde. La Musica è armonia universale e tanto si sta scoprendo dei suoi effetti sulle strutture biologiche (in altra parte di questa Rivista vengono descritte impensabili attività, addirittura su organismi primitivi, quali i lieviti): nel mondo condizionato da infiniti interessi commerciali che ci circonda, dove spesso va avanti solo chi più può contare su risorse economiche, o generarne, Stefano Mhanna ha seguito e segue la strada dei Grandi della Musica: non è affermazione azzardata dire che è già nella Storia.

Un brevetto italiano

Ioniflex, lo strumento che agisce anche sull'acqua e ristabilisce l'equilibrio ossido-riduttivo cellulare

di **Giuseppe Mauro,** *Visiting Professor Saint George School*

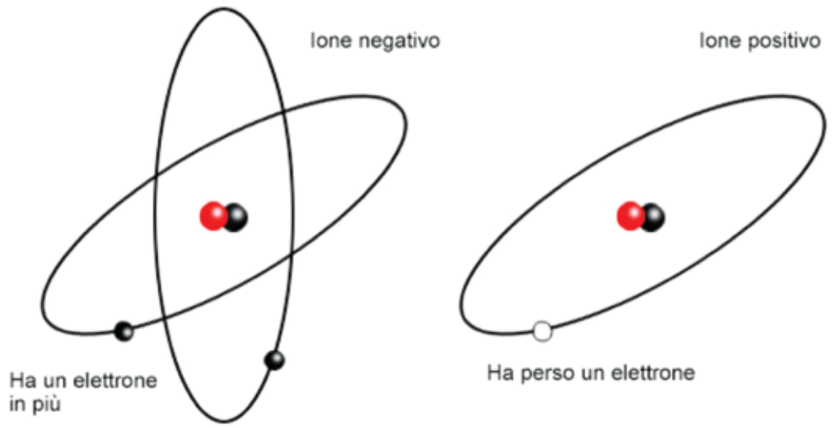
IL CONCETTO DI MALATTIA E IL RUOLO DELLE REAZIONI OSSIDO-RIDUTTIVE

Ci sono molti apparecchi in commercio che operano sull'acqua. Il primo componente da verificare è il basso residuo fisso dell'acqua che si beve perché, come già verificato da molti esperti, l'acqua alcalina ottenuta non avrebbe le componenti necessarie per ristabilire l'ossido-riduzione cellulare. Con Ioniflex l'acqua diviene satura di elettroni e quindi ricca di potenziale energetico, grazie alla carica negativa degli elettroni immessi in forma ionica. È importante utilizzare bottiglie di vetro poiché gli elettroni dell'acqua vengono attratti dai protoni della plastica della bottiglia, con carica positiva e quindi dispersi nell'ambiente. Sul fondo della bottiglia (di vetro) si potranno osservare le sostanze precipitate (aggregati macromolecolari con cariche positive) in quanto, immettendo molti elettroni, le cariche positive presenti nelle impurità dell'acqua (in particolare metalli pesanti) tendono ad aggregarsi e a decantare sul fondo della bottiglia. È bene versare l'acqua lentamente e non bere le ultime due dita di acqua. In questo modo si otterrà un'acqua purificata ed energizzata. L'acqua così trattata dura tre giorni, poiché gli elettroni sono per natura instabili e volatili.

Bere acqua satura di elettroni crea nell'organismo un ambiente basico importante, con importanti benefici soprattutto nel trattamento combinato, tissutale e idropinico.

IL CONCETTO DI MALATTIA

In termini biofisici cos'è una malattia? È un deficit energetico, che si esprime attraverso il corpo, mandando un messaggio: "L'energia è diminuita!". La malattia esprime, dunque, una carenza di forza vitale, e il sintomo che avvertiamo sul corpo, sotto forma di dolore, o di aumento di calore, o di gonfiore, o di diminuzione della funzionalità, è semplicemente il grido d'aiuto intelligente dell'organismo in deficit di energia. La batteria del corpo si sta scaricando, e ciò viene segnalato da una spia luminosa, che ci avverte che occorre ripristinare il livello di energia, immettendone altra. In tal caso il corpo "sceglie" l'organo più debole in quel momento per segnalare attraverso un sintomo che l'ordine iniziale è venuto a mancare. Il nostro obiettivo dovrebbe essere quello di indagare sulle cause della carenza di energia, fornirne di nuova e consentire al corpo di rigenerarsi. È nostro compito ripristinare l'equilibrio primigenio, non sopprimere i sintomi aggravando sempre più la carenza di energia. La guarigione è un cambiamento personale che avviene grazie al singolo individuo che prende coscienza del perché si è ammalato, acquisisce l'informazione che gli manca e si rifornisce di energia. Occorre ricordare che la malattia non arriva dall'esterno. Ciò che arriva dall'esterno è rivelatore di uno stato tossico nei tessuti intercellulari o nelle cellule stesse, mentre il batterio, il fungo, il freddo, il cambiamento emotivo sono solo dei mezzi che provocano una reazione che rivela lo stato di intossicazione. Molte malattie sono crisi di autoguarigione del corpo, è il corpo che con la sua vitalità cerca di eliminare le tossine e tenta di sbloccarsi. Bisogna solo aiutare questa crisi affinché non duri a lungo e sia supportata dal soggetto.



REAZIONI DI OSSIDO-RIDUZIONE

Le reazioni di ossido-riduzione sono alla base di tutta la chimica biologica e permettono la vita; perdere elettroni, cioè ossidarsi, significa perdere il proprio livello energetico; sappiamo benissimo quanto sia importante l'energia per ogni forma di vita. Da queste considerazioni si evince l'importanza di evitare l'iperossidazione, per prevenire l'invecchiamento, la degenerazione cellulare e allungare al massimo la vita. Gli antiossidanti servono proprio a neutralizzare i radicali liberi invasivi e dannosi. Quando una molecola perde un elettrone diventa uno ione positivo e se l'elettrone rimane spaiato avremo "radicale libero": a differenza delle molecole stabili, che li hanno in numero pari, un radicale è sempre in cerca di equilibrio, per questo sottrae un elettrone alla prima molecola con cui viene in contatto, in modo da ripareggiare il suo numero di elettroni; questa seconda molecola diventerà a sua volta un radicale libero, dando luogo ad una reazione a catena ("onda radicalica").

I radicali liberi agiscono su tutte le cellule, e in particolare sui lipidi della membrana cellulare (che regola il trasporto dei nutrienti all'interno della cellula stessa e l'eliminazione delle scorie prodotte), sugli enzimi (proteine che permettono e accelerano tutti i processi metabolici) e anche sul DNA, il codice genetico che consente la riproduzione degli esseri viventi, la crescita e regola le funzioni delle cellule. I radicali liberi, quindi, sono alla base di tutte le malattie cronico-degenerative, per cui è necessario utilizzare sostanze antiossidanti per limitarne l'insorgenza e per favorire la guarigione. L'acqua satura di elettroni è ricca in potenziale energetico. In effetti l'acqua è molto energizzata grazie alla carica negativa di tutti i suoi elettroni inviati da Ioniflex, mentre le soluzioni acide sono caratterizzate da eccesso di protoni, con carica positiva (H+). L'acqua con un ORP negativo (potenziale di ossido-riduzione) fornisce una riserva di elettroni per bloccare l'ossidazione di radicali liberi da parte dell'ossigeno, quindi è antiossidante, anzi è un antiossidante ancora più potente di qualunque altro cibo o integratore, grazie all'eccezionale quantità di elettroni che contiene, tutti pronti ad essere ceduti alle particelle che, in tal modo ricaricandosi, possono riprendere a lavorare a pieno regime. Essa agisce velocemente ed è capace di raggiungere tutti i tessuti del corpo in un periodo molto breve. L'acqua satura di elettroni ha un incredibile effetto antiossidante, cioè può definirsi una vera e propria acqua curativa. Noi siamo quello che beviamo e spesso non beviamo abbastanza. Quale acqua va bevuta? Possibilmente un'acqua viva e vivificata come un'acqua appena sgorgata dalla sorgente, purtroppo sia l'acqua del rubinetto che quella in bottiglia sono acque povere di elettroni, quindi poco vitali: ecco la funzione di Ioniflex che è in grado di ridare vita all'acqua. E' stato scientificamente dimostrato da innumerevoli ricerche che le malattie non hanno possibilità di svilupparsi in un ambiente dal corretto PH, mentre prosperano in un ambiente con un PH in squilibrio (eccessiva acidità = PH basso; eccessiva alcalinità = PH alto). Lo stato di acidosi cronica (condizione tra le due più frequente) è determinato da diversi fattori, quali l'alimentazione scorretta, lo stress emozionale, il sovraccarico di sostanze tossiche (coloranti, conservanti, pesticidi), le frequenze elettromagnetiche nocive. Quindi l'acidosi produce una diminuzione della capacità del corpo di assorbire minerali e altri nutrimenti, riduce l'energia prodotta dalle cellule, diminuisce la loro capacità di riparare i danni subiti, annulla la possibilità di disintossicarsi. Per invertire questo processo degenerativo dovremmo nutrirci di cibi alcalinizzanti (verdure, ortaggi, legumi e frutta), ridurre i cibi acidificanti. Ma soprattutto bere un acqua satura di elettroni. Ioniflex consente un duplice trattamento: è in grado di veicolare ioni negativi direttamente ai tessuti e alle cellule con gli appositi diffusori in dotazione e di arricchire l'acqua di ioni negativi favorendo l'eliminazione di tossine a livello sistemico.

"La resistenza alle idee nuove aumenta in ragione del quadrato della loro importanza!" (Bertrand Russel)

Il profumo dei pensieri

(Prima parte)

di **Carlo Alberto Zaccagna,** *Medico Chirurgo esperto di medicina complementare enzimatica*

CONSIDERAZIONI INTRODUTTIVE

Indubbiamente il presupposto è quanto mai interessante. Le nostre facoltà percettive, infatti, sono molto limitate ed improprie; è sufficiente partire da alcune considerazioni logiche. Ad esempio se consideriamo l'udito possiamo affermare che le onde sonore in grado di impressionare i nostri recettori acustici gravitano su di una banda molto ristretta: da 20 a 20.000 Hz oltre la quale siamo in grado di non percepire più nulla, come se tutto ciò che vibri al di fuori di questa frequenza non esistesse. Vale a dire che per noi non esiste realtà sonora se non nell'ambito ristretto della frequenza percepibile; in tal caso un delfino, un cane o una qualunque altra forma di vita organica, dotata di facoltà sensoriali "atipiche" e differenti dalla nostra, rientra in una categoria di viventi extraumani ai quali la nostra codificazione non sa attribuire un significato particolare se non quello di creature " diverse" pur accettandone la convivenza e, tuttalpiù, elevandole a rango di fenomeni da studiare. Nello stesso modo, considerando la vista, possiamo ricavare immagini sui recettori retinici solo da frequenze luminose che vibrino in una gamma compresa tra i 4000 ed i 7000 Ä; tutto ciò che non è compreso in tale lunghezza d'onda non è per noi visibile e quindi non esiste.

Infine se prendiamo in considerazione l'olfatto le conclusioni non possono che essere egualmente sconfortanti, considerando anche il fatto che tale caratteristica sensoriale nell'uomo ha da qualche tempo cessato di svolgere una funzione informativa principale, se escludiamo poche eccezioni, del resto molto grossolane e in ogni caso non rilevanti dal punto di vista della sopravvivenza (difesa, procacciamento di cibo, riproduzione); eppure l'olfatto rappresenta l'unico senso che è in grado di influenzare facilmente il nostro sistema informativo, data la sua caratteristica anatomica che lo pone in una situazione d'estremo vantaggio. Per esempio il percorso dell'informazione olfattiva è molto breve essendo le cellule osmiche poste a brevissima distanza dai centri cerebrali di decodificazione; infatti, tra i recettori periferici situati su una piccola superficie della mucosa nasale (2.5 cm.2 circa) ed il nucleo olfattivo cerebrale rinencefalico corrono pochi centimetri di distanza. Ciò non ostante tale senso, nel corso dei tempi, ha perduto gran parte della sua importanza, pur mantenendo ancora una validità ed una potenzialità importantissima. Il senso del gusto è strettamente connesso a quest'ultimo, mentre anche a quello del tatto sono riservati marginali funzioni d'informazione, riducendo per esempio la propria validità soltanto a stimoli d'allarme o di difesa e raramente a quelli di piacere.

IL PENSIERO

Tornando sulla strada iniziale che è quella di valutare fino a che punto siano limitate le informazioni che possiamo trarre dai nostri organi sensoriali, usualmente impiegati, il mio quesito è questo: il pensiero soggiace soltanto a questo sistema informativo, oppure può essere dotato di qualche supporto ausiliario?

Il pensiero ritengo che possa essere considerato come la risultante di una serie di elaborazioni di informazioni visive, acustiche, olfattive, tattili e gustative alla quale si aggiungono variabili diverse di tipo nozionistico, culturale, affettivo e critico; di certo può essere considerato un elaborato che esula dai vincoli spazio-temporali ai quali soggiacciono gli organi che hanno creato l'informazione principale e, alla pari di una scintilla d'innesco, una volta formulato assume dimensioni e portata in maniera autonoma, nel senso che può prendere forma e consistenza con aspetti tra essi vincolati o del tutto svincolati.. Genera e allo stesso modo è generato. Crea ed è creato, talvolta allontanandosi talmente dalle sue radici primitive da perdere sovente la matrice iniziale, alla guisa di una pianta che mentre cresce affondi nuove radici nel terreno che invade, radici generate dalle foglie e generando essa stessa nuove foglie che in tal modo assumono la funzione di apportare linfa vitale per nuove radici e nuove foglie.

La domanda è questa: se i sensi che ci permettono di recepire le informazioni da elaborare fossero in qualche modo più acuti, avremmo la possibilità di formulare pensieri più profondi o più complessi? O ancora se ci fosse concessa la facoltà di utilizzare sensi ausiliari, o meglio, se avessimo la possibilità di stimolare recettori silenti che alberghino in qualche recesso della nostra complessa struttura organica, potremmo disporre di sorgenti di pensiero più profonde? Presumo che la risposta non possa che essere affermativa nel senso che alla pari di chi conosca una sola lingua, formula costrutti mentali nell'ambito di espressioni rese possibili dalle combinazioni dei termini lessicali, nello stesso modo tali combinazioni aumentano se il soggetto ha la facoltà di conoscere più lingue. Certo tale fattore da solo non sarebbe in ogni caso sufficiente ad affinare un percorso conoscitivo, poiché occorrerebbe pur sempre il concorso di molteplici variabili dell'apprendimento e, soprattutto, la spinta iniziale a voler varcare le soglie della conoscenza. Ben sappiamo a quali profondità speculative sono giunti in tutti i tempi filosofi ed esploratori; in tanti casi però, come capita tra aborigeni e indigeni di terre primitive, abbiamo avuto la possibilità di osservare a quali livelli di conoscenza sia giunto il pensiero umano. E' proprio indagando sui metodi utilizzati da questi nostri simili, tanto lontani dal nostro modo evolutivo, che forse potremmo aggiungere un significato a quelli che abitualmente utilizziamo, o meglio, potremmo stimolare recettori, rimasti silenti per troppo tempo; sinceramente non saprei neanche da quale parte iniziare, ma sento che vale la pena di provare, anche perché da quanto mi è stato insegnato, so che nei nostri geni sono rimaste informazioni ancestrali le quali sono state puntualmente trasmesse pur se relegate in uno sperduto trattino di qualche cromosoma.

COSTITUZIONE OLFATTIVA

Abbiamo tutti un gruppo sanguigno, pur se nel ristretto ambito di quattro principali, vale a dire possediamo tutti una personalità cellulare; tale caratteristica non riguarda solamente il settore di scambio di tessuti tra simili, ma ben più complesso è l'esame di tale proprietà, potendosi per esempio amplificare addirittura nel campo neuro-psichico. Tale considerazione nasce dal semplice presupposto che ogni cellula, esaminata sotto il suo aspetto fisiologico, esplica una precisa funzione organica, ma mantiene pur sempre una caratteristica dominante che è rappresentata proprio dalla sua appartenenza ad un preciso gruppo sanguigno; in tal caso essa è diversa dalla sua omologa di altro organismo con gruppo differente. Insomma sono tutti soldati, ma hanno una divisa diversa, come i vari corpi militari e, alla pari di questi, pur concorrendo tutti all'unico fine di difendere (o di attaccare) il proprio paese, utilizzano un'arma differente.

