



di Giuseppe PENSIERI\*

\*M.R.O. (I) Membro del Registro degli Osteopati d'Italia. M.F.E.O Membro della Federazione Europea degli Osteopati. Laureato in Scienze Motorie e Sportive. Specialista in Prevenzione e Rieducazione dell'Università di Roma (I.U.S.M. - Italian University for Sports and Motion).

## Un cerotto tossico su una ferita spalancata!

*“Anche il dolore è una medicina”*

*William Cowper*

*...a un caro amico,  
Roberto Fantauzzi...  
che ha camminato  
sul fuoco per  
ritrovare condottiero!*

**B**en ritrovati, il tempo passa, dopo quasi un anno di assenza ricomincio da dove ci avevano fatto smarrire...: dagli effetti collaterali!!!! Da tempo sostengo calorosamente che il paradigma della medicina non è orientato verso la salute, bensì contro la malattia!!! Perché i problemi di salute che i medici devono affrontare sono nella maggior parte dei casi direttamente collegati allo stile di vita e al modo di pensare di ciascuno di noi! Questo pensiero è il frutto delle mie esperienze personali fatte a studio con i pazienti che giornalmente si susseguono e che puntualmente non nascondono i loro disagi! Essere degli specialisti della malattia, per dirla tutta, non significa essere specialisti in salute. Questa informazione non viene mai resa nota e questo alimenta la concezione distorta che le persone sanno su come vanno gestiti i problemi di salute. La salute dipende dal mantenimento di un equilibrio **“fisico”**, **“nutrizionale”** ed **“emotivo”**; la vita e la salute sono il risultato di una condizione di stabilità dinamica, che si mantiene grazie alla capacità di adattarsi costantemente agli stimoli ambientali interni ed esterni (omeostasi) e che genera una individualità biologica mentale, ed emotiva nel tempo e nello spazio. I piani di studi delle facoltà universitarie di Medicina e Chirurgia degli anni 3000 (siamo nel 2013 quindi anni 3000!!!) propongono trattati di anatomia che descrivono le ossa, gli organi, le arterie, le vene i nervi ecc. del corpo e le loro alterazioni come realtà separate. È come se pretendessimo di guidare una macchina senza il volante!

Sono invece proprio gli Atenei che dovrebbero far ricerca e clinica per comprendere quanto il corpo sia un **“insieme”** e coinvolgere le case editrici a pubblicare testi di medicina che si occupino di **“globalità”**, del **“tutt'uno”**, così da formare professionisti medici all'avanguardia che, nell'esaminare e curare un organismo

malato, agiscano sulle cause e conseguenze venutesi a creare, ad es. per uno squilibrio psico-neuro-immuno-endocrino verificatosi mesi od anni prima e che, non essendo stato riconosciuto per tempo, ha prodotto l'alterazione dell'organo stesso e della sua funzionalità (fattori questi spesso ignorati dai medici). I sistemi nervoso, endocrino, immunitario hanno sviluppato nel corso dell'evoluzione un alfabeto comune basato su centinaia di proteine diverse in grado di mantenere un dialogo continuo. È questa l'integrazione che manca nei libri! La formazione di un medico chirurgo di 50 anni fa, forse si avvicinava più ai concetti che ho espresso sin d'ora! Quella di oggi è fuorviante, si ricerca il particolare senza fare una diagnosi logica demonizzando spesso la malattia **“malattia autoimmune”** o malattia impossibile da curare **“sconosciuta”**, e ci si accanisce farmacologicamente, radiologicamente, e chemioterapicamente! I malati di cancro ne sanno qualcosa!!!

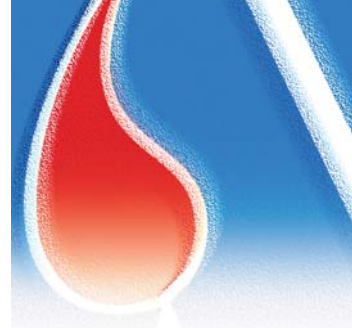
L'organo del **“corpo”** che prendo in considerazione in questo articolo come esempio è l'organo che a studio trovo al 90% in disordine, l'intestino! È il nostro cervello più arcaico, rappresenta il linguaggio dell'istinto e delle emozioni profonde, mentre il sistema nervoso centrale la nostra consapevolezza. Ciò che accade nella testa (stress, emozioni) influenza la salute dell'addome e viceversa la salute della **“pancia”** influenza profondamente il benessere mentale e fisico. Infatti elementi tossici presenti negli alimenti, cattive abitudini alimentari, farmaci, traumi psichici o meccanici sono in grado di produrre rapidamente squilibri metabolici, stress, sovrappeso, perdita di energia, infiammazioni croniche ed invecchiamento precoce.

