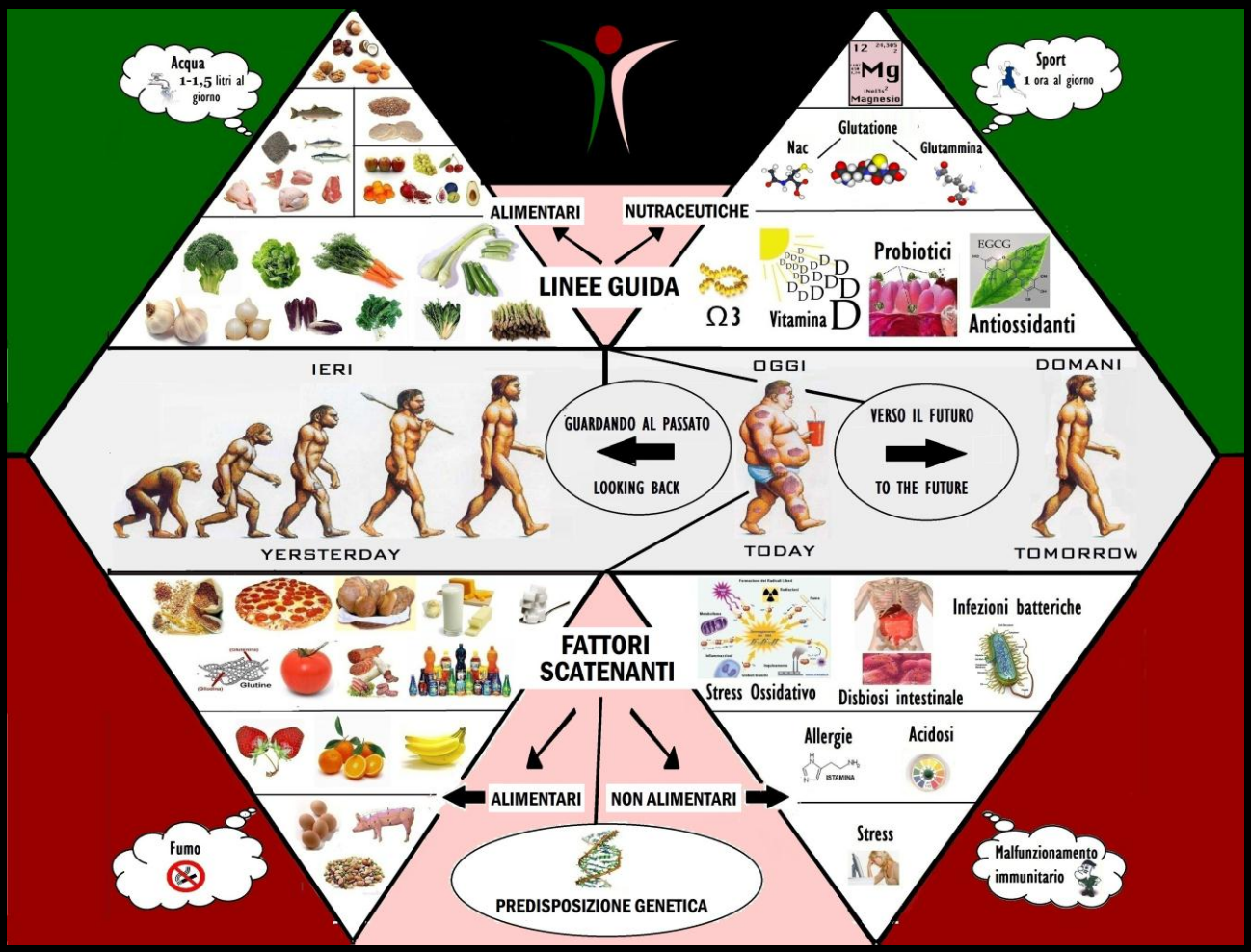
Psoriasi - Fattori scatenanti: L'ALTERNATIVA NATURALE

https://www.facebook.com/groups/psoriasi



LINEA GUIDA 2.0

ATTENZIONE (DISCLAIMER): Le informazioni contenute in questa guida sono di carattere puramente informativo e generico, pertanto devono solamente essere usate a scopo didattico e NON per diagnosi su se stessi o su terzi, NON per scopi terapeutici, NON per automedicazione. In NESSUN CASO le indicazioni presenti in questo testo si sostituiscono a quelle del proprio medico curante . Pertanto si esortano i lettori a rivolgersi IN OGNI CASO al proprio medico per avere dei pareri seri e professionali sul proprio stato di salute e sulle eventuali terapie da adottare. Gli autori della guida non si assumono responsabilità per danni di qualsiasi natura derivanti da uso improprio o illecito delle informazioni riportate in questo testo, che il lettore, potrebbe causare a se stesso a o terzi. O per errori e imprecisioni relativi al loro contenuto, o da libere interpretazioni, o da qualsiasi azione che il lettore possa intraprendere autonomamente e disgiuntamente dalle indicazioni del proprio medico curante.

Fa che il cibo sia la tua medicina, e che la medicina sia il tuo cibo..
Ippocrate.

Vr, 23/04/2013

Piccola prefazione

Salve a tutti, è Paolo che vi parla..
Sono passati ormai 2 anni da quando ho scritto le prime linee e abbiamo deciso di distribuirle, non credevo nemmeno io che si sarebbero diffuse così tanto, mi fa estremamente piacere che abbiano raggiunto ormai centinaia di persone che hanno potuto valutare la psoriasi sotto una forma completamente diversa.