RELAZIONI CON I GRUPPI SANGUIGNI

Per tornare alle cellule neuro-psichiche non sarebbe azzardato presumere che possa esistere una relazione tra il gruppo al quale appartengono e la possibilità di stimolare recettori silenti, nel senso che forse in certi soggetti il procedimento di ottenere risposte a stimoli subliminali o di altra origine sensoriale, sia più agevole che non in altri, per i quali probabilmente, esistendo un substrato diverso e quindi sensibile a stimoli di altro genere, occorrono informazioni di intensità o di natura differenti.

Seguendo quest'ipotesi appare logico presumere che sia possibile un'intesa recettoriale tra individui di gruppo eguale e che, viceversa, ciò sia più difficile tra elementi di gruppo diverso; d'altronde, come capita in caso di trasfusione, si potrebbe altresì presumere che il gruppo AB possegga recettori comuni a tutti gli altri gruppi e quindi in grado di entrare in sintonia con tutti; il gruppo 0, per contro, in quanto donatore universale, dovrebbe essere dotato di prerogative di stimolo universale, anche se in questa sede il problema è di mettere in evidenza non tanto le modalità di emissione quanto quelle di ricezione. Più

CORE VALUES

La trasmissione dei valori nell'era digitale

19 APRILE 2018
Aula Magna
Pontificia Università Lateranense
Città del Vaticano

Core Values è una iniziativa che vuole offrire una prospettiva di respiro universale per riflettere sulla trasmissione dei Valori nell'era digitale.

Il progetto, a cadenza annuale, si rivolge alle aziende, al mondo dell'economia, della finanza, della tecnologia e della comunicazione per determinare, attraverso gli interventi e le riflessioni dei più significativi protagonisti di questa epoca, traiettorie e prospettive verso un nuovo equilibrio fra la rivoluzione digitale, la dimensione etica e le dinamiche imprenditoriali. Un'equazione fondamentale per poter operare con successo attraverso le nuove sensibilità del pubblico e gli scenari sociali e ambientali, a partire dai Valori fondanti l'Umanità.

La prima edizione, tenutasi il 4 novembre 2016 presso la Pontificia Università Lateranense, è stata ispirata dal desiderio di alcuni influenti e importanti leader mondiali nel campo della pubblicità, delle comunicazioni e delle nuove tecnologie digitali di stabilire un incontro con la Chiesa Cattolica riguardante il modo in cui trasmettere i Valori in un mondo in continuo cambiamento. Hanno aderito alla prima edizione Eric Schmidt - Executive Chairman Alphabet Inc. (Google), Maurice Lévy - Presidente Publicis Groupe, sir Martin Sorrell - Ceo WPP, Jerry Bulmann, David Zaslav, Kenneth Lowe - Presidente Scripps Networks Interactive Inc., Naguib Sawiris - Presidente Orascom Telecom Holding, Prince Nikolaus von Liechtenstein - Presidente FEM, Carlo d'Asaro Biondo - Presidente Relazioni Strategiche Google, Vincent Montagne - Presidente Groupe Mèdia-Participations, Eddy Moretti - Creative Director Vice Media, Riccardo Zacconi - Ceo King Digital Entertainment, mons. Dario Viganò - Prefetto Segreteria per la Comunicazione Santa Sede, mons. Lucio Ruiz - Segretario Segreteria per la Comunicazione della Santa Sede e mons. Enrico Dal Covolo - Rettore Magnifico Pontificia Università Lateranense.

II EDIZIONE CORE VALUES
PONTIFICIA UNIVERSITÀ LATERANENSE
19 APRILE 2018

Riunirà 500 rappresentanti del mondo della cultura e del business per invitarli a discutere e a confrontarsi sul tema della trasmissione dei Valori nell'era digitale con particolare focus sulla **creazione di contenuti.**

Come già accaduto nella prima edizione le riflessioni saranno illuminate da un brano dell'enciclica ecologica del Santo Padre:

> «Come mai prima d'ora nella storia, il destino comune ci obbliga a cercare un nuovo inizio [...]. Possa la nostra epoca essere ricordata per il risveglio di una nuova riverenza per la vita, per la risolutezza nel raggiungere la sostenibilità, per l'accelerazione della lotta per la giustizia e la pace, e per la gioiosa celebrazione della vita». [207]
> ***Papa Francesco.*** *Dalla Lettera Enciclica Laudato Si'*

Durante l'anno è prevista una serie di eventi ***Core Values Local*** che coinvolgeranno a livello locale i rappresentanti della Chiesa, del mondo imprenditoriale e culturale.

complessa potrebbe essere la situazione del gruppo A e del B che entrerebbero in sintonia solo con gruppi analoghi; è anche da valutare in tale sede la presenza dei sottogruppi le cui caratteristiche affinerebbero ulteriormente le possibili relazioni esistenti tra gruppi omologhi.

Ammesso quindi che ciascun individuo sia caratterizzato somaticamente dalla particolare appartenenza ad un gruppo preciso, che tale rimarrà per tutta la sua esistenza, si tratta ora di indagare se anche il suo contenuto psicosensoriale obbedisca a questa prerogativa genetica ed in quale misura sia soggetto ai recettori tipici del gruppo al quale appartiene.

Prima di tutto il fatto di ritenere che cellule di gruppo differente posseggano seppur minime caratteristiche che le rendono in ogni caso diverse dalle simili di un organismo diverso, dovrebbe essere accettato come dato base per proseguire la ricerca; troppo spesso, infatti, non è tenuta nella giusta considerazione la differenza che intercorre tra individui simili, dal momento che la mentalità corrente ha bisogno di codificare, se vogliamo in maniera comodamente semplicistica, gli organismi umani in categorie, classi, generi, ordini e così via, radunando intere popolazioni, raggruppando ampie teorie di persone senza peraltro seguire criteri particolari se non quelli molto semplici tipo l'età, il sesso, la classe sociale, il grado di cultura e così via; sulla base di tali dati è facile stabilire protocolli comportamentali o terapeutici, giocando solitamente sul meccanismo d'azione della molecola esaminata in laboratorio e applicandola, dopo vari passaggi in animali, all'organismo umano. Mi pare che ciò rappresenti una vera e propria violenza o quantomeno una forzatura, dal momento che i recettori impressionati sono considerati avulsi dal contesto generale al quale appartengono ed al quale sono intimamente connessi; del resto se la strada tracciata è quella di interferire stimolando o deprimendo recettori, senza minimamente avanzare pretese di risalire ai fattori causali dell'alterazione, i risultati non possono che essere quelli di una forma terapeutica sommaria e umanamente errata.

Mi sembra di cogliere in tale filosofia l'alterazione comportamentale di base nell'approccio terapeutico di molte scuole di medicina moderne; non è questa la sede per ribadire che il medico si trova di fronte ad un malato e non ad una malattia, come del resto che le formidabili metodiche strumentali e di laboratorio dovrebbero servire a chiarire o a fugare un dubbio diagnostico che, in ogni modo dovrebbe essere stato formulato in precedenza sulla base di uno studio approfondito del paziente, considerato unico e singolo; non è neanche questa la sede per evidenziare che molte delle malattie correnti sono state generate da un uso improprio, spregiudicato e di solito esagerato di molecole, per non parlare di quando esse stesse non sono risultate nocive e spesso letali.

Vorrei tornare alla strada iniziale che è quella di ricercare le caratteristiche di recettori sensibili a stimoli diversi dai cinque sempre esaminati, partendo dal presupposto che il pensiero altro non sia se non un profumo generato dal cervello.

PERCORSI DELLA MENTE: I SENTIERI DELL'OLFATTO

Il pensiero è generato da una serie d'impulsi nati dalla stimolazione di uno o di più organi di senso, ma la sua codificazione ed elaborazione segue percorsi ignoti, che interessano strutture e circuiti complessi, richiamando nozioni latenti da qualche tempo, evocando meccanismi nei quali alberga una memoria genetica e si uniformano a spazi e tempi di dimensioni differenti da quelli utilizzati per la vita di relazione, confondendo ricordi ed emozioni dilatati o compressi e mescolando intuizioni, certezze e dubbi con una velocità più rapida della luce; la fase finale di solito è la sua esternazione verbale, attraverso la quale esso prende consistenza e si manifesta al mondo degli interlocutori come una sorta di profumo che può essere gradito o no, che può stimolare la crescita del pensiero di chi ascolta, o meglio, di chi lo avverte, come anche può inibirlo; in qualche caso il pensiero è avvertito direttamente, senza la decodificazione verbale, entrando in sintonia esattamente come l'unione di due profumi analoghi, unione che non genera un aumento d'intensità, ma semplicemente una piacevole sensazione interiore come d'appagamento totale; da un punto di vista "scientifico" pare che esistano neuroni denominati mirror, sorta di sistema autonomo, localizzato nei pressi dell'area del Broca, in grado di stimolare reazioni comportamentali dalla semplice osservazione di gestualità degli interlocutori; un sistema nervoso che possiede recettori diversi da quelli normalmente utilizzati dai cinque sensi, che agisce come uno specchio, attivato dall'osservazione ed in grado di produrre mimiche, gestualità ed espressioni automatiche svincolate dalla volontà. E' mia convinzione che proprio seguendo tale strada e ipotizzando l'esistenza di un sistema di neuroni sensibili al " profumo" del pensiero, si possa giungere alla lettura della parte universale che è scritta nella nostra psiche; questa parte è costituita da tutto l'insieme d'informazioni che si sono infilate nel corso dell'evoluzione negli anfratti dei nostri geni, che ciascuno di noi si porta dentro senza saperlo, che mescola con altre parti d'inconscio ogni volta che genera un figlio e di cui sporadicamente ed in forme diverse ed imprevedibili utilizza minime porzioni; infatti, spesso capita di conoscere persone che sono dotate di manualità e di vocazioni che comunemente sono classificate come " doti naturali", perché non sono la risultante d'apprendimenti particolari od il frutto di studio o d'elaborazioni nozionistiche. Artisti, scopritori, artigiani, sportivi, semplici contadini, abili delinquenti, mistici, condottieri e quant'altro la lunga storia dell'uomo ci tramanda, solitamente sono individui che hanno avuto la facoltà di uniformare la propria personalità a stimolazioni interiori che sono state evocate da fattori esterni contingenti e che solo in quei soggetti e non in tanti altri contemporanei, hanno generato il "personaggio".

Il profumo, o se vogliamo, il pensiero ha la facoltà di portarci in una dimensione irreale, nuova e di difficile interpretazione, ma non per questo non umana: esso, infatti, genera emozione che possiamo definire una sorta di sesto senso, evocata dalla stimolazione di recettori che gli antichi ritenevano situati nel " cuore" e che sinceramente non saprei bene dove localizzare. Oggi sappiamo che molti neurotrasmettitori sono sintetizzati nell'intestino tenue; sappiamo anche che si tratta di serotonina, di dopamina, diazepine, endorfine, istamina e sostanze del genere. Il fatto che un organo sia così lontano, quale appunto l'intestino, rispetto al cervello e non solo da un punto di vista di dislocazione, ma anche strutturale, mi fa pensare che forse i nostri lontani progenitori egizi, non fossero poi così lontani dalla realtà, ammesso che con tale termine si definisca lo stato definitivo e assoluto del nostro stato d'umani; ma allora se i recettori cerebrali raccolgono stimoli e trasmettitori che partono da siti tanto distanti, come posso escludere che esistano recettori d'altro tipo, che siano sensibili a stimoli diversi da quelli fisiologicamente codificati, come posso non dubitare che anche in tessuti deputati a funzioni stereotipate siano presenti meccanismi particolari che generino reazioni misconosciute? Per esempio nella cultura popolare si è soliti ritenere il fegato non solo una ghiandola digestiva, ma anche l'origine della " collera" che sappiamo bene essere uno stato d'animo ben definito; è ovvio che la scienza basi i propri presupposti su dati di fatto controllabili e ripetibili, ma è altrettanto ovvio che molte teorie, ritenute " scientifiche" sono anche state scientificamente smentite e superate nel corso degli anni. Se proprio devo esprimere la mia opinione, non me la sentirei di abbracciare una teoria che contraddica, in modo categorico, tante intuizioni maturate nel corso dell'evoluzione umana, laddove anche queste appaiano fantasiose o prive di riferimenti moderni.

IL PROFUMO DELLA PERSONALITÀ

Ritornando al tema vorrei aver la possibilità di caratterizzare le persone in base al loro profumo, così come la biologia ha fatto con i gruppi sanguigni. E' fuor di dubbio che ciascuno di noi possiede un gruppo sanguigno, o meglio, è posseduto dal proprio gruppo sanguigno, nel senso che ogni sua cellula, pur diversa l'un l'altra come struttura e funzione, ha un denominatore comune a tutte le consorelle che costituiscono l'organismo in toto. Orbene mi chiedo se non sia lecito ricercare un altro denominatore che sia posseduto dalle cellule e se quest'ultimo non possa per esempio esser proprio il profumo. Profumo inteso come vibrazione vitale, come emanazione biologica che si rende percettibile alle cellule olfattive soltanto nella sua porzione terminale, a guisa di un iceberg di cui è visibile solamente la parte emersa che ben sappiamo, è solo la settima parte della sua massa totale; in effetti, come concetto non è poi così difficile da comprendere se prendiamo come esempio la vibrazione luminosa. Infatti, di questa il nostro senso avverte solamente la parte centrale, rimanendo cieco all'estensione delle sue bande laterali, l'infrarosso e l'ultravioletto, ampiamente presenti in natura (profondità degli oceani, infinità siderale); senza considerare

che l'infrarosso denuncia la presenza di un corpo caldo, sì che la nostra persona si rende visibile nel buio all'occhio fornito di lente all'infrarosso. Non è casuale la similitudine: rosso = calore = vita =, viola = freddo = non-vita, come anche infrarosso = infra-vita, ultra-violetto = ultra-vita; potrei azzardare nell'istessa misura vita = profumo, non-vita = non profumo. In effetti, il profumo è prerogativa di materia vivente; che poi tale profumo sia gradevole al nostro umano olfatto o meno dipende dal fatto che la natura ci ha fornito di recettori atti a riconoscere e codificare come utili o amici certi odori e come dannosi e nemici certi altri. Ciò non toglie tuttavia che la stessa valenza utilità- dannosità, non possa estendersi ed ampliarsi anche per frequenze o vibrazioni abitualmente non disponibili; è la parte sommersa dell'iceberg che comunque esiste e vive in noi e che si manifesta utilizzando codici differenti.

Ho detto all'inizio che il pensiero potrebbe essere una sorta di profumo che emana dalla nostra persona in continuazione, come un sudore dell'anima che viene avvertito solo da chi abbia la facoltà di "annusarci"; ed è proprio su tale prerogativa che può essere tentata una differenziazione.

I GRUPPO 0

I gruppo "zero", primitivi, selvatici allo stato brado, prettamente belluini, con una lunghissima predominanza storica (circa 30.000 anni) sugli altri gruppi, sono i più rappresentati numericamente e quindi i più diffusi; i loro profumi sono da ricercarsi forse in atteggiamenti mentali diretti, a rapida evoluzione, con costrutti semplici e prevedibili, tendenzialmente dominanti, ma rapidamente adattabili a caratteri più forti e quindi raramente vincenti, se non per la loro ostinazione e tenacia. Sanno di argilla, di muffa, di sottobosco umido, di nebbie basse e di afrori di savana, di acido formico e di sterco selvatico, di fragole di bosco e di bacche odorose di katgiou, di pelli scuoiate e essiccate, di fumo forte di caverna.

I GRUPPO A

hanno profumi totalmente diversi; lentamente costruttivi, ripetitivi fino alla noia, amano costrutti regolari e gradualmente ampliabili, preferendo le soste agli attacchi, le attese alle iniziative, preferendo reagire piuttosto che agire; il loro profumo sa di focolare domestico, di minestre sempre eguali tutto l'anno, di attività stanziali e stagionali come i raccolti e le macine polverose, di cicli lunari e di maree, di paglia bagnata dalla pioggia, di latrine, di fango di fiume e di alghe, di interiora e di carni arrostite, di stallatico.

I GRUPPO B

Per contro i gruppo B emanano profumi forti, quasi esotici, imprevedibili quanto talvolta fastidiosi nelle loro proteiformi sfaccettature, sensuali e pericolosi, alla stregua del loto, dolce, avvolgente e distruttivo per la memoria; più evoluti esercitano più di tutti quella funzione " auxinica" sulle persone che vivono loro accanto, ora attraendole, ora respingendole con la stessa facilità di un passaggio di nubi in un cielo estivo. Sanno di spezie, di incensi, di serragli, di umori organici, di aromi di mosto e di cantina, di olii essenziali, di spume di mareggiate, di orina di cavallo, di quello strano afrore di pugna misto di sangue dolciastro dei vinti, di sudore agliaceo dei pavidi, di sapore di potenza dei vincitori.