Quando prendo coscienza di questa situazione, cosa consiglio ai miei pazienti?

1. Strategie di ripristino del guardiano della pancia il microbiota umano, le cui molteplici attività metaboliche influenzano lo stato di salute. Nel corso dell'evoluzione della specie umana si è instaurato un impor-



# OGNI SECONDO DI OGNI GIORNO, NEL MONDO, QUALCUNO NECESSITA DI UNA TRASFUSIONE DI SANGUE



tante e delicato equilibrio di mutuo vantaggio tra l'uomo e la microflora (un insieme di microrganismi presenti nel lume intestinale i quali, se convivono in un determinato equilibrio, contribuiscono allo stato di salute dell'ospite), che rischia però di essere compromesso da improvvisi cambiamenti a causa di stress psico-fisici, alimentari, ambientali, o in seguito all'assunzione di farmaci: si assiste allora ad uno sbilanciamento della microflora (disbiosi) che rende l'organismo suscettibile all'attacco di germi patogeni.

2. Riabilitazione nutrizionale con eliminazione degli alimenti a "bassa performance" cibi che creano acidosi metabolica, (I 3 nemici bianchi ricordate? Farina Bianca, Zucchero Bianco, Sale) e quotidiana assunzione di cibi ad alta densità nutrizionale basici frutta e verdura ad esempio che costituiscono dunque un fondamentale primo atto terapeutico, in linea con gli insegnamenti delle più antiche medicine. Quindi il cibo nobile, costituisce uno dei principali fattori per mantenere e riequilibrare la flora intestinale.
3. E naturalmente l'osteopatia, con la sua visione olistica, riveste un ruolo determinante nel recuperare e/o favorire l'equilibrio e la regolazione psico-neuro-immuno-endocrina (a tal proposito la P.N.E.I. medicina non convenzionale si occupa di questo) e nel promuovere la salute attraverso il ripristino della mobilità e motilità degli organi senza la quale nessun organo sarebbe in grado di esprimere la sua armonica funzionalità.

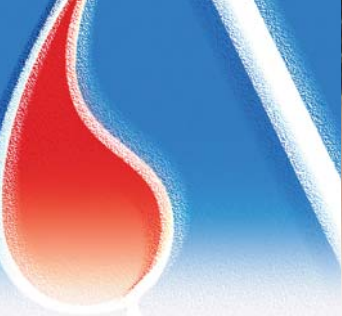
E allora, esiste una risposta alla domanda: come può una medicina "Non Convenzionale" (al nostro SSN) così viene definita l'Osteopatia, farmi lavorare tanto e farmi scrivere tanto?

Ebbene si perché la maggioranza dei pazienti che si sottopongono a visite mediche "convenzionali" finiscono nel doversi imbattere in "soluzioni" farmacologiche e chirurgiche che risolvono momentaneamente i sintomi ma spesso causano effetti collaterali e problemi. Invece che consigliare i pazienti riguardo alle vere condizioni sottostanti alle loro malattie e alle soluzioni reali che li potrebbero guarire, spesso i medici "delle medicine", così come li definisco io, si limitano a mettere un **"Cerotto Tossico su una Ferita Spalancata"**!

Già da un semplice raffreddore o da una semplice febbre inizia il "disastro": è saggio andare da un medico di "base" così come viene chiamato per questo? Non credo. Grazie alla routine dell'iperprescrizione di antibiotici, spesso errati, probabilmente si uscirà dall'ambulatorio con l'obbligo di prendere un farmaco del quale non si ha bisogno. Gli antibiotici non funzionano contro i virus, e quindi sono inutili contro raffreddore ed influenza. Sfortunatamente sono largamente iperprescritti per questo scopo. Se si ha raffreddore o influenza, a meno che non si abbia una grave polmonite batterica secondaria, e si assume un antibiotico, questo farà probabilmente più male che bene; ogni volta che se ne ingurgita un tipo si sta aumentando la suscettibilità a sviluppare infezioni resistenti a quel farmaco, cosicché il paziente può diventare portatore di germi resistenti, contribuendo alla loro diffusione. La prima cosa che si deve fare quando si accusa influenza o raffreddore è evitare ogni tipo di zuccheri, dolcificanti artificiali e cibi confezionati. Lo zucchero è particolarmente dannoso per il sistema immunitario - che ha invece bisogno di essere stimolato e non soppresso per combattere l'infezione emergente.