Da allora, il lavoro è andato avanti ad una velocità pazzesca, ragion per cui è giunta l'ora di fare una bella revisione, aggiornare alle scoperte più recenti e soprattutto grazie alla casistica davvero imponente che abbiamo raccolto in questi due anni di vita del gruppo, dare delle informazioni precise per la maggior parte delle situazioni possibili.
Questa guida non sarà più quindi solo un elaborato personale frutto delle mie conoscenze nell'ambito biochimico, ma sarà avvalsa dall'esperienza acquisita analizzando centinaia di casi e dalla mia collaborazione col fondatore del gruppo a cui facciamo riferimento, Iacopo.

Il testo conterrà una serie di informazioni preziose nel trattamento della psoriasi, e delle malattie autoimmuni in genere.

Andremo a scoprire dei parametri molto importanti che è necessario prendere in considerazione per cambiare il decorso della malattia, cercheremo di dare qualche dritta specifica per le varie tipologie di metabolismi, fermo restando che non è possibile dare indicazioni personalizzate, di pertinenza esclusivamente medica, ma sono certo che saranno indicazioni assai preziose comunque.

Cercheremo anche di essere più chiari sugli alimenti che possono essere problematici, la variabilità personale è davvero notevole, quindi vorremmo poter dare un metodo che consenta di valutare individualmente le singole criticità e creare una mappa degli alimenti a noi favorevoli e quelli a noi poco graditi (a livello metabolico ovviamente).

Approfondiremo anche altri aspetti biochimici non necessariamente connessi con lo stile alimentare che molto spesso giocano un ruolo cruciale nella riuscita remissione, altre strategie e altre tecniche che possono giovare realmente in un approccio d'attacco vero per la psoriasi, in modo da costruire un sistema integrato simbiotico che massimi l'efficacia del programma e stabilizzi i risultati a lungo termine.

Faremo anche un breve accenno a quei fattori come il sonno, lo stress e la condizione psicologica che hanno un enorme impatto su una malattia come la psoriasi, lasciando però la trattazione esaustiva a successive pubblicazioni.

Detto ciò buona lettura….

L’impegno personale

Un’altra importante precisazione è da fare prima di scendere nel dettaglio del metodo: qui occorre impegno.

Non so se avete avuto tra le mani queste pagine dopo anni di terapia farmacologica tradizionale oppure se alla comparsa della prima macchia, ma vi assicuro che questa è una strada molto più impegnativa di quella farmacologica, è bene dirlo per essere chiari fin da subito.

Viviamo in un mondo molto particolare, è un mondo in cui si trovano le scorciatoie per tutto e le cose si valutano solo in base al loro costo.
La vera guarigione prevede due cose, in primis un profondo viaggio alla scoperta di se stessi, sotto tutti i punti di vista, alimentare, psicologico, analitico e in secundis un notevole cambiamento del proprio stile di vita.
Fare queste due cose richiede una notevole dose di coraggio e di forza di volontà, cambiare le abitudini è difficile, soprattutto perché questo cambiamento sarà drastico, è molto più semplice spalmare una crema o farsi fare una iniezione mensile, senza valutare le conseguenze di tutto ciò.
Quindi proseguite nella lettura solamente se vi sentite in grado di applicare delle modifiche importanti nel vostro stile di vita…

Per consolarvi vi dico che dopo un mese così non tornereste mai indietro….

Le informazioni che avete tra le mani, sebbene diffuse gratuitamente, valgono oro, quindi non valutatele in base a quanto costano; dopo 3 anni di lavoro e un gruppo operativo di oltre mille persone questo è l’unico sistema che si è rivelato efficace a lungo termine, a patto però di comprenderlo fino in fondo e arrivare ad adattarlo in base alle caratteristiche individuali, e qui toccherà a voi…

Ci saranno dei momenti in cui la malattia sembrerà peggiorare, e saranno quelli in cui occorrerà stringere di più i denti, ci vorrà pazienza e attendere diversi mesi che la guarigione avvenga in maniera completa.

Soprattutto ci vorrà una enorme forza di volontà a resistere alle mille insidie che l’alimentazione moderna ci propina continuamente.

Se letto ciò siete ancora interessanti a saperne di più proseguite con la lettura, altrimenti mi scuso se vi ho fatto perdere tempo…

Si comincia !!!

Ci siete ancora? Bene! Allora ragazzi si parte….dopo tutte queste premesse iniziamo a fare chiarezza nel torbido….non sarà facile perché le idee che girano sono poche e molto confuse quindi armatevi di pazienza, bevete una bella tazza di caffè e mettetevi comodi…

Cercheremo di non essere troppo tecnici, ma un po' dovremmo esserlo…per i maniaci della biochimica metteremo un "quadrato del secchione" con gli approfondimenti tecnici necessari…

PSORIASI E INFIAMMAZIONE

La guida nasce per gli ammalati di Psoriasi, ma potete sostituire la parola psoriasi con la malattia autoimmune che preferite…Crohn, Lupus, Eczemi, Dermatite Seborroica….non cambia nulla affrontiamo alla radice il problema che è la causa organica di tutte queste patologie e molte altre…

Ciò che leggerete, vi avvisiamo in anticipo, cozza moltissimo con quelle che sono le piramidi alimentari ufficiali, le diete che vengono prescritte dai dermatologi, la cura alle principali malattie moderne che viene consigliata dalla classe medica, quindi quello che vi chiedo è per un attimo di non partire prevenuti pensando che le linee guida ufficiali siano le uniche veritiere e che qualsiasi altra cosa sia errata e provate a seguire liberi da condizionamenti il ragionamento….poi se la cosa almeno vi mette il tarlo del dubbio noi avremmo più che raggiunto il nostro scopo…

Giusto per cominciare….se la maniera di alimentarsi moderna è quella corretta perché i morti per malattie cardiovascolari sono in continuo aumento…le allergie sono sempre più numerose e invalidanti….a 35 anni siamo sotto terapie con statine per il colesterolo e betabloccanti per l'ipertensione….