I GRUPPO AB

Il mistero avvolge ancora l'odore degli AB, fatti di A e di B e di 0, mescolanza ora gradevole ora ostica, ma sempre imprevedibile; recettivi e per nulla propensi a concedersi, hanno il profumo ingannatore del mercante che si mescola a quello schietto dell'asceta, alla guisa di chi ti dona con una mano nell'istesso momento in cui ti deruba con l'altra. Profumano di ferri battuti, di legni lavorati e incerati, di vernici e di alimenti affumicati; di stie e di angiporti, di taverne e di oratori, di selciati umidi e di aie assolate e ricolme di granaglie. Come i loro padri B prediligono odori di cavallo e di stalla, di concimi e selvaggine, poco sensuali e tendenzialmente violenti.

TERZA NARICE?

Non sarebbe poi tanto azzardata l'ipotesi di ricercare una " terza narice" che ci offra la possibilità di avvertire il profumo del pensiero. In altro campo e con altre modalità è possibile ottenere soluzioni ad un quesito simile; mi riferisco a quei poster che andavano in voga qualche anno fa. Apparentemente si presentavano come una serie di linee e punti colorati, già di per sé cromaticamente gradevoli, ma del tutto insignificanti dal punto di vista figurativo. Se però si imponeva agli occhi una "certa" distorsione che alterava la convergenza del cristallino, improvvisamente si sfocavano tutte le parti amorfe e comparivano figure bellissime e oltretutto tridimensionali: pesci che nuotavano in acque stupende, dinosauri che atterrivano, rassicuranti valli montane con baite in lontananza. Con una piccola concentrazione ed una dolce violenza ai muscoli oculari, si manifestava una realtà (anche se riprodotta) stupenda, quale mai era dato osservare anche nel più bello dei quadri; e che fosse realtà lo si deduceva dalla profonda emozione che si liberava. Era però sufficiente una piccola distrazione per ritornare allo stato confusionale precedente e con un forte desiderio di richiamare le immagini appena svanite. Tale situazione, anche se frutto di un costrutto artificiale, è però significativa per proseguire il cammino che vogliamo intraprendere; escludendo a priori la più banale delle osservazioni che potrebbe essere quella di considerare l'olfatto un senso non evocabile e quindi non riproducibile con altre mistificazioni.

Il postulato iniziale è quello di scoprire se non esistano altri recettori, oltre quelli comunemente disponibili, in grado di decodificare stimoli che vengono emessi dalla nostra materia vivente; a questo punto devo precisare i presupposti sui quali si fonda la mia convinzione nel senso che ciò che andiamo ad indagare poggi su di un razionale scientifico o almeno presunto tale.

Vedremo in seguito su quali basi scientifiche poggi tale mia convinzione.

IL NASO

Nell'accezione comune ricorrono solitamente espressioni del tipo " fiuto per gli affari" come anche " subodorare un'insidia" oppure "aver naso" per qualcosa; saranno pure modi di dire, ma è indubbio che il senso dell'olfatto viene utilizzato con valenze che sono più legate ad un'intuizione che non ad una fragranza particolare. Mi sembra pertanto di poter leggere in queste espressioni un'amplificazione delle reali possibilità che solitamente si attribuiscono al senso dell'olfatto, amplificazione costituita da un impulso che si forma " dentro", quasi che venga prodotto da una serie di stimoli subliminali che corrono su canali diversi da quelli dell'olfatto vero e proprio, anche se alla fine confluiscono negli stessi centri di destinazione. L' "aver naso" in tal caso equivale, infatti, ad intuire, percepire, sentire, prevedere per esempio le conseguenze di un'azione, di per sé magari innocente o, quantomeno innocua ai più, quasi che fosse dotata di un odore particolare. Tale odore si rivela però soltanto alla " terza narice" di qualcuno, con il risultato di mettere in guardia o di stimolare una reazione nel soggetto che la possiede; tale individuo agirà pertanto esattamente come quello che, in condizioni normali, abbia avvertito un cattivo od un buon odore.

Dicevo però sopra che tale prerogativa può allargare di molto il campo della conoscenza, come potrebbe capitare ad una persona che conoscendo più lingue si esprima in maniera molto più raffinata; in tal senso sta correndo la nostra ricerca.

Ora la domanda è: esistono odori particolari che possono facilitare o favorire, alla guisa di catalizzatori, la stimolazione della " terza narice"?; il che in parole povere può anche tradursi: esistono odori che possano entrare in sintonia con il pensiero che sappiamo essere il profumo del nostro cervello? Certo non sarebbe male poterlo scoprire!. Ritengo che nel momento stesso in cui si localizzi questa relazione, potrebbero aprirsi tante porte nella conoscenza della nostra interiorità.

L'aromaterapia corrente basa il suo presupposto su concetti di questo genere, ma penso che per ora si utilizzino mezzi molto grossolani; infatti non mi risulta che esista diversità di trattamento per individui di gruppo sanguigno diverso, che non si tenga conto del livello evolutivo degli elaborati cerebrali, essendo più facile e comodo giocare esclusivamente sulle proprietà del profumo piuttosto che non su quelle del soggetto " odorante". Non so chi abbia stabilito, né con quali presupposti, che il bergamotto rilassa, mentre il patchouli eccita; di certo si tirano in ballo motivazioni disparate che vanno dalle pratiche induiste, a quelle vibrazionali. Non nego di certo la grande esperienza in merito che deriva dalla cultura orientale (patria dei profumi), ma sono anche convinto che, volendo, si possa dare una spiegazione " occidentale" ai tanti fenomeni che sono troppo intrisi di mistero o di fascino, quando addirittura non ci si dato di imbattersi in mistificazioni solenni. Parlo così dopo aver trovato la spiegazione alle proprietà curative delle resine terpeniche, incenso e mirra ed aver in qualche modo fornito una versione meno misteriosa ai doni portati dai Re Magi al nostro Salvatore, senza peraltro nulla togliere alla loro preziosità simbolica.

NASO E SPIRITO

Abitualmente il naso viene utilizzato a fini quasi esclusivamente respiratori; dalle pratiche ayurvediche, dalla ricerca del proprio karma così come nella “ pulizia” dello stesso, a tutte le attività sportive, classiche e orientali, la respirazione nasale gioca un ruolo molto importante. Inalare alternativamente da una narice ed espirare dall’altra, dosare la quantità di aria nei polmoni, educare il ritmo respiratorio e cos’altro, richiede una perfetta conoscenza dell’attività nasale, quasi che solo per questa via l’organismo introduca il carburante ottimale alle proprie esigenze. L’atto del respirare acquisisce quasi una ritualità, viene nobilitato lo “ spirto vitale” a valenza sovrannaturale mentre si allontana, in una sorta di nebbia celestiale, la natura anatomica e materiale dell’organo vettore.

A ben vedere però il naso ha una struttura ben più complessa di quanto appaia in superficie: penetra molto profondamente nell’architettura del cranio, estendendo la sua superficie interna a ben cinque “ seni ” (mascellare, frontale, etmoideo, sfenoideo e accessori fra questi due ultimi). Queste strutture, la cui funzione è usualmente quella di regolazione della temperatura, umidità e pressione e di sterilizzazione dell’aria inspirata, rendono la respirazione nasale ben più impegnativa di quanto non si creda. Se per altro introduciamo anche la prerogativa olfattiva che anatomicamente è dislocata in una piccolissima area in prossimità dell’etmoide, quasi sul tetto del naso a guisa di antenna ricetrasmittente, l’organo in questione comincia ad assumere un interesse di non poca importanza.

A questo punto verrebbe da chiedersi se per caso tra le due caratteristiche (respiratoria ed olfattiva) non possa esistere un nesso più stretto di quanto riportato sui freddi testi di anatomia e fisiologia umana o comparata; vale comunque la pena di indagare, con l’intendimento di lasciare tutt’al più le cose come le abbiamo trovate in caso di insuccesso.

Come mai per esempio il naso si affonda così profondamente nella scatola cranica? e soprattutto in maniera così ampia? Se esaminiamo l’occhio, la cui importanza appare a tutti evidente, è alloggiato in relativamente piccole cavità craniche anche se ben protette; l’orecchio occupa spazi più esterni che interni al cranio; non consideriamo il gusto ed il tatto perché per motivazioni diverse hanno scarsa rilevanza anatomica con il cranio. Il fatto che il naso mantenga il suo dominio su un’ampia area del cranio mi autorizza a pensare che abbia instaurato rapporti di buon vicinato con inquilini molto nobili ed importanti alla vita di relazione, vegetativa e intellettiva. Pensiamo per esempio alle ghiandole endocrine quali l’epifisi e l’ipofisi, strettamente avvolte dai seni paranasali, all’organo dell’equilibrio, il vestibolo e la coclea, confinanti, ai nervi ottici circondati dai seni frontali, ai gangli sfenopalatini, otici e ancora all’intreccio di nervi parasimpatici che conducono correnti da e per la periferia, per non parlare delle meningi e del cervello vero e proprio che, con la sua porzione fronto-temporale si appoggia sul tetto dei seni fronto-sfenoidali. Sembrerebbe ad un’indagine superficiale che non possa avvenire nulla in periferia senza che il naso non ne sia avvertito o in qualche modo interessato.

RECETTORI OLFATTIVI

Esaminando più da vicino il meccanismo della stimolazione recettoriale dei nervi olfattivi sappiamo che questa viene attivata dalle variazioni della concentrazione fluidoionica che si forma negli spazi aerei del naso; in tal modo le particelle odorose vengono umidificate, scaldate e pressurizzate prima di fluire sulla superficie recettoriale olfattoria che invia la stimolazione nervosa al bulbo olfattivo del rinencefalo e alle strutture sottocallose e sottotalamiche. Il fatto che dal talamo non partano fibre olfattorie verso la corteccia rende impossibile la memorizzazione degli odori che proprio per tale ragione non possono essere richiamati in modo volontario; ciò non vuol dire però che non esistano altri sistemi per giungere ai centri di elaborazione dati e penso che proprio su questo fatto verta il succo della nostra indagine.

Dobbiamo per altro considerare che le sensazioni olfattive subiscono variazioni di intensità in relazione a particolari stati endocrini; il ciclo mestruale può acuire o trasformare la percezione olfattiva di molte donne, come del resto si nota abitualmente in gravidanza. La fame e l’appetito acuiscono il senso dell’olfatto. Negli invertebrati, serpenti per esempio, gli organi olfattivi sono allocati sulla lingua assieme a quelli del gusto e si presume che siano così acuti da far avvertire l’odore della “ paura” della preda. Tale riflessione potrebbe fornirci uno spunto per la nostra trattazione.

I Rimedi sono cofanetti speciali che contengono un set di prodotti studiati per risolvere disturbi ricorrenti:

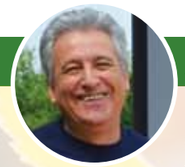
Colesterolo alto *Cistite* *Fegato pesante* *Ritenzione idrica* *Acidità di stomaco*

Per ogni disturbo, un cofanetto dedicato. Una composizione di prodotti efficaci e naturali, che ti offrono tutta la qualità e tutta la sicurezza del marchio Solimè. Grazie all’effetto combinato dei principi attivi presenti nei diversi prodotti, i Rimedi ti aiutano a ritrovare il benessere in modo semplice e duraturo.

Se non funzionano i rimedi della nonna, prova i Rimedi di Solimè.

SOLIMÈ
La tradizione erboristica

Scopri di più su: **rimedi.solime.it**



a cura di **Roberto Solimè**,
Erborista e Fitocosmetologo

Autunno, affrontiamolo con energia utilizzando i doni della Natura

La fase di passaggio tra la stagione estiva e quella autunnale implica per il nostro organismo un cambiamento profondo che lo coinvolge nella sua interezza. La graduale diminuzione della luce, del calore e delle temperature, un aumento dell'umidità possono indurre stanchezza, debolezza e abbassare le difese immunitarie; tenerle alte è il primo passo per contrastare eventuali infezioni batteriche. Per farlo ci sono molti modi, tutti naturali, che possiamo adottare sin da subito.

Ricordiamo innanzitutto l'importantissima azione del Colostro: come cita lo studio epidemiologico di San Valentino (San Valentino-Vasto Vascular Screening Project – Department of Biomedical Sciences – G. D'annunzio University – Chieti) che ha dimostrato la straordinaria efficacia del colostro nel prevenire episodi influenzali: "… è stato dimostrato che i fattori presenti nel Colostro aiutano l'organismo a respingere virus, batteri e funghi. Ogni fattore gioca un ruolo specifico nella difesa del nostro organismo … il Colostro contiene oltre 20 anticorpi specifici …".

Il Colostro favorisce la naturale funzione immunitaria e ripara dagli effetti dannosi degli agenti inquinanti e degli allergeni allorquando si entra in contatto con essi.

Non dimentichiamo l'importante ruolo dell'intestino per il benessere dell'organismo, il suo corretto funzionamento consente di assorbire e metabolizzare adeguatamente le sostanze nutritive derivate dagli alimenti, nonché di aumentare la resistenza alle malattie. La flora batterica benefica crea infatti un ambiente ostile per gli agenti patogeni, agendo come una vera e propria barriera difensiva. L'efficienza della flora batterica è assicurata mediante l'integrazione di Probiotici: grazie alla loro capacità di stimolare le difese immunitarie anche i fermenti lattici aiutano nelle sindromi influenzali e parainfluenzali o, nella peggiore delle ipotesi, a diminuirne la durata e la severità dei disturbi.

Ma quali sono gli altri doni della Natura che contribuiscono a fornirci vigore e salute? Vediamoli insieme:

Echinacea: svolge azione immunostimolante, stimola i poteri difensivi dell'organismo contrastando la tendenza alle infezioni ed alle malattie da raffreddamento; è utile nella prevenzione e nel trattamento delle sindromi influenzali, di infezioni batteriche e virali, nelle infezioni delle prime vie aeree.

Acido L-Ascorbico: (vitamina C) si trova in misura importante in: Acerola, Alfa Alfa (Erba medica), Ribes Nero, Rosa Canina, frutta (Agrumi, Kiwi ecc.) e vegetali, soprattutto a foglia verde. È attivo nella produzione di anticorpi e rafforza la funzione dei fagociti aumentando la resistenza dell'organismo. È dimostrato che le somministrazioni di vitamina C possono combattere i sintomi del raffreddore (L. Pauling 1970) e prevenirne l'insorgenza (H. Hemilia 1994-1995-1997).

Zenzero: aiuta l'organismo a combattere il freddo, stimola la sudorazione e l'espulsione delle scorie e vince gli squilibri energetici che ci rendono più vulnerabili alle patologie respiratorie e ai disturbi polmonari. Drena il corpo dall'accumulo di catarro contrastando efficacemente la tosse e le infiammazioni respiratorie. Migliora la digestione, ha un efficace azione antinausea ed è un eccellente antinfiammatorio.

L'autunno ci porta ad assaporare con piacere caldi infusi a base di piante dalle proprietà diaforetiche, riscaldanti e soprattutto mucolitiche. Ottime a questo scopo sono:

Timo: svolge azione fluidificante ed espettorante delle secrezioni bronchiali, balsamica, spasmolitica e antisettica, è efficace per il sistema immunitario nel corso di infezioni a carico delle vie respiratorie, come bronchite, pertosse, ecc.

Facilita l'espulsione delle secrezioni bronchiali con effetto emolliente e lenitivo sulle mucose oro-faringee.

Altea: svolge azione fluidificante, emolliente e antitussiva, ad alto contenuto in mucillagini. E' utile nelle infiammazioni delle mucose, soprattutto delle vie respiratorie e del tratto gastrointestinale.

Eucalipto: antisettico, antispasmodico, antivirale, balsamico, decongestionante ed espettorante, utile fluidificante delle secrezioni catarrali dell'apparato respiratorio e sedativo della tosse.

Papavero: è un blando sedativo e antitussivo, particolarmente indicato in età pediatrica per calmare la tosse e favorire l'espettorazione del catarro.

Salvia: svolge azione antinfiammatoria e antimicrobica, è indicata per la prevenzione e il trattamento di disturbi delle vie respiratorie come tosse, raffreddore, asma e irritazioni della gola.

In caso di tosse e per favorire la funzionalità delle prime vie respiratorie, risulta ottima l'azione svolta da preparati a base di:

Miele d'Eucalipto Italiano: svolge azione emolliente, ricco di proteine, amminoacidi, sali minerali e vitamine, è un alimento ad elevato potere nutritivo ed energetico. Facilmente assimilabile è un ottimo ricostituente e antianemico.