Questo comprende dunque il fruttosio, i succhi di frutta e tutti i tipi di cereali (che vengono metabolizzati a glucosio nell'organismo). Idealmente si deve modificare dieta, sonno, esercizio e problemi di stress nel momento stesso in cui si inizia a sentire l'infezione che si sviluppa. Dormire molto e bene è fondamentale per il recupero: in questo modo il sistema immunitario sarà più efficace. Oltre a questo, la ricerca è abbastanza chiara sul fatto che più alti sono i livelli di vitamina D, minore è il rischio di contrarre raffreddore, influenza e altre infezioni del tratto respiratorio. Avete letto bene la vitamina D e non solo la C come sempre viene detto! (Uno studio condotto in Mongolia, paese caratterizzato dalla rigidità dei suoi inverni, ha dimostrato come la vi-





tamina D somministrata a 143 bambini tra gennaio e marzo abbia fatto la differenza nella lotta al raffreddore avendolo dimezzato).

Potrei proseguire all'infinito, ma non ne ho l'intenzione, avremo altre occasioni per divertirci! Da questo articolo in poi vorrei segnalare ogni volta qualche strada senza uscita (**ne avrei tante da segnalare**) e vorrei far riflettere chi mi legge con qualche argomento scomodo e di inesistente divulgazione!

### Io parlerei di malattie transgeniche!!!

**Ipertensione.** L'aumento della pressione arteriosa scientificamente denominata "ipertensione" è stata ampiamente presa in esame nel 2003, e semplicemente "demonizzata", soprattutto direi strumentalizzata!..., in modo tale da far vendere alle case farmaceutiche le loro molecole piene di effetti collaterali ad altri 45 milioni di persone. Poiché il comitato nazionale sulla prevenzione, valutazione e tratta-



mento dell'ipertensione (con il suo carico di conflitto di interessi) decise, che quelli che erano valori relativamente bassi di pressione arteriosa, rappresentavano invece un rischio per la salute del cuore, siamo arrivati a quantificare milioni di persone in più ogni anno, etichettate come anormali e meritevoli di "trattamento" per una patologia che non esisteva nella letteratura medica prima che il comitato stesso si riunisse. Senza nulla togliere all'importanza che riveste la pressione arteriosa, l'ipertensione incontrollata è un vero rischio per la salute e può portare a patologia cardiaca e ad un aumento del rischio di infarto. La buona notizia però è che seguire una dieta sana, fare esercizio fisico e ridurre lo stress è sufficiente a normalizzare la pressione nella maggior parte delle persone.

**Mammografie.** Solo per circa una donna su otto il cui cancro alla mammella le è stato identificato durante una mammografia di routine è vero che questo screening le

ha salvato la vita, stima una recente analisi. Usando i dati sul cancro alla mammella del National Cancer Institute e del Centro per il controllo e la prevenzione delle malattie, i ricercatori hanno calcolato la probabilità per una donna di 50 anni di sviluppare la neoplasia in dieci anni, la probabilità che questa venisse scoperta dalla mammografia e il rischio per la paziente di morire entro vent'anni per la patologia. Il risultato è che la mammografia ha, nel migliore dei casi, solo il 13% di probabilità di salvarle la vita e che questo valore in realtà potrebbe essere anche solo del 3%. Indipendentemente dal tipo di analisi utilizzata, compreso il considerare donne di età diversa: la probabilità della mammografia di salvare una vita è sempre sotto il 25%. I ricercatori concludono: "La maggior parte delle donne con un cancro alla mammella evidenziato dalla mammografia non hanno avuto la vita salvata da questa. Sono solo state diagnosticate precocemente (senza effetti sulla loro mortalità) o semplicemente diagnosticate in eccesso". Riassumendo: Le mammografie spesso diagnosticano lesioni o tumori che potrebbero non minacciare mai la vita di una donna. Spesso portano poi a falsi positivi che conducono a trattamenti in eccesso; le donne con diagnosi errata spesso si sottopongono a mastectomie, nodulectomie, radioterapie e chemioterapie inutili che possono avere effetti devastanti sia sulla qualità che sulla durata della loro vita. Oltre a questo, la mammografia utilizza radiazioni ionizzanti, che possono indurre o contribuire allo sviluppo di cancro alla mammella.

In conclusione, in questi anni di esperienza lavorativa ho assistito a pazienti spaventati, sfiduciati, e perché no abbandonati da un proliferare di cliniche private, studi medici privati e convenzionati con il Sistema Sanitario Nazionale, tutti "centrati sulla malattia" e non sul malato! Questa impostazione, che offre superficialmente dei vantaggi, analizzata più attentamente si rivela un sintomo dell'incapacità del sistema sanitario di assolvere la sua funzione corretta. La medicina centrata sulla malattia ha sicuramente un certo valore nell'ambito della ricerca, ma, come sistema di cura, impoverisce il concetto di globalità della persona! ♦

Per qualsiasi informazione: [www.studiodontoiatricogianicolense.com](http://www.studiodontoiatricogianicolense.com) - e-mail: [pino.pensieri@gmail.com](mailto:pino.pensieri@gmail.com)