Senza per forza dover fare uno studio antropologico, se analizziamo gli scheletri dei nostri antenati preagricoli, erano più alti, più densi più robusti e dulcis in fundo perfino senza carie, cosa avrà reso le popolazioni stanziali così fragili ed esposti a malattie tanto devastanti.

Siamo l'homo sapiens-sapiens, ciò che di più perfetto l'ingegneria di madre natura ha fabbricato in milioni di anni di evoluzione, non credo un tale capolavoro fosse fatto per aver bisogno di farmaci e lottare tutta la vita contro il colesterolo ematico…non vedo un organismo fatto per essere continuamente preda di dolori cronici curabili solo con antidolorifici….
Rendetevi conto che quello che siamo è assolutamente un capolavoro, se siamo costretti a ricorrere a sostanza esterne per un barlume di salute forse c'è qualcosa nel nostro stile di vita che impedisce al nostro organismo di essere pienamente sano ed esprimere il suo pieno potenziale.

Alla base di molte patologie croniche moderne esiste una sindrome che viene definita "sindrome metabolica", che chi soffre di malattie infiammatorie specifiche come la psoriasi può percepire in modo preminente, guardando il bicchiere mezzo pieno la nostra pelle sarà un ottimo "termometro" del grado di infiammazione del nostro organismo. Cerchiamo di fare adesso un bel viaggio dentro le cellule e andiamo alla radice di questa sindrome…che tanto costa ai nostri SSNN

L’INFIAMMAZIONE – L’ORGANISMO DANNEGGIA SE STESSO

Qui arriviamo ad un punto cruciale della guida, cerchiamo di mettere insieme una spiegazione dei delicati equilibri che regolano il nostro organismo e vediamo come sia possibile che questi equilibri saltino e ci diano tutti i problemi suddetti.

La premessa è molto semplice, l’organismo per essere sano deve continuamente rinnovarsi.
Tutti i nostri tessuti anche se non ce ne accorgiamo vengono continuamente rinnovati, le cellule muoiono di continuo e vengono sostituite da altre più nuove. Ci tagliamo e piano a piano il taglio si chiude, un tessuto viene colpito da un infezione e tutto ciò che si rovina viene rimpiazzato con nuovo materiale, si calcola che nell’arco di 3 settimane l’organismo si sia completamente rinnovato…

Ma la domanda chiave è: “come fa l’organismo a capire quali cellule devono morire e quali cellule devono riprodursi”?
Come mai quando ci feriamo intorno al taglio si sviluppa una bella colorazione rossa e la parte diventa calda e fa male? Come mai la nostra pelle è sempre rossa e piena di prurito e le squame si continuano a staccare?

Ci deve essere qualcosa che porta il messaggio di distruzione alle cellule, qualcosa che dice al sistema immunitario “vai e attacca”, oppure dice “ok adesso fermati che si ricostruisce”..
E questo messaggero perché impazzisce e porta l’organismo ad aggredire cellule che non dovevano essere toccate e impedisce alle nuove di prendere il posto delle morenti…

Cerchiamo di fare luce in questo complicato meccanismo…vediamo quali sono le sostanze che diventano una specie di semaforo rosso o verde per le cellule…e cerchiamo di capire come è possibile aumentare la quantità dei messaggeri buoni e diminuire quelli distruttivi…

Qui urge un chiarimento, non esistono buoni o cattivi modulatori, ma il loro equilibrio determina il nostro stato di salute.. entrambi devono essere presenti nelle giuste proporzioni.. nella società occidentale il loro rapporto tende moltissimo ad una super infiammazione che poi diventa la causa di tutti i nostri problemi.

Questi modulatori si chiamano EICOSANOIDI, sono ormoni cellulari che hanno una vita nell’organismo brevissima, ma hanno un effetto dirompente sulle cellule, in pratica dicono alle cellule” vivi o muori”…

Rappresentano una specie di internet biologica che connette tutte le cellule vicine, hanno infatti una azione locale, al contrario dei grandi ormoni endocrini che viaggiano per tutto l’organismo.

E infatti si dividono in due categorie, antinfiammatorie e pro infiammatori. Se le cellule producono i “buoni” le cellule vicino iniziano a riprodursi o a mantenersi se producono quelli cattivi il sistema immunitario arriva e distrugge tutto….

ANGOLO DEL SECCHIONE

I Gruppi principali degli eicosanoidi sono: Prostaglandine, Trombossani, Leucotrieni, Lipossine, Endocannabinoidi,Isoprostanoidi, Epilipossine, Acidi grassi idrossilati.