Propoli: svolge attività antivirale che inibisce la replicazione dei Rhinovirus; è quindi raccomandata ed utilizzata nella prevenzione e nel trattamento dell'influenza e delle malattie da raffreddamento. Possiede attività batteriostatica e battericida; inibisce lo sviluppo di numerosi ceppi batterici, quali bacilli, stafilococchi e streptococchi.

Piantaggine: ricca in mucillagini, ha proprietà antinfiammatorie, calmanti ed espettoranti. È consigliata nei casi di infiammazioni della gola e delle vie respiratorie, utile come fluidificante e sedativo della tosse. Particolarmente indicata per i bambini.

Grindelia: antispasmodica ed espettorante è un valido rimedio nel trattamento di affezioni a carico delle vie respiratorie. Aiuta a rilassare la muscolatura dei bronchi, libera naso e gola da muco e catarro facilitando la respirazione.

Tiglio: svolge azione antispasmodica, bechica ed emolliente, allevia raffreddori ed influenza, riduce il catarro liberando le vie respiratorie con effetto lenitivo sulle mucose oro-faringee.

Per favorire la fluidità delle secrezioni bronchiali:

Eleuterococco: comunemente chiamato Ginseng Siberiano, è usato per le sue notevoli proprietà toniche e adattogene, per migliorare la resistenza dell'organismo alle variazioni climatiche e stagionali. È utile per il trattamento delle infezioni delle alte vie respiratorie non complicate, come raffreddore e tracheite. La presenza di una miscela di eleuterosidi, steroli, glucosidi, cumarine, acidi fenolici liberi e saponine stimola il metabolismo ed equilibra l'energia.

Ribes Nero: particolarmente ricco in vitamina C, ad azione antinfiammatoria e antiossidante, aiuta ad aumentare la resistenza alle infezioni, costituendo un rimedio efficace per il trattamento dei disturbi causati da raffreddore e influenza.

Elicriso: antinfiammatorio, calmante ed espettorante. È consigliato nei casi di infiammazioni della gola e delle vie respiratorie di origine allergica.

Lattuga Sativa: ad azione bechica ed emolliente, riduce il catarro liberando le vie respiratorie con effetto lenitivo sulle mucose oro-faringee.

Un ulteriore efficace contributo per contrastare la tosse notturna con catarro è fornito dai trattamenti topici. Un metodo antico ma sempre di provata efficacia per liberare e disinfiammare le vie respiratorie è il cataplasma con farina di semi di lino: rilassa la muscolatura della trachea e dei bronchi, fluidifica il catarro e ne favorisce l'espettorazione. Ideale e risolutivo per tutte le età.

Oli essenziali di Eucalipto, Rosmarino, Timo, Menta Piperita: con la loro azione balsamica, decongestionante ed espettorante, trovano largo impiego in unguenti studiati per il trattamento topico dei disturbi causati da malattie da raffreddamento. Fluidificano muco e catarro, favoriscono l'espettorazione, liberando bronchi e vie aeree superiori.

Infine lo stile di vita: per fronteggiare al meglio le problematiche tipiche della stagione fredda è importante seguire alcune semplici ma buone abitudini che comprendono una sana alimentazione ricca di frutta e ortaggi freschi di stagione come ad esempio gli agrumi, con il loro carico di vitamina C difendono e proteggono il nostro sistema immunitario; evitare bibite e cibi con troppo zucchero che rallentano la funzione immunitaria; praticare regolare attività fisica, l'esercizio riattiva la circolazione del sangue potenziando la funzione immunitaria: autorevoli ricerche scientifiche hanno dimostrato che la sedentarietà raddoppia il rischio di malattie; diminuire lo stress che può indebolire le difese del corpo; vestirsi in modo adeguato alla stagione e mantenere nelle proprie case temperature non troppo elevate.

Contro i malanni di stagione giochiamo d'anticipo: una corretta alimentazione, un po' di movimento e le piante officinali che stimolano, equilibrano, rinforzano le nostre barriere protettive. Questi sono gli ingredienti per un inverno in salute, per superare indenni il freddo o, in caso di contagio, rimettersi in piedi in fretta.

a cura di **Daniele Rossignoli**,
Direttore Responsabile di Pianeta Medicina & Salute

Blue Note: i protagonisti di novembre

Stacey Kent, Al Di Meola, Mike Stern & Dave Weckl Band, Joe Lovano, Maria Gadù, Take 6, Yellowjackets, Fabio Concato, Dave Holland, Chiara Civello, The Puppini Sisters...

Gli ultimi due mesi di programmazione del 2017 si preannunciano intensi per il Blue Note di Milano (Via Borsieri, 37), l'unica sede europea dello storico jazz club di New York. Nel mese di novembre il club ospiterà tra gli altri: il più volte vincitore di Grammy, JEFF LORBER, tastierista, compositore, arrangiatore, produttore e talent scout che domina il panorama mondiale della fusion l'1 novembre; la voce solare, lieve e leggera di STACEY KENT. Amata da pubblico e critica e con una nomina ai Grammy, Stacey Kent è una delle star del jazz vocale il 2 novembre. Sarà poi la volta dell'indiscusso chitarrista internazionale AL DI MEOLA che presenterà alcuni dei suoi più grandi classici e brani dal repertorio di Astor Piazzolla e della coppia Lennon-McCartney il 3, 4 e 5 novembre, MIKE STERN e DAVE WECKL, i due pionieri e nomi leggendari del genere rock fusion, sul palco con TOM KENNEDY e BOB MALACH il 7 e l'8 novembre); il grande sassofonista JOE LOVANO, quintessenza del musicista contemporaneo e vincitore di un premio Grammy, insieme al suo Classic Quartet con il quale esplora la ricca storia del jazz mainstream, dallo swing al bebop il 9 novembre; un vero talento della musica brasiliana MARIA GADÙ, la cantante, cantautrice, chitarrista sopraffina che con il suo talento ha ammaliato grandi suoi conterranei, da Milton Nascimento a Caetano Veloso, che porterà sul palco lo spettacolo del suo nuovo tour "PELLE" il 10 e l'11 novembre.

La programmazione del mese vede poi i surreali e magnetici KNEEBODY, band che rappresenta lo stato attuale della musica improvvisata post-moderna della scena in cui milita SHANE EDSLEY, considerato uno dei migliori trombettisti contemporanei in circolazione il 12 novembre; i TAKE 6, che negli anni ottanta hanno rivoluzionato il modo di cantare a cappella, aprendo la strada alla rinascita popolare dei gruppi vocali R&B il 14 novembre; il plurinominato al Grammy Award, MIGUEL ZENÓN, uno dei sassofonisti più innovativi e influenti della sua generazione, che presenterà al pubblico italiano il suo nuovo album "Tipico" il 15 novembre. Poi ancora la più longeva e creativa fusion band della storia: THE YELLOWJACKETS il 16 novembre; il grande cantautore italiano FABIO CONCATO il 17 e il 18 novembre); THE BAD PLUS, uno dei più originali esiti della formula piano in trio il 19 novembre; la giovane e incredibile cantante JAZZMEIA HORN, che approda nella scena musicale internazionale rivelando il suo indiscusso talento il 21 novembre; il grande contrabbassista DAVE HOLLAND e il suo trio di all-star che vede KEVIN EUBANKS alla chitarra e OBED CALVAIRE alla batteria il 22 novembre; la giovane jazzista cilena MELISSA ALDANA che sta facendo impazzire critica e pubblico dei migliori festival internazionali, e che presenterà i brani del suo nuovo album "Back Home" il 23 novembre; TONY MOMRELLE il cantante soul e jazz, attualmente lead vocalist degli Incognito, uno dei musicisti più interessanti e significativi della scena britannica moderna il 24 novembre.

Maria Gadù

Chiara Civello

Dave Holland

Il 25 novembre protagonista CHIARA CIVELLO, una tra le più internazionali delle artiste italiane, musicalmente sospesa tra il grande jazz e il pop di qualità venato di saporite sfumature latine mentre CYRILLE AIMÈE, la giovane cantante franco-domenicana che con un sound fresco e positivo e una voce empatica sta raccogliendo sempre più consensi nel panorama musicale sarà protagonista della serata del 26 novembre. CARMEN SOUZA, certamente una delle voci più interessanti della nuova generazione della cosiddetta world music il 28 novembre e per chiudere il mese lo swing sfrenato del trio vocale delle PUPPINI SISTERS il 29 e il 30 novembre.

È ancora in via di definizione la programmazione del mese di dicembre, ma è già sicura la presenza di ospiti illustri, tra i quali: SARA JANE MORRIS & ANTONIO FORCIONE (1 e 2 dicembre) recentemente paragonati a una lunga serie di geni della musica, come Janis Joplin e Tom Waits (dal punto di vista vocale), o Jimi Hendrix (dal punto di vista musicale); MARILYN IN JAZZ un settetto di eccellenze del jazz italiano che crea un'atmosfera frizzante ma delicata in tributo alla diva del cinema (3 dicembre); il più giovane musicista della storia a raggiungere la vetta della classifica Jazz di Billboard PETER CINCOTTI (5 dicembre); PEPE RAGONESE & THE MIGHTY GROOVIN' STUFF musicisti di provenienza jazzistica e non, che faranno vibrare il pubblico presentando il nuovo omonimo disco (6 dicembre); gli ITALIAN DIRE SImmagine incorporata 1TRAITS, la miglior tribute band dei Dire Straits (7 dicembre); il funk melodico e travolgente degli italianissimi RIDILLO (8 dicembre); SERGIO CAPUTO,che replica la presenza al Blue Note dopo il fulminante sold out di ottobre, questa volta allargando la formazione al quartetto (9 dicembre); il trio delle SORELLE MARINETTI, che accompagnano il pubblico nel loro mondo a suon di swing d'altri tempi e canzoni di Natale (10 dicembre); JOHNNY O'NEAL, grande narratore jazz, swing, blues con una conoscenza enciclopedica della tradizione in scena con il suo TRIO (16 dicembre); KARIMA dal jazz al soul, al gospel, porterà sul palco uno show pieno di emozione e grande musica (17 dicembre); il consueto appuntamento con NICK THE NIGHTFLY e la sua ORCHESTRA, che presenteranno un nuovo programma ricco classe e di swing (22 e 23 dicembre), e per terminare, l'immancabile settimana in compagnia dell'ANGELS IN HARLEM GOSPEL CHOIR, uno dei cori gospel più importanti al mondo (dal 26 al 30 dicembre), che si concluderà con il CENONE DI CAPODANNO con gli ANGELS IN HARLEM GOSPEL CHOIR (31 dicembre).

Alternativa ai farmaci

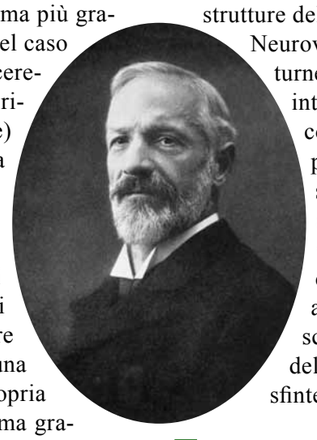
Massoterapia e sindrome di Arnold-Chiari

(Seconda parte)

di **Stefano Lenzi,** *Docente Universitario presso la Université Européenne Jean Monnet di Bruxelles, Consulente Sanitario presso gli Ambulatori Medici della Corte Costituzionale, Consulente Sanitario presso le Strutture Sanitarie del Quirinale.*

UNA MALATTIA RARA

La Sindrome di Arnold-Chiari dipende da una rara malformazione congenita della fossa cranica posteriore, che normalmente contiene il cervelletto, e prende il nome da Julios Arnold e Hans Chiari, i due Medici che la definirono e ne descrissero i vari segni: se questa fossa è poco sviluppata le strutture encefaliche "erniano", cioè escono, dalla loro sede naturale attraverso il Forame Magno, apertura che è alla base del Cranio, ed entrano nel canale Spinale. Sono descritte quattro tipologie di questa sindrome, a diversa etiologia: il tipo 3° e il tipo 4° sono molto grave, e quasi sempre incompatibili con il proseguimento della vita. La Malformazione di Arnold-Chiari spesso si manifesta già alla nascita ed è associata alla Spina Bifida si tipo II: è la forma più grave e di difficile trattamento. Nel caso del tipo I erniano le tonsille cerebrali, fino a raggiungere la prima vertebra cervicale (Atlante) ed estendersi alla II Vertebra (Epistrofeo).



Hans Chiari

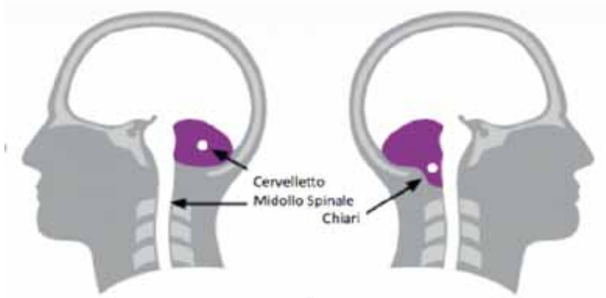
DECORSO CLINICO

Tale malformazione, nei casi del tipo I, può manifestarsi negli anni e a volte la si scopre per caso, in quanto non ha una insorgenza primaria vera e propria ma si rivela al paziente in forma graduale, con svariate modalità. La Sindrome di Arnold-Chiari comporta segni e sintomi neurologici correlati o conseguenti alla sofferenza cerebrale (Sindrome Cerebrale): Atassia,Vertigini, alterazione della circolazione del liquor cefalo-rachidiamo con aumento della pressione endocranica e conseguenti cefalea e rigidità nucale; si osservano anche fenomeni di compressione sulle strutture del Tronco Cerebrale e sui centri Neurovegetativi, causa di apnee notturne e aritmie cardiache, fino ad interessare i nervi cranici, con conseguenti disfagia, disfonia, paresi della muscolatura estrinseca oculare, ipoacusia, fino ad arrivare alla compressione sul midollo spinale e causare debolezza muscolare, paresi, astenia, disturbi del tono muscolare (spasticità) e perdita della mobilità fine (disfunzioni sfinteriche).

CEFALEA E SINDROME DI ARNOLD-CHIARI

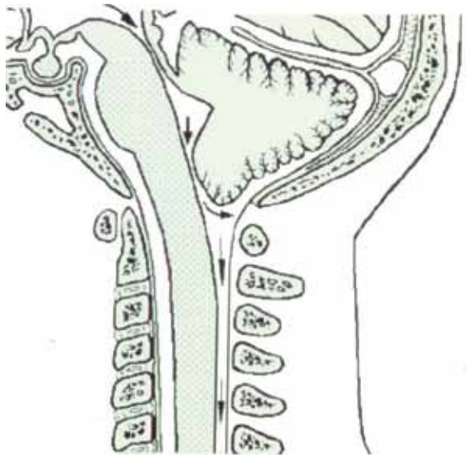
Nella maggior parte dei casi il sintomo più comune e frequente è la cefalea sub-occipitale che aumenta con l'esercizio fisico, con la tosse e con le variazioni posturali quotidiane. Si possono anche avere anche disturbi visivi, offuscamento della vista, fotofobia, diplopia; oppure neuro-otologici: vertigini, alterazione dell'equilibrio, con conseguente insicurezza e senso di paura. Alcuni pazienti da me trattati hanno anche riferito disturbi notturni inquadrabili nella cosiddetta "sindrome delle gambe senza riposo" tipico disturbo neurologico del sonno in cui il paziente sente un desiderio irrefrenabile di muovere gli arti inferiori, unico modo per trovare sollievo a fastidio e dolore, tipicamente consistente in continue fitte alle gambe.

Il trattamento è di tipo neurochirurgico, con decompressione sub occipitale, per aumentare lo spazio della fossa cranica posteriore e decomprimere le strutture encefaliche, tentando conseguentemente di normalizzare la circolazione del liquido cefalo-rachidiano. La Massoterapia specializzata distrettuale entra in gioco, con tecniche mirate, sia in punti prestabiliti che in perimetri più distanti, eseguendo un lavoro intenso e prolungato sui vari distretti muscolari sub occipitali, superiori ed inferiori, tali da comportare decompressione in toto dell'area trattata e permettere un significativo miglioramento delle sintomatologie già dopo le prime sedute, raggiungendo in seguito stabilizzazione e miglioramento della qualità di vita del paziente. Ovviamente questi trattamenti manuali necessitano di una conoscenza anatomica completa e di specifica esperienza in ambito neuromuscolare, che negli anni ho sempre cercato di trasmettere ai miei studenti: la Massoterapia è vera arte di manipolazione terapeutica, ma si deve essere a conoscenza dei limiti e dei possibili risultati raggiungibili.

