

A PROPOSITO DIALIMENTAZIONE

(selezione commentata di articoli riguardanti il tema tratti da pubblicazioni recenti su riviste del settore)

DIETE DI FERRO (il farmacista Aprile 1998)

La carenza di ferro non si manifesta solo con il referto laboratoristico dell'anemia sideropenica, ma anche con una serie di sintomi che gli omeopati individuano bene nella patogenesi di FERRUM METALLICUM. Interessante nell'articolo in questione è la puntualizzazione di quanto ferro c'è nell'organismo (circa 4 grammi di cui due per l'emoglobina, uno nel ferro di deposito, uno per le funzioni del sistema nervoso, digerente, muscolare ed immunitario) e di quanto ce n'è bisogno (1 mg nell'uomo, 1,5-2 mg nella donna ; ma nella donna in gravidanza sale a circa 5-6 mg die come pure in alcune categorie come i lattanti ed i bambini, chi soffre di ulcere, gastriti o ha comunque perdite subliminari di sangue- chi assume FANS-, gli atleti, gli anziani , i donatori di sangue). A tal proposito c'è da considerare che la carne (fegato e cuore) è la principale fonte come pure i vegetali a foglie verdi insieme alle uova ed al germe di grano; la sorpresa viene dagli spinaci che pur essendo ricchi di ferro, legandosi a dei sali (fosfati), ne viene impedito l'assorbimento intestinale. Quindi il buon BRACCIO DI FERRO alla luce delle scoperte attuali non avrebbe molta fortuna, meglio sarebbe se assumesse oralmente gluconato ferroso insieme magari a FERRUM METALLICUM E VITAMINA C che favorendone l'assorbimento ne riducono gli effetti collaterali.

I FENOLI ANTI -ATEROMA NELL'OLIO EXTRA VERGINE (Il farmacista Marzo 98)

Rapporto sul convegno di olivicoltura svoltosi di recente a Milano dove, insieme alle ormai molto decantate virtù della "cucina mediterranea" che esalta le proprietà benefiche dell'olio di oliva soprattutto sull'apparato cardio-vascolare grazie all'apporto ottimale di acidi grassi polinsaturi (acido oleico e linoleico), è stata posta l'attenzione sulle frazioni antiossidanti presenti nell'Olio di oliva, più specificamente le componenti minori polari o Cmp; queste sostanze appartengono alla classe dei fenoli (tirosolo e idrossitirosolo) ed hanno le capacità antiossidanti dei polifenoli presenti in estratti acquosi e alcoolici (TM) di piante e frutti, se ne differenziano però dalla minore polarità , pertanto si legano più facilmente alle sostanze lipidiche come le lipoproteine plasmatiche. L'azione specifica di queste sostanze consiste proprio nell'effetto protettivo nei confronti dell'ossidazione delle LDL , prevenendo in tal modo i meccanismi che sottostanno alla formazione della placca aterosclerotica. Ecco spiegato l'arcano, infatti fin'ora non era molto chiaro su come sostanze "grasse" comunque potessero comportarsi da fattori ipolipemizzanti, e grazie anche a studi epidemiologici su popolazioni che dimostravano una lipemia particolarmente bassa oltre ad una bassa prevalenza di malattie cardiovascolari (ad es i Greci) ed analizzando le varie qualità d'olio nazionali, si è arrivati alla conclusione che è proprio il tipo d'olio che "fa" la popolazione e non viceversa. Tutte queste considerazioni per dire che anche per le TM di OLEA EUROPEA varieranno le capacità ipolipemizzanti e ipocolesterolemizzanti anche in relazione alla zona di produzione delle stesse; e .perchè, quindi, non pensare alle TM di OLEA EUROPEA VAR. GRECA ?.

MICRONUTRIENTI : SALE IL BISOGNO (il farmacista Marzo 98)