"Buoni"	"Cattivi"
PGE1	TXa2
PG2	PGe2
PGD2	PGF2a
	LTB4
	LTC4
	LTD4
	TNF 1 e 2

http://xfiles.farmacia.uniba.it/farmol/didattica_web/90/argomenti0809/Ormoni%20steroidici/Eicosanoidi.pdf

Buon link sul quale farsi un idea tridimensionale delle molecole coinvolte….
Vediamo di capire come agiscono e che effetti hanno le varie famiglie di eicosanoidi…so che qui un po' inizierete ad avere un fumetto dalle orecchie, ma è davvero importante capire come agiscono per imparare poi a regolarli….

Prima di tutto, a differenze di ormoni come l'insulina o l'adrenalina, gli eicosanoidi non sono prodotti da una specifica ghiandola, ma tutte le cellule sono in grado di produrli e lo fanno a partire dagli acidi grassi insaturi a catena lunga.

Gli EICO buoni hanno effetto antinfiammatorio, vasodilatatore, modulano il sistema immunitario, sono anticoagulanti, gli EICO cattivi invece hanno l'effetto contrario.
Per ribadire il concetto visti nell'ottica del rinnovamento i primi servono per distruggere i tessuti vecchi o rovinati e i secondi a costruirne di nuovi, tutti sono assolutamente essenziali, ma i problemi nascono nel disequilibrio tra l'asse infiammatorio e quello antinfiammatorio.
In altre parole se l'organismo tende a distruggere molto più di quanto sia in grado di ricostruire iniziano i guai.

Come si anticipava qualche riga più in su è molto interessante capire come l'organismo produce questa fondamentale classe di ormoni e quali sono i meccanismi che intervengono nella sintesi di un tipo o dell'altro, e qui iniziano le sorprese…i SUBSTRATI fondamentali sono i tanto sbandierati acidi grassi OMEGA 3 e OMEGA 6…
Per essere precisi soltanto un tipo particolare di omega…quelli a catena lunga. Il più importante rappresentante del gruppo omega tre è l'EPA, un acido grasso molto lungo che è il precursore della gran parte degli eico buoni, mentre per la categoria omega 6 il più importante è l'acido arachidonico.

A questo punto dovrebbe iniziare a diventare abbastanza chiaro che controllare la quantità nell'organismo di queste due sostanze ci consente di controllare il livello di infiammazione

sistemica… e visto che l'unica maniera di introdurre nell'organismo queste sostanze è con l'alimentazione per ovvia deduzione controllando l'alimentazione possiamo controllare il livello infiammatorio del nostro organismo.

Per anticipare quanto verrà abbondantemente trattato nella terza parte della guida gli alimenti ricchi di omega 3 sono quelli che hanno a che fare con le alghe….pesce azzurro, sgombro, salmone e le alghe stesse per chi ha piacere a mangiarle…mentre gli omega 6 sono contenuti in tutti gli olii vegetali mais, soia, girasole nella frutta secca e via così, ad eccezione dell'olio di oliva

In tutti gli alimenti di lavorazione industriale gli olii vegetali sono estremamente utilizzati perché hanno dei costi irrisori sono senza gusto e si prestano molto bene a sciogliere tutti gli additivi che si usano in industria.

L'omega 3 invece è molto carente, la carne e il pesce di allevamento ne sono molto poveri visto che vengono alimentati a cereali e non ad alghe ed erba come dovrebbe essere.

Data quella che è ormai l'alimentazione moderna potete immaginare come il rapporto tra l'omega tre e l'omega 6 non sia più in equilibrio, ma tenda all'eccesso di quest'ultimo con tutte le ovvie conseguenze ultrainfiammatorie che portano a tutti i problemi suddetti.

Qui apriamo una piccola parentesi sul cortisone…il cortisone ha l'effetto di bloccare completamente la produzione di eicosanoidi, buoni e cattivi; per questo motivo è in grado di rimuove l'infiammazione, ma la pelle si fa fragile fragile…perché verranno a mancare a anche i segnali di ricostruzione dei modulatori buoni.

Nota importante, l'effetto di soppressione dei segnali infiammatori termina non appena sospeso il prodotto, mentre l'effetto cellulo-ricostituente rimane inibito per lungo tempo anche dopo il termine del trattamento.

Adesso per aumentare ancora di più la confusione aggiungo un altro tassello fondamentale...la quantità di carboidrati ingeriti è in grado di spostare l'asse infiammatorio controllando gli enzimi coinvolti nel processo di sintesi degli Eico.
Detto in altre parole una dieta ad alto tenore di carboidrati raffinati provoca un elevato tasso di insulina che stimola un enzima chiamato COX, che ha la funzione di convertire gli omega in ormoni infiammatori…il che nella grande abbondanza di precursori infiammatori potete ben immaginare quanto schizzi in alto il tasso di infiammazione…

Da qui iniziamo a farci un'idea del nemico…un elevato consumo di omega 6 e una eccessiva quantità di carboidrati nell'alimentazione uguale infiammazione e problemi….una alta quantità di omega 3 e una bassa quantità di carboidrati lunga vita e di alta qualità.

SE FOSSI UN CHICCO DI GRANO

Qui penso che perdereremo la maggior parte di voi perché le prossime righe davvero mettono fortemente in discussione quello che è universalmente conosciuto come l'alimento base per l'alimentazione umana: il cereale….paracadute..uscite di emergenza….gonfia il giubbotto….

Ebbene si i cereali sono una delle più importanti cause scatenanti della psoriasi…e di tutte le malattie autoimmuni in genere…
Ovviamente per l'elevata concentrazione in carboidrati che contengono, senza cereali è IMPOSSIBILE esagerare con i glucidi, la frutta e la verdura colorata sono molto meno ricchi di zucchero e a parità di calorie sono enormemente più ricche di sostanza nutritive.