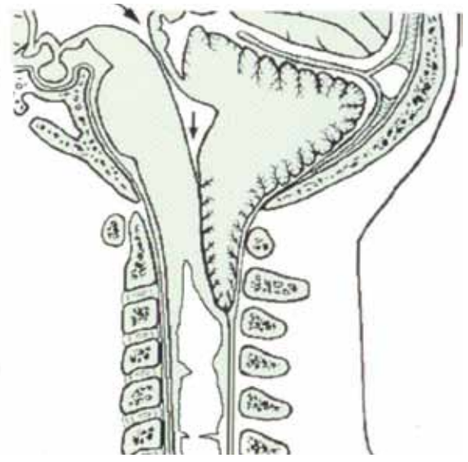


Julius Arnold

In un passato anche recente si è volutamente voluto trascurare l'arte della manipolazione, al punto che oggi se ne sono quasi persi tutti i valori terapeutici, a favore di strumentazioni non sempre efficaci e spingendo l'arte del Massaggio alla sola area del benessere. L'arte della manipolazione è invece antica quanto il mondo e se correttamente applicata risulta un arma molto efficace in campo terapeutico. L'insegnamento è una fondamentale, e doveroso ritengo il far sapere che esistono metodiche terapeutiche eccellenti e non invasive, che possono aiutare e spesso risolvere problematiche che affliggono nel quotidiano milioni di persone, senza l'utilizzo di farmaci: " far finta di ignorare è la peggior malattia… "



Normale



Sindrome di Arnold-Chiari

a cura di **Andrea Savini**,
Naturopata - Sports Nutrition Specialist - ISSN
www.naturopatasavini.it

Iperico, pianta per buon umore e felicità

L'Iperico, Hypericum perforatum , è una pianta officinale appartenente alla famiglia delle Clusiaceae.

Storicamente il suo nome deriva dal greco hyper-eikon e per Ippocrate e Dioscoride avrebbe significato "al di sopra del mondo degli inferi". Citato frequentemente anche da Galeno e Plinio il Vecchio, ancora oggi "vanta" diversi nomi popolari tra i quali :

Erba di San Giovanni, per la ricorrenza del Santo nel mese di giugno, periodo della sua massima fioritura; Erba dall'olio rosso a causa del colore rilasciato dai suoi fiori; Scacciadiavoli in quanto per diversi secoli è stato utilizzato quale rimedio utile ed efficace contro ogni male.

All'Iperico vengono riconosciute soprattutto proprietà antidepressive: studi clinici dimostrano come abbia efficacia paragonabile ad alcuni inibitori di ricaptazione della serotonina (SSRI – Selective Serotonine Reuptake Inhibitor) nel trattamento della depressione lieve e moderata.

Le proprietà terapeutiche dell'iperico sono imputabili al fitocomplesso composto da flavonoidi come l´ipericina, la rutina, la quercetina e l´iperoside, sostanze a marcata azione antidepressiva e sedativa. Le ultime acquisizioni stabiliscono come sia l'iperforina il principio attivo con maggiore efficacia nell'inibizione del reuptake della serotonina con il

supporto sinergico di altri principi quali pseudoipericina e amentoflavone. L'iperforina inibisce la ricaptazione con un meccanismo differente dagli SSRI , ovvero grazie alla capacità di riduzione del gradiente di sodio intracellulare agendo su una pompa sodio / cloruro.

L'ipericina, inibisce due enzimi responsabili della disattivazione di vari mediatori del sistema nervoso centrale tra i quali serotonina dopamina e noradrenalina e aumenta la secrezione notturna di melatonina facilitando pertanto il sonno e la sua qualità.

Limitando il riassorbimento di noradrenalina e dopamina è in grado di ridurre gli sbalzi di umore durante il periodo della menopausa, nella depressione stagionale e nei periodi di esaurimento nervoso.

La fitoterapia tradizionale riconosce all'iperico capacità astringenti, antiinfiammatorie e antibatteriche anche per uso esterno nel trattamento di scottature, piaghe, emorroidi e ferite; inoltre viene utilizzato nel trattamento delle forme infiammatorie di bronchi e vie genito-urinarie, quali tosse e cistite potendo contare su di una efficace attività balsamica, antibatterica, anticatarrale e antiflogistica.

Venendo alle formulazioni disponibili, la più utilizzata nel trattamento degli stati depressivi risulta essere l'estratto secco sotto forma di compresse o capsule; alternative altrettanto valide sono il macerato glicerico e la tintura madre che possono essere assunte con poca acqua da 1 a 3 volte al giorno tra le 30 e le 50 gocce a seconda delle singole necessità.

Il trattamento degli stati depressivi lievi-moderati dovrebbe durare tra i tre ed i sei mesi in modo da consentire la corretta "rieducazione" della serotonina evitando le ricadute.

In caso di tosse, raffreddore e infiammazioni urinarie si può utilizzare l'infuso : per la preparazione si può versare in una tazza d'acqua bollente 1 cucchiaio da cucina raso di sommità fiorite di iperico coprendo e lasciando in infusione per 10 minuti circa per poi filtrarlo prima di berlo.

Per ciò che riguarda il trattamento di piaghe, ulcere e scottature, si può preparare un olio di iperico utilizzando 250 ml di olio di mandorle e 70 grammi di sommità fiorite.

Lasciare macerare per 6 settimane a temperatura ambiente in una bottiglia ben chiusa per poi esporre al sole per una intera giornata. Una volta filtrato il tutto, conservare in bottiglie di vetro scuro in un luogo fresco, asciutto ed al riparo dalla luce.

Numerosissimi studi clinici hanno dimostrato come l'iperico sia un rimedio sicuro, ma può presentare alcune controindicazioni e limitazioni d'impiego.

La sua assunzione richiede pertanto cautela a causa dei suoi potenziali effetti collaterali : sono documentate interazioni con molti farmaci a causa della sua azione sul citocromo P450, enzima CYP 3A4, enzima che metabolizza la stragrande maggioranza dei farmaci.

Sono frequenti le interazioni con anticoncezionali, benzodiazepine, antiepilettici, digossina, inibitori non-nucleosidici della trascrittasi inversa HIV (nevirapina), inibitori della proteasi inversa HIV (indinavir), chemioterapici (irinotecan - tamoxifene), triptani.

E' controindicata l'assunzione unitamente al warfarin in quanto ne diminuisce l'effetto anticoagulante, con la ciclosporina in quanto ne può abbassare i livelli ematici riducendo la capacità di evitare il rigetto dei trapianti , con gli SSRI a causa dei possibili effetti di addizione e superamento della dose tossica.

E' inoltre necessario sospendere l'assunzione cinque giorni prima di ogni intervento chirurgico ed è preferibile non utilizzarlo durante i periodi di gravidanza e allattamento.

In ultimo, va tenuto in considerazione che ad alti dosaggi provoca fotosensibilizzazione ed è pertanto sconsigliato esporsi al sole o sottoporsi a docce solari, nello specifico soprattutto per persone con pelle chiara, capelli biondi ed occhi azzurri.

a cura di **Giuseppe Gallingani**,
Comitato scientifico Pianeta Medicina & Salute

Venti di guerra: l'inattesa mossa di Papa Francesco

"Μακάριοι οι ειρηνοποιοί, ότι αυτοί υιοί Θεού κληθήσονται"
(Beati gli artefici di Pace, perché saranno chiamati Figli di Dio)

La notizia di Papa Francesco mediatore nella crisi nordcoreana giunge proprio mentre mi accingevo a chiudere la mia rubrica, costringendomi inevitabilmente a rinviare al prossimo numero l'argomento che avevo sviluppato. Un messaggio di pace per fermare un confilitto devastante, sia in termini di possibili vittime dirette che per le conseguenze sugli equilibri planetari. Così è stato programmato un vertice mondiale per il Disarmo nucleare, fissato a Roma il prossimo 10 e 11 novembre, che coinvolgerà i vertici di ONU e NATO e undici Premi Nobel per la Pace, annunciato alla vigilia del viaggio del Presidente americano in Asia, in un crescendo allarmante di segnali di pericolosa e vorticosa evoluzione: tre portaerei americane stanno per essere dispiegate nell'Oceano Pacifico, sia pure con il chiarimento di Dana White, portavoce del Pentagono ("*La manovra non è rivolta contro una minaccia in particolare, ma è una dimostrazione del fatto che possiamo fare qualcosa che nessuno oltre a noi può fare*"). Di fatto un avvertimento alla Corea del Nord, in risposta ai suoi test con armi nucleari che hanno portato il Consiglio di sicurezza dell'ONU ad approvare ulteriori sanzioni. Un nuovo modo di entrare nelle vicende "terrene" e di fare diplomazia, nello stile dirompente di un Papa che sta facendo propria l'esortazione del "Discorso delle Beatitudini": "Beati gli artefici di Pace…".

"Omnia probate, quod bonum est tenete": partendo da questo assioma di S. Paolo (prima lettera ai Tessalonicesi) si comprende la necessità di "un nuovo inizio", anche nelle politiche vaticane. Il secolo scorso è stato segnato da due conflitti mondiali e la storia sembra in qualche modo ripetersi senza aver lasciato un insegnamento a pigre generazioni occidentali post-belliche, nate e sviluppatesi nell'illusoria convinzione che la pace sia una condizione definitivamente acquisita e non un bene comune da alimentare giorno dopo giorno. Tutte le strategie economiche e tecnologiche finalizzate al raggiungimento del benessere globale rischiano di essere sconvolte alle radici e vanificate dalla violenza della storia e da nuovi, imprevedibili assetti di equilibrio: ne è ben cosciente un Pontefice che, dismessa la veste di "pastore" di una sola parte di umanità, è pronto a dialogare, al di sopra di ogni credo religioso, per evitare ciò che potrebbe diventare presto tragicamente inevitabile: "*Siamo di fronte a un nuovo conflitto globale, ma a pezzetti. Nel mondo c'è un livello di crudeltà spaventosa, la tortura è diventata ordinaria. Sì, un aggressore 'ingiusto' deve essere fermato, ma senza bombardare o fare la guerra*".

a cura
di **Lorenzo Federico Radaelli**

Consigli per la lettura

"CONTRO LA CACCIA E IL MANGIAR CARNE"

Lev Nikolàevič Tolstòj

"Se i mattatoi avessero pareti di vetro…" la frase è di Lev Nikolàevič Tolstoj: vedere coi propri occhi cosa accade in un macello dovrebbe di per sé indurre all'astensione dal consumo di carne, pensiero che oggi rinforza la sua base etica con acquisizioni scientifiche legate alle patologie che il consumo di carne comporta. Il problema nasce e si alimenta dall'abitudine, capace di rendere "normali" i crimini più atroci… animali ridotti a "cose", carni sanguinanti appese ai ganci, corpi senzienti che prima di morire avevano la piena consapevolezza della fine che l'attendeva, nella totale indifferenza umana di commercianti e macellai. "Tutta questa gente era visibilmente assorbita in questioni di denaro e il pensiero di sapere se era bene o male uccidere quegli animali, era tanto lontano dalla loro mente, quanto quello della composizione chimica del sangue, che colava al suolo." Animali che tentavano inutilmente di fuggire per sopravvivere causarono orrore a Tolstoj, nella visita che si impose di fare in una di quella fabbriche di dolore e morte: "Infine l'animale abbattuto fu trascinato verso la carrucola e fu appeso. Allora solamente la bestia non diede più segno di vita." Anche la docilità dei cuccioli, la loro innocenza violata, inorridì il visitatore. "Il giovane macellaio, continuando a parlare, afferrò con la sinistra la testa dell'agnello e gli tagliò la gola. L'agnello si contorse, la piccola coda divenne rigida e cessò di muoversi. Il ragazzo, mentre il sangue colava, si riaccese una sigaretta, l'agnello sussultava ancora. Intanto la conversazione era continuata senza un momento di interruzione."

Anche in tema di caccia, meglio di qualsiasi recensione è lasciare la parola al grande scrittore russo: "La caccia non è una forma naturale della lotta per l' esistenza, ma un ritorno volontario allo stato selvaggio. (…) È poco probabile che fra i cacciatori se ne trovi uno che non provi, almeno per una volta, un principio di pietà per una delle sue vittime, ma che pure ogni volta non cerchi di respingere un tal sentimento considerandolo come una debolezza". Questo stralcio da una lettera di Tolstoj alla cognata, nel 1899, riportata dalla Curatrice dell'edizione italiana del libro, è la miglior sintesi del pensiero animalista dell'Autore di Resurrezione, Anna Karenina e tanti altri capolavori della letteratura russa: "Elena Andreevna, la vostra indignazione all'idea degli animali torturati e uccisi per soddisfare l'avidità umana non è sentimentalismo bensì un sentimento fra i più leciti e naturali (…). Sono convinto che nel prossimo secolo la gente racconterà con orrore e ascolterà con dubbio come i loro antenati ammazzavano gli animali per mangiarli. Il vegetarianismo si diffonde molto rapidamente: a Londra, dove vent'anni fa non si poteva trovare cibo vegetariano, esistono già ristoranti vegetariani. Vi avverto, tuttavia, che se smetterete di mangiar carne, incontrerete una fortissima resistenza, anzi un'irritazione, da parte dei vostri familiari, e vi verrà dimostrato con la scienza che la carne è indispensabile all'uomo e che vi danneggiate e vi create difficoltà domestiche. Tutti noi abbiamo subìto tutto ciò, ma se si agisce con convinzione, tutte le dimostrazioni rimarranno senza effetto, come rimarrebbero senza effetto le dimostrazioni che per mantenere la salute bisogna mangiare gli uomini. Forse vi domanderete, oppure vi verrà detto: «Se non bisogna uccidere i polli e i montoni, perché allora sterminare topi, scarafaggi ecc.» A ciò rispondo sempre che la compassione per gli animali è la più preziosa qualità dell'uomo e io (come uomo), sono tanto più felice quanto più la sviluppo in me. Sono contento di aver cominciato a compatire i polli, o montoni, i conigli, e né li mangio né li desidero, sono contento di compatire i topi, e li lascio scappare, invece di ammazzarli, e sarò contento quando compatirò le zanzare e le pulci. I vegetariani dimostrano la superiorità del cibo senza carne per la salute (procuratevi i libri su questo - c'è quello di Bojdanov - e leggeteli); ma l'argomento principale e inoppugnabile è quello addotto da voi, il sentimento morale. Vi auguro una lieta soluzione del problema che vi tormenta".

a cura di **Michela Cicuttin,**
Biologa Nutrizionista e Mindful Eating Coach, Visiting Professor Sain George School ("Nutrigenomica") scrive per il blog "My Mindful Bite" (michelacicuttin.com)
ed è membro del Comitato scientifico di Pianeta Medicina & Salute ("Disturbi del comportamento alimentare")

Carboidrati: 3 regole fondamentali per farti passare la paura!

Sappiamo tutti bene la storia: i carboidrati sono il peggior nemico dell'uomo…per non parlare della donna!

Ovviamente sono sarcastica, non è affatto così. Con questo non voglio dire che puoi mangiare tutti i carboidrati che vuoi e non ingrasserai, certo che ingrasserai! Ma se li consumi nel modo giusto fidati che non succederà.

Per quanto mi riguarda, quello dei carboidrati è il preconcetto più difficile da stanare dalla mente dei miei pazienti. Chiaramente questo è dovuto alla pericolosissima moda che negli ultimi anni ha fatto da padrona nel campo del dimagrimento: la moda delle diete iperproteiche.

La definisco moda in quanto a nessun professionista sano di mente verrebbe in mente di consigliare mezzo kilo di stinco di maiale con cipolle crude a colazione. E credetemi che c'è gente disposta a mangiarlo pur di perdere peso!

E' vero che togliendo completamente tutti i carboidrati l'ago della bilancia scende velocemente, ma ti assicuro che questa non è la bacchetta magica che tutti cercano e ti spiego velocemente perché.

Perché le diete iperproteiche non sono la bacchetta magica per perdere peso.

- Perdi solo liquidi e muscolo. Il grasso ha bisogno di un tempo fisiologico molto più lungo per essere consumato Secondo uno studio, condotto presso l'Università di Verona, è stato dimostrato che i bambini obesi e in sovrappeso, tra gli 8 e i 13 anni, assumono una quantità di proteine maggiore rispetto ai coetanei normopeso che invece assumono più carboidrati.
- E' pericolosa. La dieta priva di carboidrati aumenta di 4 il rischio di morte per cancro e altre malattie, un rischio pari a quello di chi fuma 20 sigarette al giorno.
- Perdite veloci di peso sono inevitabilmente seguite da recuperi ancora più veloci.
- Eliminare totalmente gli zuccheri dal corpo comporta un maggiore rischio di abbuffate. Il proibizionismo, si sa, non è mai stato molto efficace!
- Non funziona per lunghi periodi. Persi i primi chili di liquidi, il corpo si assesta e la perdita di peso è esattamente la stessa che si ha con una dieta equilibrata.