Il documento tratto dal Workshop "Alimentazione 2000: i nuovi profili del benessere" svoltosi di recente a Milano, ha preso in esame i nuovi LARN pubblicati dall'Istituto Nazionale della Nutrizione nel 1997, puntualizzandone alcuni aspetti: Invecchia la popolazione quindi le calorie si riducono ma si è notato pure un incremento dell'obesità, pertanto i fabbisogni energetici non sono stati ritoccati verso l'alto mentre invece per alcuni micronutrienti è aumentata la quota giornaliera raccomandata come ad esempio per la Vitamina C che passa dai 45 ai 60 mg/die. Per INN i motivi sono da ricercare nelle perdite dovute al FOOD PROCESSING, le carenze conseguenti a regimi dimagranti spinti, l'età avanzata, il vegetarianismo, il deficit dovuto al consumo di alcool e al fumo, l'interferenza metabolica dovuta ad alcuni FARMACI, le aumentate necessità in caso di attività sportiva. Gli Omeopati nutrizionisti ben conoscono tali aspetti soprattutto quelli riguardanti le carenze di microelementi dovute ai processi di trasformazione, cottura e conservazione nelle grande distribuzione e nella ristorazione collettiva e "veloce". Meno noto forse è l'aspetto delle difese antiossidanti dell'organismo per la cosiddetta "orchestra delle vitamine" in riferimento al sinergismo tra le stesse e con altre sostanze tra i quali i bioflavonoidi ed i fitoestrogeni .Per esempio dalla carenza di Vitamina C deriva una diminuzione della Vitamina E, ed inoltre la C , riuscendo a neutralizzare quasi tutte le fonti di ossidanti , mantiene elevato il livello di altri antiossidanti . Pertanto ben vengano assunzioni di Vitamina C dalle sostanze naturali come agrumi e vegetali, a condizione che siano consumati dopo poche ore dalla raccolta, perchè, forse non tutti sanno che un arancio già a distanza di tre ore dalla raccolta ha già perso il 50% di Vitamina C !! Senza considerare, poi , che per motivi commerciali (vedasi primizie) vengono raccolti ancora verdi, quasi completamente privi di vitamine, e fatti maturare dalla sera alla mattina dentro appositi forni a contatto di gas tossici che non penetrano solo nella buccia..... Ma attenzione anche ad un'assunzione eccessiva di Vitamina C che fino a pochi anni fa, perchè idrosolubile, si pensava che se in eccesso venisse comunque perduta senza recare problemi all'organismo; è stato dimostrato che la cronica assunzione di integratori a base di Vitamina C può causare emorragie dovute all'iperattivazione del sistema enzimatico che regola l'emostasi. Quindi largo agli agrumi ed alla verdura, ma solo del vostro orto!

SPIGOLATURE.....

(Selezione commentata di articoli tratti da riviste scientifiche)

AUMENTA LA FREQUENZA DELLE ALLERGOPATIE (Medico e paziente 2 /1998)

Finalmente anche la scienza ufficiale si è accorta di un fatto che la gente, prima ancora di noi medici non-convenzionali, riferiva da anni. L'articolo cita il primo studio epidemiologico effettuato nel 1980 dal Centro Allergologico della Clinica Pediatrica dell'Università di Firenze su una casistica di oltre 2000 bambini in età scolare che dimostrò una prevalenza di allergici pari al 20%; un analogo studio più recente con una casistica simile ha dimostrato una prevalenza del 30% .

La prevalenza dell'asma è risultata del 12,7 %, dell'oculorinite del 21%,. Sotto accusa, soprattutto, il carico allergenico delle abitazioni, l'inquinamento ambientale, la minor durata dell'allattamento materno, le infezioni e la dieta seguita durante la gravidanza. Riguardo a quest'ultimo aspetto, si ipotizza che una introduzione di acidi grassi polinsaturi eccessiva rispetto a quella degli acidi grassi saturi possa facilitare la produzione di prostaglandina E2 che agisce in senso pro-infiammatorio. Quindi, chi ha detto che polinsaturo è bello ?

EMERGENZA LATTICE (Medici Oggi 3/98)

Un'altra conferma di quanto osservato dai colleghi esperti in EAV (Elettroagopuntura sec., Voll) e Vegatest: l'allergia al lattice e a reattività crociata con frutta e ortaggi. L'allergia al lattice colpisce circa il 2,5 % della popolazione mondiale causa la diffusione del preservativo e dei guanti di gomma e la sua incidenza è in aumento. Chirurghi, anestesisti e dentisti sono le categorie professionali più a rischio: fino al 10% risulta sensibile al lattice ed il quadro sintomatologico può arrivare fino allo shock anafilattico. In considerazione dell'elevato rischio fra le categorie professionali e a quello intraoperatorio (con alcuni casi mortali) anche in Italia sono in corso di realizzazione delle sale operatorie latex-free. Le reazioni crociate vi sono con alcuni frutti (fragola, banana, kiwi, avocado) e con alcuni ortaggi (pomodoro e patata).L'allergia al lattice si può sviluppare prima o dopo l'allergia alla frutta: attualmente il 70% degli allergici al lattice sono anche allergici ai prodotti vegetali.

TERAPIA ANTIBIOTICA: USO ED ABUSO (Medico e Paziente 2/1998)

Breve ma interessante carellata su 4 articoli tratti dalle più prestigiose riviste mediche internazionali (BMJ e J GEN INTERN MED) che getta finalmente qualche dubbio "scientificamente provato" sulla reale efficacia della terapia antibiotica nelle patologie delle prime vie respiratorie: bene che vada, l'andamento clinico fra quelli trattati con antibiotico e quelli senza era sovrapponibile!

L'articolo pone in evidenza la prescrizione superficiale, sbagliata come dosaggi e eziologicamente non necessaria, recitando il solito "mea culpa" circa la diffusione sempre più massiva di ceppi, anche di batteri "banali", resistenti alla meticillina ed addirittura alla vancomicina. A nessuno, del circuito "ufficiale", è ancora venuto in mente che, non è il batterio meno sensibile agli antibiotici, ma è la popolazione meno resistente perchè in deficit immunitario provocato dagli stessi antibiotici che la dovrebbero curare !!!