Vediamo di capire dov'è il problema del cereale…il chicco di grano NON è fatto per essere mangiato dall'uomo…l'amido contenuto nel chicco è dato a disposizione all'embrione di grano per produrre una nuova pianta, e onestamente alla pianta da un po' fastidio che arrivi un predatore e si porti via tutto il suo investimento nel futuro.
Ergo per cui, la pianta protegge il suo cucciolo in molte maniere e devo dire davvero subdole….primo tra tutte la crusca (mangiate molti cereali integrali mi raccomando…).
La crusca è zeppa di fitati, anti proteasi che hanno un effetto devastante sull'organismo….i fitati impediscono l'assorbimento di molti Sali minerali quali il calcio, il ferro e lo zinco…se lo portano via lungo il tratto intestinale…poi intervengono altre mole coline fastidiose che impediscono agli enzimi digestivi di attaccare le proteine….tra l'altro la crusca per l'intestino è come la carta vetrata se lo gratta bene bene dall'interno.. … (qui è bene aprire una parentesi, molti nutrizionisti consigliano spesso il consumo di cereali integrali per il minor impatto sull'insulina tralasciando il rischio "antinutrienti" sopracitati sostenendo al contrario che il chicco integro apporti più nutrienti che se raffinato. Bene questo in parte è vero ed è vero anche che su molte persone "forse" questi antinutrienti hanno un impatto limitato ma non è certamente il caso di chi soffre di patologie autoimmuni come la psoriasi. Su di noi hanno un impatto spesso molto subdolo e fastidioso non ci sono dubbi. Per questo è bene non farsi confondere le idee.)

E adesso affrontiamo il vero problema dei cereali e di qualche altra classe di alimenti che sono davvero fastidiosi…occhio che arriva una parola difficile…LECTINE….cosa sono queste maledette sostanze…inquadriamole…innanzitutto sono delle proteine…poi aggiungiamo che sono indigeribili…e poi diciamo che scatenano una fortissima reazione immunitaria….sono presente in grande quantità nel glutine, nei legumi e in qualche altro alimento…ma rimando la lista ad un'altra parte della guida..qui facciamo chiarezza sui meccanismi..

Che succede al nostro grano che arriva nella pancia…l'organismo vede questo nemico…lo attacca e scatena una infiammazione costante a livello dei villi intestinali..i villi si rompono e viene a mancare il più importante filtro tra il cibo e il sangue…
Una volta che l'intestino ha perso la sua efficacia queste proteine entrano in circolo e se ne girano indisturbate per l'organismo. A quel punto in un quadro infiammatorio generalizzato come si suddiceva ecco che l'organismo si trova invaso da tutte queste sostanze che lo mettono in stato di agitazione immunitaria permanente…

Ne aggiungo un'altra…queste subdole proteine hanno una radice peptidica molto simile a molte proteine umane e gli anticorpi prodotti contro le lectine spesso sbagliano mira e aggrediscono anche cellule umane…spesso e volentieri quelle della pelle….questo fenomeno si definisce "mimetismo molecolare".

LA BASE DELLE MALATTIE AUTOIMMUNI: Il MIMETISMO MOLECOLARE

Cerchiamo di spiegare meglio che cosa è questo mimetismo molecolare, perché è un concetto davvero affascinante.
In pratica è un sistema di difesa che i microorganismi patogeni utilizzano per intrufolarsi nel nostro organismo, è un po' il gioco del camaleonte.

Piccolo passo indietro, premessa per capire come funziona il sistema immunitario:
il nostro sistema è programmato per attaccare e distruggere qualsiasi agente aggressore che penetri all'interno del nostro corpo, per distinguere il "self" dal "non self" i nostri globuli bianchi conoscono a memoria tutte le catene di aminoacidi del nostro organismo, e se ne vedono qualcuna estranea si rendono conto che questa non appartiene al self e quindi la distruggono.
Questo marker viene definito "antigene", può non essere composto solo da aminoacidi, ma è un chiaro indicatore che fa drizzare le antenne al sistema immunitario.
Alcuni organismi si sono rivestiti di alcune catene di AA pressoché identiche a quelle umane per cercare di passare inosservati, e per un po' ce la fanno, una volta che il nostro sistema immunitario si accorge dell'errore però, parte all'attacco e distrugge l'ospite non gradito, ma mette poi quella precisa sequenza nella "banca dati" dei nemici da combattere. Se quella sequenza è molto simile alle cellule dell'organismo stesso da oggi in poi tutte le cellule dell'organismo diventano potenziali nemici da combattere, benvenuti nelle autoimmunità.

Poi di norma quello che succede, è che ad ogni agente patogeno dotato di mimetismo molecolare è simile ad alcuni tipi specifici di cellule, il Rotavirus ad esempio stimola autoimmunità contro le cellule del pancreas che producono l'insulina, con sviluppo poi di diabete tipo 1, l'adenovirus con il morbo celiaco.

Parleremo più avanti di alcune forme di psoriasi che nascono dalla presenza di organismi produttori di tossine, come la candida e lo streptococco che può causare con questo sistema tutta quella sindrome reumatica che tanto aggrovella la mente della classe medica.