Quello che mi sento di consigliarti, se vuoi perdere un po' di gonfiore, è al massimo di ridurli (ma non eliminarli) per un breve periodo (tipo per due settimane), passando ad una percentuale giornaliera del 40% (invece che del 60% che è quella richiesta). Questo ti permetterà di avere un effetto sgonfiante, ma nulla di più.

A quel punto devi ricominciare a mangiarli, seguendo le 3 regola fondamentali dei carboidrati, e vedrai che perderai peso senza nessun problema.

Le 3 regole fondamentali che devi seguire per mangiare i carboidrati senza paura di ingrassare.

Vediamo quindi quali sono le tre regole fondamentali da seguire per mangiare i carboidrati senza pensieri.

1. IL SUGO

Siamo tutti d'accordo che una carbonara è più buona di una pasta al pomodoro, ma a quel punto rifletti su chi può essere il colpevole dentro quel piatto. Per fare una pasta alla carbonara servono: uova, olio, formaggio, pancetta, a volte perfino la panna!

Non ho nulla contro la carbonara, sia chiaro, e ogni tanto la mangio (le eccezioni non uccidono nessuno se rimangono tali). Potrei parlare di qualsiasi altro sugo ricco di grassi e varrebbe lo stesso principio: non è la pasta il problema, è il sugo!

Via libera ai sughi vegetali fatti in casa, sono sani e buoni.

2. LA QUANTITÀ

Anche la pasta al pomodoro può ingrassarti se ne mangi 4 etti e fai la scarpetta con il pane!

Quindi, il secondo parametro che devi considerare è la quantità. Non sono una patita dei grammi e delle calorie, anzi! Dal mio punto di vista più che su quante calorie ha, o non ha, un alimento, bisogna concentrarsi sul fatto che sia il più naturale possibile.

Nel caso dei carboidrati, però, è facile lasciarsi prendere la mano, per cui è meglio tenersi sugli 80/100 grammi.

3. IL TIPO

Molte ricerche hanno dimostrato che mangiare cereali integrali ha molti benefici per la salute. E questo è noto da parecchio tempo. Ad esempio si sa che il consumo di 170 grammi al giorno di carboidrati integrali è correlato ad una riduzione del rischio di cancro all'intestino del 21%.

Ora però una nuova ricerca della Tufts University di Boston ha dimostrato che i cereali integrali aiutano anche a perdere peso.

I ricercatori hanno messo sotto osservazione per due mesi 81 persone con un'età compresa tra i 40 e i 65 anni: una parte doveva mangiare solo cibo integrale, l'altra parte cibo raffinato. I risultati hanno dimostrato che chi mangiava integrale consumava almeno 100 calorie in più al giorno (che corrispondono a una camminata di 40 minuti!).

Cynara cardunculus

Il Cardo

di **Vincenzo Di Loreto,** *Dottore in Scienze delle Preparazioni alimentari - vincenzo.diloreto@nutrisanitalia.com*

Tra gli ortaggi e le verdure che sono disponibili a partire dal mese di novembre, quello che su di me esercita un fascino particolare, c'è il cardo. Forse le reminiscenze scolastiche di quando si imparavano le poesie a memoria, i ricordi e le suggestioni suscitate dal Carducci, con il suo "Davanti a San Guido" ("… Ma un asin bigio, rosicchiando un cardo rosso e turchino, non si scomodò: tutto quel chiasso ei non degnò d'un guardo, e a brucare serio e lento seguitò."), mi hanno portato a (ri)scoprire questa composita.

Il Cardo è una pianta originaria della regione del Mediterraneo. Nella forma è assai simile al sedano e nel sapore al carciofo. Gli sono riconosciute proprietà calmanti. Gli steli esterni del cardo selvatico sono legnosi, duri e ricoperti di spine molli che, in genere, vengono eliminate, conservando solo le coste interne. Diffuso in Italia, viene coltivato, oltre che da noi, anche in Spagna, Francia, Argentina e Australia. In alcune zone cresce spontaneo.

Grazie alla sua composizione, il cardo si rivela un vegetale ricco di notevoli proprietà terapeutiche: composto prevalentemente da acqua (vedi tabella 1) e fibre, presenta una buona concentrazione di sali minerali come potassio, ferro, sodio, calcio e fosforo. Apprezzabile il contenuto di vitamine, in particolare quelle appartenenti al gruppo B e la vitamina C.

I cardi rappresentano un alimento rinomato per le sue virtù depurative e protettive soprattutto nei confronti del fegato. Il loro impiego è quindi consigliato in caso di intossicazioni causate da alcool, epatite o droghe.

Le proprietà antiossidanti del cardo, invece, permettono di tenere sotto controllo e facilitare l'eliminazione di radicali liberi, scorie e tossine.

Le qualità galattogene di questa pianta, inoltre, la rendono un alimento ideale anche per la stimolazione dell'allattamento da parte delle neo-mamme.

In cucina il cardo può trovare ampio spazio all'interno di ricette per il condimento di primi, come contorno o quale ingrediente nella preparazione di secondi piatti.

Una volta acquistato (o raccolto), per una buona conservazione, intorno alla base dovrà essere avvolto in un foglio di carta assorbente e, quindi, sistemato in frigorifero nel cassetto delle verdure, chiuso in un sacchetto di plastica o di carta; così riposto si conserverà per 1-2 settimane.

Il cardo si prepara come il sedano o l'asparago e, in genere, si fa cuocere.

Può essere cucinato con panna, al gratin o padella, può essere ridotto in purea insieme con le patate.

Può essere un contorno o venir aggiunto a minestre e piatti in umido o consumato insieme ad altri ortaggi con la "bagna cauda".

Si può consumare anche freddo condito con salse o maionese.

Il cardo viene quasi sempre "sbollentato" prima di essere cucinato. Questo procedimento lo rende più tenero e ne attenua il gusto amarognolo.

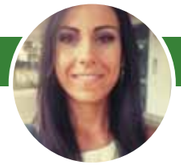
Eliminare i filamenti sul dorso di ogni costa, tagliarle a pezzettini di 10 – 15 cm di lunghezza e immergerle in acqua bollente acidulata con aceto (per evitare che anneriscano). Nel corso della preparazione il cardo tenderà, comunque, a scurirsi, ma riprenderà un colore uniforme durante la cottura. Le coste resteranno immerse nell'acqua per 10 – 15 minuti (scottatura) o per 30 minuti (cottura); quindi scolare e preparare secondo la ricetta scelta.

Diversi decenni fa i cardi venivano consumati anche crudi, appena raccolti nei campi. In realtà solo alcune tipologie di cardi particolarmente pregiate, come quello di Nizza Monferrato (il cardo gobbo), si prestano ad essere mangiati crudi.

Tabella 1

VALORI NUTRITIVI PER 100GRAMMI

	U.M.	Crudo	Cotto
Parte edibile	%	70	100
Acqua	%	94,5	57
Proteine	g	0,6	4,5
Grassi	g	0,1	0,5
Zuccheri	g	1,7	13
Fibra totale	g	1,5	1,5
Energia	Kcal	10	73
Sodio	mg	23	--
Potassio	mg	293	--
Ferro	mg	0,2	--
Calcio	mg	96	--
Fosforo	mg	11	--
Tiamina	mg	0,02	--
Riboflavina	mg	0,04	--
Niacina	mg	0,2	--
Vitamina C	mg	4	--



a cura di **Stefania Siani**,
Naturologa, Comitato scientifico di Pianeta Medicina & Salute

Alimentazione e Genetica: la Nutrigenomica

Ippocrate di Cos (450.a.C) affermò che gli alimenti sono in grado di influenzare l'organismo e pertanto una dieta errata viene ad avere uno stretto rapporto con la genesi di alcune malattie. Epicuro di Samo (341 a.C.) affermò che l'uomo è ciò che mangia ed ancora le medicine tradizionali, indiana e cinese, sostengono che non esiste un'alimentazione sana in assoluto, ma l'alimento deve essere considerato adatto per ciascun organismo vivente. La Genomica Nutrizionale ha ricondotto a valorizzare tali antiche intuizioni, sia per il fatto che ogni individuo ha una propria individualità biochimica ed anche perché i geni della doppia elica del DNA si esprimono differenziando la loro attività genetica per poter regolare il metabolismo dei vari organi del nostro sistema vivente. Pertanto la Nutrigenomica modifica profondamente quella cultura "meccanica" che, sulla base di una analogia riduzionista tra l'uomo e la macchina, imposta le diete in termini generici di "calorie", in modo concettualmente errato proprio perché traducono la qualità specifica degli alimenti in una misura quantitativa fuorviante il corretto rapporto tra alimentazione e salute. L'intuizione che il modo di alimentarsi svolga un ruolo essenziale sullo stato di salute pertanto faceva già parte della antica medicina, ma oggi si è tramutata in una rinnovata cultura alimentare dopo l'avvento dei recenti studi di bio-tecnologici; in tal modo le antiche intuizioni hanno trovato conferme, in modo da poter considerare la qualità degli alimenti come medicina naturale. La Nutrigenomica sta oggi scoprendo la inadeguatezza della tradizionale dietetica alimentare, proprio in quanto alimentazione e regolazione genetica sono vincolate da una stretta relazione di induzione biunivoca. Infatti la moderna Genomica nutrizionale si sviluppa come indagine transdisciplinare, finalizzata allo studio del rapporto tra alimentazione e regolazione della espressione interattiva del genoma umano, ed in tal modo non si limita ad una obsoleta concezione dogmatica, per cui ogni specie ed ogni individuo vivente non fa altro che seguire le istruzioni dei propri geni per definire le proprie funzioni vitali, viceversa proponendosi come ricerca innovativa, orientata a comprendere il complesso problema delle interazioni che si configurano come variazioni metaboliche tra alimentazione e genetica. Pertanto gli obiettivi essenziali della nutrigenomica danno luogo a differenti domini di ricerca:

- **Genetica della nutrizione**: caratterizzazione delle modifiche individuali del genoma che possono dare luogo a variazioni del metabolismo dei macro/micronutrienti e quindi a produrre intolleranze alimentari.
- **Epigenetica della nutrizione**: studio come particolari alimenti contribuiscano a regolare l'espressione genica e di conseguenza l'attività di specifici enzimi nell'individuo; cioè di come i nutrienti inducano ri-programmazioni del metabolismo. Sono comprese in questo campo le modifiche che l'alimentazione della madre apporta al metabolismo del feto e quindi al nascituro.
- **Biochimica della nutrizione**: è l'applicazione pratica della Nutrigenomica finalizzata ad ottenere il miglior "fitness-metabolico" specifico del vari organi di un organismo vivente, ognuno dei quali è caratterizzato dalle proprie esigenze nutritive, in modo da poter migliorare e curare le varie funzioni dell'organismo, mediante appropriate scelte alimentari capaci di correggere difetti metabolici e migliorarne le prestazioni fisiche e cerebrali.

La Nutrigenomica nel suo insieme è quindi la scienza della nutrizione personalizzata, e ciò comporta una profonda riflessione, proprio in quanto sappiamo che il 99% della Genetica umana è la stessa per tutti gli uomini, ma che la differente espressione genica nei vari organi e tessuti, crea una personale risposta individuale in relazione alle esigenze nutrizionali; ciò comporta la necessità di approfondire a) la relazione tra le interazioni genetiche e le esigenze nutritive, ed anche b) come i nutrienti stessi vadano ad influenzare la differenziazione della espressione genetica.

DNA MITOCONDRIALE E NUTRIGENOMICA

Recenti studi di Nutrigenomica hanno focalizzato l'attenzione sull'attività del DNA mitocondriale (mt-DNA), che proviene da eredità uni-parentale (materna), poiché esso si trova originariamente nella cellula uovo femminile, riproducendosi poi, per scissione semi-autonomamente in ogni cellula del corpo, così che viene impacchettato in minuscoli organuli, i mitocondri. Nell'uomo, il mt-DNA contiene solo 37 geni chiusi ad anello, (rispetto al DNA a doppia elica che ne contiene circa 25.000) ed è composto da 16,569 coppie di basi, codificando solo per 13 specifiche proteine ed alcuni RNA (che lavorano all'interno dei mitocondri), per produrre la maggior parte di energia necessaria alla vita cellulare, (ciclo di Krebs), partendo da carboidrati, lipidi e proteine provenienti dagli alimenti. Il mt-DNA è quindi organizzato per ottenere un costante e regolato flusso energetico di elettroni e dar vita ad un graduale trasferimento di energia biologica. Pertanto i mitocondri funzionano come "orologi molecolari", non solo per la produzione di ATP ma anche per la sintesi dell'eme, il complesso molecolare capace di trasportare ossigeno nel sangue, ed anche per la sintesi del colesterolo; i mitocondri sono quindi espressione a livello trascrizionale delle più importanti funzioni di regolazione del metabolismo alimentare. La Nutrigenomica ha posto in grande evidenza come i mitocondri, sulla base della loro capacità di moltiplicarsi laddove il loro nutrimento e l'apporto di ossigeno è più abbondante, cioè dove è più intensa la richiesta di energia, favoriscano la comprensione di come sia importante la personalizzazione delle diete. Quanto sopra fa seguito alla differente necessità dei vari organi e delle necessita funzionali specie nel caso di malattie che hanno stretta relazione con la alimentazione, come il diabete. Così, ad esempio, dato che il cervello consuma da solo il 20% dell' ossigeno, la attività mitocondriale dei neuroni è assai elevata come e dimostrato da studi suil' attivo coinvolgimento del mt-DNA nello sviluppo elle funzioni cognitive; inoltre quando l'attività delle fibre muscolari è intensa, con essa cresce il numero dei mitocondri che si allineano lungo i fasci delle cellule che compongono le fibre muscolari. Inoltre è stato confermato, da varie ricerche sulla alimentazione comparata in vari animali e insetti, che la riproducibilità semi-autonoma del mt-DNA può presentare una variabilità, pur limitata, la quale caratterizza l abitudine alimentare. Il DNA mitocondriale (mtDNA) ha un basso livello di diversità genetica nella maggior parte delle varie specie. Infatti il mt DNA detto anche "Eva-DNA", perché di derivazione esclusivamente femminile, non rivela una azione determinante sulla variazione genetica come quella del DNA a doppia elica, ciò proprio in quanto la funzionalità principale del mt-DNA è finalizzata a determinare le condizioni ottimali di produzione energia necessaria per tutte le specie viventi per ottenere energia biologica. Si è accertato comunque che i mitocondri pur avendo una variabilità interspecifica poco evidente, variano la loro attività funzionale in coordinazione con il DNA-nucleare della cellula eucariota, per definirne le condizioni di "apoptosi" ("morte cellulare programmata") e pertanto tale co-organizzazione agisce anche sulla definizione delle preferenze alimentari di ogni specifico animale ed a livello umano di ogni singola persona. Ricordiamo ad esempio che i bruchi della farfalla del Costa Rica (Astraptes Fulgerator), pur presentando differenze nell'aspetto e nell'habitat, erano stati considerati appartenere alla stessa specie. Studi recenti hanno dimostrato come la variazioni delle funzionalità genetica del mt-DNA, in particolare individuate nel gene C01, che determina la produzione di un enzima specifico, agiscano effettivamente nel modificare le preferenze alimentari dei bruchi; pertanto ciò comporta una stretta correlazione tra l' habitat e le variazioni di forma e di aspetto delle farfalle. Il mt-DNA ha quindi una funzionalità specifica nel determinare le preferenze alimentari delle varie specie ed individui in un determinato habitat, così come è stato verificato dalle ricerche su le varie tipologie di "goldfish", ed anche, più di recente, al Cold Spring Harbor Laboratory, dove sono stati confrontati due diversi ceppi di topi da laboratorio, con corredi genetici nucleari virtualmente identici tra loro ma con genomi mitocondriali differenti.

In conclusione i più recenti studi di Nutrigenomica hanno iniziato a decifrare il rapporto tra regime alimentare e salute con maggior rigore scientifico, ricercando le complesse interazioni tra DNA Nucleare e mt-DNA, di esclusiva derivazione femminile, le quali presentano significative differenze nel metabolismo dell'energia e nel suo immagazzinamento. Infatti, mentre la ricerca genetica sul DNA - doppia elica, conduce a comprendere come si ottengono le proteine che forniscono i "mattoni" e il "cemento" con cui l'organismo viene costruito, la moderna Nutrigenomica si propone di capire il modo in cui le interazioni tra geni assumano determinate forme organiche che contribuiscono a definire le funzionalità specifiche essenziali per la vita di ciascun essere vivente.