Per rendere le cose ancora più divertenti anche le proteine contenute nei cereali, nei legumi e la caseina stessa sono dotate della stessa capacità di attivazione del sistema immunitario, e riescono ad attivare importanti fenomeni immunitari di tipo autoimmune proprio grazie a questo fenomeno

Citazione importante:

"Il meccanismo del **"mimetismo molecolare"** (MM) è un importante fattore nelle malattie autoimmuni (MA), è stato pubblicato per la prima volta nel 1985 e da allora sono state accumulate molte prove di come questo meccanismo possa causare **malattie**

autoimmuni, ivi compresa la sclerosi multipla.
Nelle MA giocano un ruolo importante tre tipi di proteine,
- proteine self
- proteine di derivazione virale o batterica
- proteine degli alimenti

Il concetto comune di malattia, causata da un microorganismo, collega strettamente due eventi: infezione --> patologia.
E' possibile quindi dare una spiegazione, utilizzando questo parametro, delle malattie autoimmuni originatesi da una precedente infezione:
- il microorganismo possiede una proteina con sequenze amminoacidiche (circa una decina di aa) simili a sequenze presenti in proteine dell'ospite
- il sistema immunitario riconosce le proteine non self
- il sistema immunitario si attiva anche nei confronti delle propie proteine che presentano queste similitudini.

In alcuni casi il meccanismo è complicato dalla similitudine di tre tipi di proteine: del microorganismo, di un alimento e self. E' il caso del morbo celiaco in cui sono coinvolte una proteina derivanti dall'adenovirus 12, la gliadina e una proteina presente nell'intestino, il meccanismo patogenetico sarebbe quindi questo:
- infezione virale
- risposta del sistema immunitario diretta contro il virus e la proteina self con sequenza amminoacidica simile
- introduzione dell'alimento con proteina che presenta una sequenza di aa analoga alle precedenti
- risposta del sistema immunitario verso la proteina dell'alimento e verso la proteina self

La stessa triade è postulabile nel caso di artrite reumatoide: virus di Epstein Barr, proteine di cereali e legumi, collagene; oppure nel diabete di tipo I: proteina virale (rotavirus,echovirus 9), proteine del latte, proteine delle cellule produttrici di insulina.
E' indubbio che solo in alcuni casi all'infezione segue una malattia autoimmune, quest'ultima sarebbe quindi l'eccezione alla regola. *

L'eccezione alla regola dipende ovviamente dal singolo codice genetico di ognuno, non tutte le persone che vengono in contatto con l'adenovirus 12 poi sviluppano celiachia, ma capire questo meccanismo ci consente di andare ad individuare le proteine alimentari che poi diventano le responsabili dei continui attacchi al self tipici delle malattie autoimmuni.

*Silvano Battaglio e Selina Sametti
Scuola di Specializzazione in Patologia Clinica

Prima di andare a vedere esattamente che succede nel nostro intestino, mettiamo in evidenza un'altra questione importante, che riguarda il grano moderno, questo per gli amanti della dieta mediterranea…
Il grano che consumiamo oggi è ben diverso da quello che i nostri nonni coltivavano, tutte le farine molitorie hanno bisogno di una altissima percentuale di glutine, è davvero utile perché funziona come legante nell'impasto e agevola enormemente la pastificazione e la panificazione.

Ragion per cui a partire dagli anni 70 sono state introdotte industrialmente delle varietà di grano selezionate accuratamente, varietà poi pesantemente incentivate dai finanziamenti a pioggia dati ai coltivatori, al punto tale che hanno totalmente espiantato la produzione dei grani autoctoni.

Nel grano moderno il glutine oltre ad arrivare a percentuali del 12% e oltre, contro il 5/6 dei grani antichi, ha anche assunto una forma molto più aggressiva e poco tollerata, che ha dato origine ad un fenomeno chiamo **Gluten Sensitivity o GS per gli amici,** anche se gli studi sono ancora in corso sembra che il fenomeno GS sia alla base dell'incredibile aumento dei casi di allergie e di autoimmunità che sta avvenendo proprio in questo periodo nel mondo occidentale.

Studio per i più precisini: http://www.biomedcentral.com/1741-7015/9/23

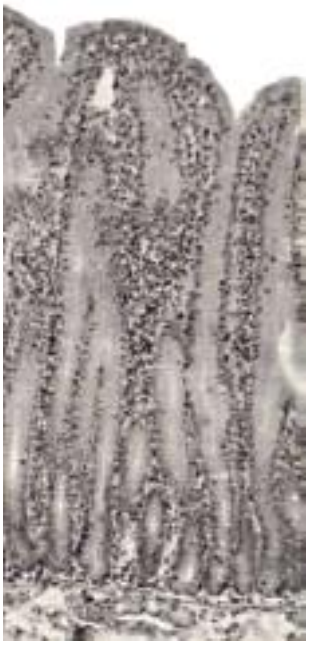
L'INTESTINO: CAMPO DI BATTAGLIA PERENNE

L'intestino gioca un ruolo primario nella nostra salute, e mantenerlo in perfetta efficienza è una delle priorità di questo programma, dovrebbe esserlo per chiunque al di là di soffrire di patologie autoimmuni o meno.

L'intestino è il luogo in cui il cibo che mangiamo viene assorbito e quindi ci consente di vivere, ma è anche un presidio immunitario importantissimo, almeno metà dei nostri globuli bianchi sono stanziali nell'intestino e proteggono il nostro organismo da tutti gli agenti patogeni che vengono introdotti con gli alimenti, quindi ricordiamoci di questi due importantissimi concetti, l'intestino va visto come un importantissimo filtro tra ciò che deve passare nel sangue e quello che non deve assolutamente entrare e quindi essere eliminato. A livello di concetto, esattamente come la pelle, la membrana interna dell'intestino segna un confine tra l'interno e l'esterno, a differenza della pelle però ha un ruolo molto più complesso; deve infatti essere in grado di far passare selettivamente le sostanze nutritive fondamentali per l'organismo, ed escludere quelle dannose.