Scheletro di cristallo? Per scoprirlo basta un "clic" sul sito della campagna dedicata all'osteoporosi

Stop alle fratture, online il nuovo test amico dell'osso

"Love your bones, protect your future". Ama le tue ossa, proteggi il tuo futuro è lo slogan della Giornata mondiale dell'osteoporosi 2017 promossa dall'International Osteoporosis Foundation-Iof, che si celebra il 20 ottobre per ristabilire la verità su una malattia a volte 'negata' anche fra i medici. Solo in Italia colpisce 4 milioni di donne e almeno 1 mln di uomini, e come uno tsunami si abbatte sullo scheletro innescando una cascata fratturativa che travolge soprattutto le vertebre, i polsi e i femori. Aumento della mortalità e disabilità sono il tributo più alto che si paga alla fragilità ossea, il volto più insidioso dell'osteoporosi, sul quale punta i riflettori la campagna 'Stop alle fratture'. Varata nel 2011 con il supporto non condizionante di Eli Lilly, quest'anno propone il nuovo DeFra79 test online che con un 'clic' permette a tutti di misurare il proprio rischio.

Per smascherare il ladro silenzioso che ruba densità alle ossafrantumandole come fossero di cristallo, in esclusiva sul sito www.stopallefratture.it è disponibile l'autovalutazione amica dello scheletro. E' uno strumento di 'autodiagnosi' rivisto alla luce della nuova Nota 79 dell'Agenzia italiana del farmaco-Aifa, che stabilisce i criteri di appropriatezza dei trattamenti anti-osteoporosi in base al rapporto costi-benefici, tenendo conto di fattori di rischio aggiuntivi come fratture pregresse in ogni sede, terapie farmacologiche anche diverse dal cortisone (anticancro contro tumori di seno e prostata) e malattie concomitanti non solo reumatiche (diabete, patologie infettive, respiratorie, neurologiche, infiammatorie intestinali croniche, disabilità). Rispondendo a poche domande, con il test si può scoprire se nei 10 anni successivi la probabilità di fratture è bassa, media, alta o molto alta.

Risultato alla mano, spiega Giuseppina Resmini, responsabile del Centro per lo studio dell'osteoporosi e delle malattie metaboliche dell'osso dell'ospedale di Treviglio-Caravaggio (Bergamo), "il paziente potrà consultare uno specialista per l'osteoporosi severa che può trovare in uno dei tanti centri distribuiti sul territorio nazionale, così da ottenere una diagnosi accurata e una terapia adeguata per ridurre il rischio fratturativo futuro". Un'informazione corretta e completa migliora anche l'aderenza alle cure: "Studi internazionali recenti - osserva Maurizio Rossini, direttore della Scuola di specializzazione in reumatologia dell'università di Verona e dell'Unità operativa complessa di reumatologia dell'azienda ospedaliera universitaria integrata della città veneta - hanno dimostrato che, se il paziente non ha una corretta percezione del proprio rischio di frattura, l'avvio della terapia e la compliance sono compromesse, aumentando il pericolo di incorrere in un evento infausto" qual è spesso una frattura.

"Informazione corretta, tempestiva ed efficace" è la parola d'ordine della campagna Stop alle fratture, che si rivolge in particolare agli 'over 50' sotto l'egida di Siommms (Società italiana dell'osteoporosi, del metabolismo minerale e delle malattie dello scheletro), Siot (Società italiana di ortopedia e traumatologia), Sir (Società italiana di reumatologia), Ortomed (Società italiana di ortopedia e medicina), Gisoos (Gruppo italiano di studio in ortopedia dell'osteoporosi severa) e Gism (Gruppo italiano di studio delle malattie del metabolismo osseo). Oltre al portale, l'iniziativa viaggia su Facebook (https://www.facebook.com/StopalleFratture/) con una fan base di oltre 25 mila utenti.

"L'osteoporosi nella sua forma severa, chiamata fragilità ossea, è una patologia dalle conseguenze anche molto gravi - sottolinea Claudio Marcocci, presidente Siommms e direttore dell'Unità operativa di endocrinologia II dell'azienda ospedaliero-universitaria pisana - Di positivo c'è che abbiamo diversi strumenti a nostra disposizione per combatterla, attraverso una diagnosi tempestiva e un trattamento adeguato. E' necessario tuttavia che specialista e paziente abbiano una cultura maggiore rispetto all'importanza di questi aspetti. Lo specialista garantendo che venga messo in atto un corretto Percorso diagnostico terapeutico assistenziale (Pdta), la paziente impegnandosi sia ad aderire alla terapia prescritta sia a seguire uno stile di vita adeguato alla propria condizione".

Secondo gli esperti, "nelle donne le fratture da osteoporosi sono più comuni dell'infarto, dell'icuts e del cancro al seno valutati globalmente". Mentre "negli uomini, dai 50 anni in su il rischio di frattura da fragilità ossea è superiore a quello del cancro alla prostata". Considerando l'intera popolazione italiana over 50, si calcola che "il 50% delle donne e il 30% degli uomini andrà incontro a una frattura da fragilità". Per gestire questa condizione, i costi diretti e indiretti nel nostro Paese ammontano a "circa 7 miliardi di euro all'anno". A far lievitare la spesa, contribuisce il fatto che "troppo spesso la malattia viene diagnosticata solo dopo una frattura di femore. Anche in questo caso, appena il 15% riceve una terapia farmacologica che fra l'altro dopo un anno ha abbandonato un paziente su 2, pur con una possibilità da 2 a 5 volte maggiore di rifratturarsi".

Le fratture più gravi da fragilità ossea sono quelle a femore e anca (in Italia se ne stimano 250 mila all'anno, di cui 90 mila di femore), ma sovente l''effetto domino' parte da una frattura vertebrale: il 20% ne riporta una seconda entro un anno, mentre il rischio di 'crack' femorale raddoppia. "Le fratture di vertebra sono sicuramente le più frequenti, ma anche le meno diagnosticate - evidenzia Andrea Giustina, presidente della European Society of Endocrinology e professore ordinario di endocrinologia e metabolismo all'università Vita-Salute San Raffaele di Milano - Circa la metà non vengono riconosciute e il paziente non sa di averle: il suo mal di schiena viene etichettato come 'banale'. Un'altra frattura frequente è quella di polso, che però incredibilmente ancora oggi non viene considerata una conseguenza diretta dell'osteoporosi".

Da qui la necessità di insistere su un concetto solo apparentemente scontato: "L'osteoporosi è una malattia ed è molto importante ribadirlo - avverte lo specialista - perché non tutti ne sono convinti. Siccome l'osteoporosi è spesso associata alla menopausa, che è uno stato parafisiologico" cioè in sé 'non patologico', si pensa che "di conseguenza l'osteoporosi lo sia altrettanto. Assolutamente no", afferma Giustina. "L'osteoporosi, quando c'è, è una malattia perché pone il soggetto a rischio di fratturarsi" e poi di rifratturarsi ancora, in un circolo vizioso che solo diagnosi e cure possono spezzare.

"Dopo i 50 anni, soprattutto se una donna ha una storia familiare di fratture da fragilità che abbiano interessato la madre piuttosto che le sorelle - raccomanda Resmini - è assolutamente indicato sottoporla a una Moc che valuti la densità minerale ossea del suo scheletro". Un altro "esame gold standard per una diagnosi reale dello stato fratturativo del paziente è la morfometria vertebrale", aggiunge Giustina che lancia un messaggio ai colleghi: "Quando la paziente entra in ambulatorio, antenne dritte sui fattori di rischio per l'osteoporosi" quali familiarità, sottopeso, dieta povera di calcio, uso prolungato di cortisone, quindi "adeguata diagnosi e utilizzo appropriato delle terapie". La morale di Stop alle fratture? "Non è mai troppo tardi per amare le proprie ossa e per proteggere il proprio futuro".

"Un sorriso per gli anziani", al Gemelli clownterapia contro la solitudine

Un sorriso per abbattere il muro della solitudine, della paura e del disorientamento che l'insorgere di diverse forme di demenza innalza intorno alle persone anziane. E' questo lo scopo del progetto 'Un sorriso per gli anziani', realizzato al Policlinico Gemelli di Roma grazie al contributo non condizionato di Msd Italia. Medici e clown si sono messi in gioco per regalare un momento di gioia alle persone che vivono quotidianamente a contatto con la demenza (malati e caregiver), ma anche per contribuire ad aumentare il livello di consapevolezza sociale nei confronti di una patologia così importante e che ancora oggi viene spesso sottovalutata.

La demenza (di cui l'Alzheimer è la causa più comune, il 50-60% di tutti i casi) solo in Italia colpisce 1.241.000 persone e comporta l'alterazione progressiva di alcune funzioni come memoria, pensiero e linguaggio, interferendo con le normali attività quotidiane e determinando un progressivo deterioramento della personalità e della vita di relazione. Per tale motivo, la 'terapia del sorriso' è entrata a far parte del 'protocollo' di alcuni reparti del Centro di medicina dell'invecchiamento (Cemi) del Policlinico Gemelli.

Il geriatra Francesco Landi, direttore della Uoc di riabilitazione e medicina fisica, ha spiegato: "La clownterapia nasce per i bambini e la sfida con gli anziani è ancora più difficile: perché spesso sono diffidenti, impauriti, disorientati persino meno disposti alla risata. Bisogna saper dosare l'intervento affinché si sentano coinvolti e confortati, per questo i volontari di 'Sorrisi Gemelli Onlus', che sono studenti e specializzandi della facoltà di Medicina e chirurgia dell'Università Cattolica, sono stati felici di aver avuto l'opportunità di apprendere le tecniche professionali di Soccorso Clown Onlus. Perché non basta mettersi un naso rosso per saper aiutare un paziente".

Oggi sono circa 50 milioni le persone affette da una forma di demenza in tutto il mondo, e ogni 3 secondi si registra un nuovo caso. Proprio quest'anno l'Oms, a testimonianza della rilevanza socio-sanitaria ed economica della malattia, ha adottato il Piano globale di azione sulla risposta di Salute pubblica alla Demenza 2017-2025, che invita i Governi a raggiungere precisi obiettivi sul fronte di una maggiore consapevolezza della demenza, della riduzione dei rischi, della diagnosi e dell'assistenza, del supporto ai famigliari, ai caregiver, della ricerca.

a cura di **Giuseppe Manolo Bontempo**,
Docente Istituto Magnaghi (Salsomaggiore Terme), Chef e Ricercatore

La cottura al sale

È ormai risaputo che, grazie alle sue tipiche proprietà, il sale (o cloruro di sodio) è un componente molto versatile e, dunque, trova applicazione in diversi settori. Inoltre il sale possiede vari vantaggi, tra cui la peculiarità di avere un buon calore specifico, un'elevata densità, una buona conducibilità termica, nonché la capacità di trasferire e immagazzinare calore. Tutte queste caratteristiche rendono il sale idoneo per essere utilizzato come componente essenziale per la cottura dei nostri cibi. La cottura al sale, per certi versi può essere paragonata alla cottura sottovuoto, perché non necessità di grassi durante il trattamento e garantisce agli alimenti una cottura uniforme. Utilizzare questa tecnica di cottura non è difficile, e, se applicata correttamente, vi assicuro che i vantaggi sono davvero numerosi.

Oggi molti cuochi preferiscono utilizzare la cottura sottovuoto per quasi tutti gli alimenti, tralasciando altre modalità di cottura, come, ad esempio, la cottura al sale, una cottura facile da realizzare e che non richiede attrezzature o conoscenze particolari, né di fisica né di chimica. La cottura sottovuoto (di cui sono un grande stimatore e divulgatore) ha però dei limiti che, a lungo andare, possono creare dei problemi alle nostre preparazioni. Se ne ha un esempio tipico quando, cuocendo un pezzo di carne con il sottovuoto, quest'ultima tende a sviluppare e accentuare un effetto bollito all'interno dell'alimento, costringendoci, in fase di rigenerazione finitura, a sopperire a questo fenomeno, prolungando o diversificando sia la rigenerazione che la finitura stessa, sovente a scapito del risultato finale.

La cottura al sale permette di ridurre al minimo l'effetto bollito all'interno delle carni, e questo perché il sale, asciugando parte dei liquidi, evita che questi ultimi si disperdano all'interno delle fibre presenti nella carne. Se da una parte tale operazione rende il prodotto leggermente più asciutto rispetto a quello cotto con la tecnica del sottovuoto, dall'altra preserva la consistenza e il colore della carne. Inoltre la cottura al sale tende a preservare la rosolatura preliminare della carne (qualora sia prevista) rispetto alla cottura sottovuoto, dove viene quasi sempre compromessa.

Grazie alle proprietà del sale, che immagazzina calore, possiamo inoltre sfruttare anche la cottura passiva; infatti, dopo che avremo cotto la nostra preparazione in forno, potremo lasciarla ancora per qualche minuto sotto sale, in modo da sfruttarne tutto il calore residuo.

Un consiglio che mi permetto di dare a tutti coloro che volessero cimentarsi in questo tipo di cottura, è quello di calibrare con precisione temperature e tempi di cotture, per non rischiare di ottenere preparazioni eccessivamente cotte e asciutte. Riassumo in questa scheda i vantaggi e gli svantaggi della cottura al sale:

VANTAGGI DELLA COTTURA AL SALE SU L'ALIMENTO
• Calore uniforme su tutta la superficie dell'alimento;
• Mantenimento della struttura dell'alimento dopo la cottura;
• Mantenimento della rosolatura preliminare dopo la cottura;
• Carni fragranti, cotte e non bollite;
• Nella cottura di vegetali ricchi di acqua, permette di ottenere, a fine cottura, un prodotto con la giusta umidità.

SVANTAGGI DELLA COTTURA AL SALE SU L'ALIMENTO
• Eccessivo calo peso del prodotto in cottura;
• Se i tempi di cottura non sono calibrati con precisione, il prodotto si asciuga eccessivamente;
• In fase di rigenerazione del prodotto, è necessario prestare molta attenzione per non cuocerlo eccessivamente.

MODALITÀ DI COTTURA AL SALE

Questo tipo di cottura si adatta a carni, pesci e verdure. Naturalmente, il risultato varia in base alle caratteristiche dell'alimento stesso e alle sue percentuali di acqua, che risulta essere l'elemento fondamentale per la sua buona riuscita. Le tecniche per cuocere al sale sono diverse: abbiamo quella classica, che consiste nello spargere uno strato di sale grosso nel fondo di un recipiente, o una teglia, adagiare l'alimento (la carne avvolta in carta da forno, mentre per il pesce intero la pelle stessa fungerà da protezione) e ricoprirlo con altro sale grosso. Un altro tipo di tecnica di cottura al sale è quella realizzata preparando una meringa con albumi montati e sale, con cui si ricopre completamente l'alimento e poi si cuoce in forno. In entrambi i casi, comunque, il risultato è sempre eccellente!

Durante la cottura, il calore prodotto dal forno (o da un'altra fonte di calore) viene trasmesso all'alimento per mezzo del sale, il quale crea attorno all'alimento una sorta di camicia ed evita quindi che l'umidità prodotta dai liquidi interni dell'alimento stesso si disperda. Tale umidità garantisce una migliore distribuzione del calore all'interno della crosta di sale e permette una cottura molto più rapida e omogenea, esaltando il gusto naturale dell'alimento.

La cottura di una preparazione al sale è quasi sempre realizzata ad alte temperature (sopra i 180°c) perché il calore deve poter attraversare i cristalli di sale e, dunque, propagarsi lentamente all'interno dell'alimento in modo uniforme, smorzando l'effetto vapore.

COTTURA IN FORNO DELLA COSCIA DI FARAONA AL SALE

Marinate la coscia di faraona con la sua marinata (vedi ricetta), asciugatela dalla marinata e rosolatela in padella iniziando dalla parte della pelle a fuoco medio. In una teglia, scaldate del sale grosso alla temperatura di 230°C per almeno 20 minuti. Disponete il sale caldo dentro una casseruola, quindi adagiatevi la coscia di faraona precedentemente avvolta in carta da forno e condita con sale e rosmarino. Ricoprite con il rimanente sale grosso la coscia di faraona e infornatela alla temperatura di 230°C per 50 minuti. Tirate fuori dal forno, lasciate cuocere

a cura di **Giuseppe Manolo Bontempo**,
Docente Istituto Magnaghi (Salsomaggiore Terme), Chef e Ricercatore

(cottura passiva) per altri 15 minuti e servite. I tempi di cottura possono variare in base al peso della carne, alla quantità di sale e al tipo di forno. Consiglio sempre di controllare la cottura.