Immaginate quante patologie umane possono essere causate da un intestino poco efficiente.

Qui potete vedere come possono diventare i villi intestinali dopo l'esposizione ad una continua cronica infiammazione dovuta alle condizioni micro-ambientali intestinali e alla continua battaglia immunologica che viene scatenata contro gli antigeni alimentari non tollerati.



Villo danneggiato Villo integro

Nell'immagine a sinistra è chiaramente visibile lo spazio interstiziale nel quale ogni genere di proteina immunoattivante può infiltrarsi ed arrivare nel sangue.

Angolo del secchione:

Permeabilità dell'intestino

Molti studi sulla permeabilità della barriera gastrico-intestinale (g.i.) indicano che essa è strettamente dipendente dal genoma dei batteri intestinali 1,2 3. L'intestino con flora batterica compromessa che a sua volta compromette la produzione di enzimi digestivi, perdendo le normali condizioni biochimiche, relative a pH, vitamine, peptidi e batteri, genera infiammazione minima submucosale secondaria, tale da alterare alcuni pattern enzimatici presenti sulle membrane cellulari, in particolare sui microvilli (un caso eclatante è quello della lattasi 1).

In condizioni normali i microvilli permettono la digestione fisiologica e l'assorbimento dei micronutrienti, mentre in condizioni anomale si determina il passaggio di macro-molecole oltre la barriera g.i, (Fig. 1) che per le loro dimensioni possono essere identificate come non self e risultando immunogene possono scatenare una risposta immunologica. L'epitelio g.i. è normalmente una barriera selettivamente permeabile e la sua funzione è determinata dalla formazione di complessi proteina-proteina: desmosomi (*desmosome junctions*), emidesmosomi (*hemidesmosome junctions*), giunzioni comunicanti (*gap junctions*), aderenti (adherens junctions) e giunzioni strette (tight junctions). Queste ultime collegano meccanicamente cellule adiacenti per sigillare lo spazio intercellulare.

Nel corso dell'ultimo decennio, c'è stata una crescente attenzione alle tight junction, in quanto la loro alterazione determina un'interruzione della funzione di barriera g.i. che contribuisce a favorire reazioni immunologiche (malattie autoimmuni ed infiammatorie) 1,4,5.

Evidenze sperimentali [6,8] suggeriscono che la disfunzione delle giunzioni strette sia concausa, ma forse la principale, per l'insorgenza di malattie infiammatorie immunologiche sistemiche, malattie infiammatorie croniche intestinali (MICI), allergie alimentari e celiachia [22,23]. Ciò sembra inoltre partecipare all'evoluzione dell'Autismo.

Complessivamente, i risultati di tutti questi studi mostrano o comunque sembrano suggerire che le malattie correlate con l'intestino permeabile possano scomparire e/o arrestarsi se la funzione di barriera intestinale del paziente viene ristabilita.

Le tight junction sono il target primario degli agenti esterni, che agendo come inquinanti chimici e/o biologici interagiscono con la matrice proteica delle giunture, alterandone la conformazione e quindi aumentandone sempre di più la permeabilità agli agenti esterni. Le nostre osservazioni hanno individuato nell'ingestione inconsapevole di inquinanti biologici (micotossine) e conseguente disbiosi e sporificazione da Candida, i fattori determinanti della sindrome della permeabilità intestinale (*leaky gut syndrome*). Si stabilisce così un nuovo equilibrio del microbiota , che spesso può anche non determinare segni o sintomi clinici rilevanti.

In ogni caso, bisognerebbe comunque verificare il tempo di non insorgenza dei sintomi tipici della sindrome, in relazione anche alle fasce d'età. È necessario capire perché in alcuni soggetti non c'è insorgenza e se si tratta di una situazione temporanea o duratura. Uno studio di questo genere potrebbe svelare altri meccanismi, probabilmente del sistema immunitario, ancora sconosciuti.

Tolleranza immunologica: celiachia e sensibilità al glutine (gluten sensitivity)

La grande peculiarità della celiachia è indubbiamente il fattore ambientale che la causa: la gliadina. Si tratta di un peptide immunogenico, resistente alla digestione enzimatica pancreatica e gastrica, che solo a causa delle modificazioni delle giunzioni strette riesce a trovare il passaggio per arrivare alla lamina propria (parte della mucosa intestinale), dove ha luogo la risposta immunitaria. Come dire: se non si apre la porta non si può passare. In ogni caso, è proprio qui, a livello di lamina propria, che la transglutaminasi tissutale (tipo II - tTG) catalizza legami covalenti tra glutammina e lisina. E i peptidi così deamminati creano epitopi (parti dell'antigene che si legano all'anticorpo specifico), con un aumentato potenziale immunostimolatore.

Con questa modifica viene ad aumentare l'affinità degli antigeni, presentati dalle APC (*Antigen-presenting Cell*) ai macrofagi, ai linfociti B e T CD4+ (*linfociti helper*), con il sistema HLA II (*Human Leukocite Antigen II*) e quindi con i due geni o molecole proteiche DQ2 e DQ8 da essi prodotti. Le lesioni della mucosa intestinale (atrofia dei villi e iperplasia delle cripte) riscontrabili con l'esame bioptico sono il risultato di questo processo immunologico dinamico e modulabile nel tempo.