LA COTTURA AL SALE DELLA COSCIA D'ANATRA

Per chi ama avventurarsi nel mondo delle cotture e desidera migliorare il proprio bagaglio professionale, la coscia d'anatra, vi assicuro, è un bel "banco di prova". Nella mia vita ho cotto molte cosce d'anatre e, spesso, i risultati erano approssimativi; ovviamente, non mi accontentavo mai e cercavo sempre la perfezione. Questi fattori hanno notevolmente contribuito alla mia crescita professionale: ho ascoltato i numerosi consigli che mi elargivano i miei colleghi-chef, ognuno con la sua teoria, con la sua ricetta, con la sua esperienza personale, ma il risultato per me non era ancora soddisfacente. Una volta uno chef mi disse che, per ottenere un ottimo risultato, era fondamentale cuocere la coscia d'anatra nel roner alla temperatura di +55°C per circa 6 ore. Era chiaro che non voleva dirmi, o non sapeva, come si cuocesse una coscia d'anatra. Perché alla temperatura di +55°C per 6 ore, credetemi, della coscia d'anatra non cuocerete proprio niente! Con gli anni, ho scoperto dei piccoli trucchi da adottare per accelerare la cottura della coscia d'anatra, anche se ancora oggi, quando la preparo, aleggia dentro di me un velo di mistero e di insicurezza. Maledetta coscia d'anatra!

COSCIA D'ANATRA AL SALE

Marinare la coscia d'anatra e, successivamente, rosolarla, come indicato nell'articolo "l'inaspettata cottura delle cosce d'anatra". Dopo la rosolatura della coscia d'anatra e il successivo abbattimento, condirla a piacere e avvolgerla con della carta da forno, precedentemente inumidita con vino bianco. Mettere un fondo di sale grosso dentro uno scolapasta e disporvi la coscia d'anatra. Versare su di essa altro sale, fino a ricoprirla completamente, e adagiare lo scolapasta su una pentola con dell'acqua al suo interno (almeno per metà). Coprire lo scolapasta con un coperchio e infornare in forno a termo convenzione alla temperatura di 190°C per almeno 1 ora e 50 minuti. Lasciare riposare la carne sotto il sale (per sfruttare la cottura passiva) per almeno 20 minuti. Togliere dal sale e servire la coscia d'anatra.

LONZA DI MAIALE AL SALE (con sonda al cuore)

Rosolare in padella con olio una lonza di maiale di circa 2 kg, previa legatura con spago da cucina. Avvolgere in carta da forno e disporre in una casseruola, dove precedentemente è stato introdotto del sale grosso. Applicare nella parte più spessa della carne (centro) la sonda per la rilevazione della temperatura al cuore. Coprire con altro sale grosso e cuocere in forno alla temperatura di 200°C fino a quando la temperatura al cuore arriverà a +60°C (50 minuti circa). Estrarre dal forno e lasciare coperta di sale la lonza per altri 40 minuti.

LOMBO DI VITELLO AL SALE

Rosolare il lombo di vitello disossato, precedentemente legato con spago da cucina, in padella con olio. Avvolgere il lombo con della carta da forno e disporre su una teglia (vedi lonza di maiale), applicando la sonda nella parte più spessa del prodotto (centro). Cuocere alla temperatura di 200°C fino a quando la temperatura al cuore non arriva a +56°C. Successivamente, lasciare riposare fuori dal forno il lombo coperto di sale per almeno 30 minuti.

PESI, TEMPI E TEMPERATURE AL CUORE DEL LOMBO DI VITELLO

- Lombo di vitello da 2,5 kg: per arrivare alla temperatura+56°C al cuore, in forno a 200°C, impiega circa 1 ora e 10 minuti.

- Lombo di vitello del peso di 1,5 kg: per arrivare alla temperatura +56°C al cuore, in forno a 200°C, impiega circa 40/45 minuti.

UNA ZUCCA ASCIUTTA E SAPORITA, CUOCETELA AL SALE

Togliete la pelle della zucca e tagliatela a pezzi grossolani. Condite con olio di oliva e sale, avvolgetela con carta da forno e cuocetela in forno, completamente coperta da sale grosso, per circa 40 minuti, con altrettanti 40 minuti di riposo (cottura passiva). I tempi di cottura possono variare in base alla qualità della zucca. Con questo tipo di cottura, la zucca si presenta cotta e asciutta, ideale per essere utilizzata come base per un ripieno.

Le Aziende informano

Scoprire la Bronco Pneumopatia Cronica Ostruttiva dalle voci dei pazienti, familiari e medici

Presentati i risultati della ricerca di medicina narrativa condotta da Fondazione ISTUD per Chiesi Farmaceutici

- *La ricerca di medicina narrativa FARO – Far luce attraverso i racconti di BPCO - per la prima volta unisce le voci di pazienti, familiari e medici da tutta Italia: 350 testimonianze.*
- *235 pazienti al momento della diagnosi si rivelano in larga parte inconsapevoli della gravità della loro malattia, anche a causa della difficoltà del termine BPCO, spesso sottovalutato o non compreso, e del linguaggio tecnico usato dai medici.*
- *L'89% dei professionisti sanitari è consapevole dell'inefficacia del termine BPCO nella comunicazione con il paziente e della difficoltà di alcuni tecnicismi ad essa correlati.*
- *A prestare assistenza è il 70% dei familiari del paziente di cui il 54% per oltre 3 ore al giorno e il 16% per più di 8, creando una situazione incompatibile con qualsiasi attività lavorativa.*
- *Il peso della malattia evidenzia come la patologia non colpisca solo pazienti anziani, ma anche persone in età lavorativa: nel 49% dei casi incide in maniera significativa sulla loro attività e nel 20% dei casi ha determinato il ritiro dal lavoro.*

"Soffocare nella nebbia". Con queste parole alcuni malati descrivono la propria condizione nella ricerca di medicina narrativa F.A.R.O. - Far luce attraverso i racconti sulla Bronco Pneumopatia Cronica Ostruttiva (BPCO) - condotta da Fondazione ISTUD per Chiesi Farmaceutici e con il sostegno delle principali società scientifiche nel campo della pneumologia (SIP, AIPO) e della medicina di base (SIMG, FIMMG), oltre che dalle associazioni di cittadini e pazienti (Onlus BPCO e Federasma e allergie). La BPCO è una condizione complessa, caratterizzata da sintomi persistenti e da una limitazione cronica al flusso delle vie aeree, che colpisce quasi 2 milioni di italiani.

Anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha lanciato un allarme prevedendo che nel 2030 la BPCO sarà la terza causa di morte a livello mondiale , dopo le malattie cardio-vascolari e i tumori.

LE TESTIMONIANZE E LE EVIDENZE DELLA RICERCA

Il progetto, nato con l'obiettivo di sensibilizzare l'opinione pubblica sulla patologia e sull'importanza della prevenzione e della corretta gestione del paziente, ha raccolto 350 questionari quali-quantitativi composti da domande a risposta multipla e una parte di narrazione semi-strutturata. 350 interviste di cui 235 di pazienti, 55 di familiari e 60 di medici, insieme per la prima volta in tutta Italia.

Lo studio di medicina narrativa mette in luce innanzitutto come la mancata conoscenza della patologia e della sua gravità derivi anche dalla criticità del termine BPCO, che spesso, come evidenziato dalla ricerca, rimanda nella percezione dei pazienti a una "lieve malattia polmonare facilmente risolvibile come una bronchite". Questa soggettiva sottovalutazione del problema spiega il frequente ricorso tardivo al medico.

Anche gli stessi medici intervistati mettono in allerta. L'89% dei professionisti sanitari è consapevole dell'inefficacia del termine BPCO nella comunicazione con il paziente e della difficoltà di alcuni tecnicismi ad essa correlati (puff, stroller, compliance per indicare l'inalatore, la bombola di ossigeno portatile, l'aderenza terapeutica); sa che, finché il termine BPCO sarà utilizzato senza un'adeguata spiegazione della "serietà della malattia", difficilmente i pazienti riconosceranno realisticamente la minaccia che esso rappresenta. Questo aspetto, unito alla cronicità stessa della malattia, conduce, quindi, a un'aderenza terapeutica, dal loro punto di vista, non soddisfacente. Un altro aspetto correlato al tema e confermato da alcuni specialisti intervistati, è il riscontro della difficoltà di molti pazienti nel corretto utilizzo dei dispositivi inalatori. I medici cercano quindi di affiancare i loro pazienti, verificando il loro atteggiamento nei confronti delle terapie (30%) oppure spiegandone i benefici (26%) o ancora costruendo una relazione di fiducia (11%); ad avere per contro un approccio sanzionatorio è il 15% dei medici intervistati.

Accanto alla testimonianza dei medici, le immagini metaforiche ed evocative scelte per descrivere la condizione patologica sono il cuore della ricerca. La voce dei pazienti riporta "Una gabbia di ferro che ti stringe il torace e ti impedisce di respirare"; "Soffocare nella nebbia, non vivere, annegare nell'acqua"; "Uscire di casa per me è un sogno…". Così come quella angosciata dei loro familiari che dicono "uno stanzino chiuso, piccolo e buio... ho visto mia mamma arrancare... claustrofobia totale...", "Un passerotto che non può volare e che sbatte le ali ma non riesce."

Durante la visita col medico i pazienti descrivono i sintomi e la patologia in termini di minor gravità, forse anche per il linguaggio tecnico o la paura di aprirsi con il proprio curante, mentre le immagini con cui rappresentano la convivenza con la BPCO nella loro vita quotidiana sottolineano la grande fatica del corpo e il forte peso emotivo.

Condurre uno stile di vita sano e l'astensione dal fumo sono condizioni fondamentali per poter prevenire o quantomeno intervenire sulla patologia. Il curante ha l'arduo compito di accompagnare il paziente nel suo percorso della sospensione del fumo: il 60% degli intervistati ha infatti smesso, anche se fra di loro il 22% ne è ancora pericolosamente attratto, pervaso da un senso di nostalgia.

Un altro aspetto emerso è come il 20% dei malati intervistati sia affetto da BPCO non direttamente correlabile al fumo, ma ad altri fattori quali l'inquinamento, l'esposizione occupazionale a sostanze nocive o a malattie respiratorie pregresse.

Infine, la malattia non appartiene solo alle ultime fasce di età, ma colpisce già in età relativamente giovane, persone che ancora lavorano: infatti, su 235 pazienti coinvolti, solo al 26% la malattia è stata diagnosticata in pensione, il 28% ha dovuto usufruire di permessi, ferie dal lavoro o modificato il proprio contratto sia per disabilità fisica sia per accedere alle cure, per un totale di quasi una mensilità l'anno, e il 21% ha smesso definitivamente di lavorare. Questo aspetto si ricollega anche all'alto carico economico della malattia, riportato frequentemente nelle interviste ai familiari.

Anche l'impatto sull'attività lavorativa del familiare è elevato: a prestare assistenza è infatti il 70% dei familiari del paziente, di cui il 54% per oltre 3 ore al giorno e il 16% per più di 8 creando una situazione incompatibile con qualsiasi attività lavorativa.

Grazie alla ricerca, ora i medici hanno a disposizione un quadro che raccoglie i tre diversi punti di vista - paziente, familiare e professionista sanitario – e che illustra come i pazienti vivono la malattia e come si debba sviluppare il rapporto, finora poco conosciuto, tra tutte queste figure. Un rapporto di fiducia profonda basata su una comunicazione empatica. Proprio perché la malattia è chiamata in causa da un termine molto tecnico, è necessario che si sviluppi un rapporto emozionale e cognitivo profondo tra medico e paziente.

"Il progetto FARO ha messo in luce come il linguaggio medico, spesso ricco di tecnicismi ed inglesismi, sia di difficile comprensione da parte dei pazienti che, non cogliendo a pieno le informazioni trasmesse, tendono purtroppo a non affidarsi completamente alle cure appropriate." commenta Maria Giulia Marini, Direttore Area Sanità e Salute di Fondazione ISTUD. "L'obiettivo di questa ricerca di medicina narrativa è di fornire gli strumenti per trovare codici di relazione più efficaci sul rischio della malattia, in modo da permettere un allineamento terapeutico tra i curanti, i curati e i familiari. L'altra importante scoperta di FARO è l'evidenza di come anche giovani adulti in età produttiva siano già ammalati di BPCO e di come il 49% abbia subito delle modifiche importanti sul lavoro. Il luogo comune era che fosse una malattia solo degli anziani".

"Aderire al progetto di medicina narrativa di Fondazione ISTUD, ribadisce la volontà di Chiesi di essere vicina al paziente, ascoltando la sua voce e quella di chi gli sta intorno. In questo caso particolare, utilizzando una metodologia di ricerca che potesse far emergere anche nuove soluzioni per la gestione della malattia, con l'obiettivo di migliorare la qualità di vita delle persone affette da patologie che interessano l'apparato respiratorio, come la BPCO che colpisce milioni di persone in Italia." conclude Marco Zibellini, Direttore Medico di Chiesi Farmaceutici.

Fondazione ISTUD è la più antica business school indipendente italiana, con sede a Milano e Baveno (Lago Maggiore). La Scuola di management ha al suo interno una specifica Area Sanità e Salute. Da anni è impegnata nella diffusione delle Medical Humanities quale strumento in grado di migliorare i percorsi di cura, ed è riconosciuta a livello internazionale come centro di riferimento in Italia per la Medicina Narrativa.

CHIESI FARMACEUTICI

Chiesi Italia è la filiale italiana del Gruppo Chiesi. L'azienda, nata a Parma (Italia) nel 1935, è oggi un gruppo internazionale orientato alla ricerca, con oltre 80 anni di esperienza. www.chiesi.it

In collaborazione con il Comitato scientifico e con tutti i Lettori

- *La prevenzione dell'influenza con metodi naturali*
- *Aloterapia: le Grotte del Sale*
- *Turbe del sonno e Melatonina*
- *Chirurgia robotica*
- *Musica, energia e frequenze: energia creatrice*
- *Nuovi orizzonti per il trattamento della "leaky gut syndrome".*
- *Il metodo Kousmine*
- *La verde Irlanda*
- *Asse intestino-cuore*
- *Alimentazione e patologie croniche*
- *Produzione alimentare, salute dell'ambiente e salute umana*
- *Morbo di Parkinson*
- *Le basi molecolari del Cancro*
- *Storia di una Scuola professionale di eccellenza italiana nel mondo*
- *Lievito-madre e grani antichi: alle origini del Pane*
- *Donna e Dolore*
- *La cassetta del pronto soccorso domestico*
- *Organismi Geneticamente Modificati: le verità nascoste*
- *Nascono i Comitati Tecnico Scientifici del Centro Italiano di Ricerche in Neuroscienze Avanzate (CIRNA)*
- *Peter Gariaev e il DNA fantasma*
- *PSO.HEL.L insieme, contro la psoriasi*
- *Intossicazione da metalli pesanti: tutti i metodi per intervenire*
- *Il metodo Tomatis e la Rieducazione Sonico-Vibrazionale*
- *UNESCO: i 53 siti italiani Patrimonio dell'Umanità*
- *Glutine: facciamo chiarezza*
- *Allergie da Nichel: le "colpe" delle monete da 1 e 2 euro*
- *Il cancro del "fettone" dei cavalli*
- *Metodi alternativi alla sperimentazione animale: le ricerche in organo-coltura*
- *Il Ciclismo: un laboratorio di Fisiologia umana*
- *Inquinamento elettromagnetico: come proteggerci*
- *Enzimopatie secondarie: il fattore unificante in Medicina*
- *Grana Padano: il formaggio DOP più venduto e consumato al mondo*
- *Adattogeni naturali*
- *La Memoria dell'Acqua*
- *Omeopatia*
- *Osteopatia animale*
- *Omotossicologia*
- *Luppolo, Silicio e prevenzione dell'Osteoporosi: Birra, bevanda al femminile*
- *I dieci minuti che salvano la vita: riconoscere le emergenze*

In primo piano:

"Perossido di idrogeno stabilizzato e disinfezione ambientale"

CITOZYM®

Capostipite di una nuova classe: Integratori Alimentari Biodinamici (IAB), fondamento della Terapia Complementare Enzimatica, "Nuovo Paradigma di ogni strategia medica"

Prof. S. Lenzi: "La terapia Complementare Enzimatica con preparati biodinamici" – Pianeta Salute 189, 20-21, Nov. 2016

Citozeatec S.r.l. Via Lambro, 7/8 - 20068 - Peschiera Borromeo
Tel: +39 02 518l22252 / +39 02 55305792 - Fax: +39 02 55305637
Numero Verde: 800.46.21.10 – e-mail: info@citozeatec.it

www.citozeatec.it