Sebbene sia nota la componente genetica della malattia celiaca, con numerose evidenze quali il rischio aumentato di malattia nei parenti di primo grado, la concordanza nei gemelli omozigoti

superiore al 75% e la concordanza nei gemelli dizigoti del 13%, ci deve essere sempre un primum movens, che è l'apertura delle giunzioni strette (tight junction).
La Sensibilità al glutine (*Gluten Sensitivity*), invece, non è una forma attenuata della celiachia, ma una malattia a se stante. Essa, pur diversa dal punto di vista molecolare e immunitario, potrebbe presentare tuttavia la stessa causa scatenante, cioè l'apertura delle giunzioni strette (*tight junction*). Il fatto che nel mondo ci sono 3 milioni d'italiani e 20 milioni di statunitensi affetti da sensibilità al glutine, l'interesse verso questa condizione morbosa e soprattutto sulla sua possibile evoluzione verso la forma tipica è veramente notevole.
La Gluten Sensitivity (GS) non presenta alterazioni della permeabilità intestinale, manifesta solo la flogosi submucosale, che invece, come è noto, è significativamente maggiore nella celiachia.
«Nella celiachia si attiva un meccanismo autoimmune condizionato da una risposta adattativa del sistema immunitario, nella GS invece, c'è un meccanismo genetico che coinvolge il sistema immunitario innato, senza interessamento della funzione della barriera intestinale, dove si riscontrano segni di infezione ma non di danno, come avviene nella celiachia»10.
Ad oggi non esistono test di laboratorio o istologici in grado di confermare questo tipo di "reattività", di conseguenza si tratta di una diagnosi cui si giunge per esclusione; la diagnosi sarà seguita da una dieta con eliminazione del glutine ed un open challenge (una reintroduzione sorvegliata di alimenti contenenti glutine), per valutare se si verifica un effettivo miglioramento dei sintomi alla riduzione o eliminazione del glutine dalla dieta ed una ricomparsa dei disturbi alla reintroduzione di questa proteina alimentare.
Possiamo dire che le due condizioni patologiche, la celiachia e la GS, hanno in comune, come fattore scatenante, il glutine. Ma è arrivato il momento di aggiungere un altro fattore esterno o ambientale: le micotossine. Possiamo cioè affermare che l'alimento diventa comune denominatore del danno, non solo per il contenuto di macronutrienti, qualitativo e quantitativo, ma anche per le diverse micotossine che sinergicamente possono contribuire alla sindrome della permeabilità intestinale (*leaky gut syndrome*) [17, 21]. Tra le principali micotossine che partecipano o favoriscono la sindrome (aflatossine, ocratossine, ecc.) la nostra attenzione si è focalizzata sul deossinivalenolo (DON).
Per la facilità di contaminazione degli alimenti più comuni come pasta e pane, le micotossine, tra cui il DON, il più studiato, hanno una particolare predilezione per le giunzioni strette. Ciò potrebbe essere correlato ad una innumerevole quantità di manifestazioni cliniche che insorgono apparentemente senza un motivo identificabile. E' auspicabile che la ricerca futura intensifichi gli studi su un numero maggiore di micotossine e sulle loro reciproche interazioni.
Negli ultimi cento anni l'uomo ha favorito i riarrangiamenti genetici, producendo ibridi interspecifici nel genere Triticum (frumenti) e intergenerici, tra Triticum e Secale (Triticale) per migliorarne le rese per ettaro. Nessuno ha mai verificato, per quanto ci risulta, su basi strettamente scientifici, se questi cambiamenti genetici hanno favorito una risposta immunologica e quindi determinato un incremento o meno delle condizioni che conducono alla celiachia, GS, all'autismo ed eventualmente ad altre malattie negli ultimi 30 anni. L'INRA di Tolosa 31 ha studiato i meccanismi molecolari e la risposta immunitaria verso grani, farine e paste privi di micotossine, facendo particolare riferimento al DON. Forse nei risultati di questi studi c'è già una risposta, ma c'è bisogno di un approfondimento (elaborazione) o ulteriore sperimentazione prima di dare una soluzione definitiva alla questione, e cioè se i cambiamenti genetici indotti con gli incroci e mutazioni artificiali hanno una qualche relazione con la celiachia e l'autismo 14,16,17,18.

La ricerca sulle micotossine si complica quando entra in gioco un altro fattore: le lectine. La differenza genetica tra i frumenti è da ascrivere anche a proteine denominate lectine, che sono presenti non solo nei saprofiti e patogeni, ma anche negli alimenti e sulla mucosa del tratto

digerente. Le lectine, di diversa composizione chimica, si correlano con gli antigeni A o B, presenti sulla membrana degli elementi figurati del sangue, in particolare dei globuli rossi.

Quando ingeriamo un alimento contenente lectine incompatibili, col nostro codice di riconoscimento attiviamo una risposta minima immunologica (*Minimal Flogosis*). Quindi anche le lectine possono innescare un danno alle pareti dell'apparato digerente. Se contestualmente l'alimento contiene anche micotossine (in quantità biologiche significative), come il DON, allora diventa valida l'ipotesi della risposta di una sintomatologia clinicamente rilevante. *

Fonte: "Dott. Maurizio Proietti"

Vedremo più avanti quali sono i ceppi fungini e batterici che possono insediarsi nell'intestino e causare disturbi cronici altamente responsabili dell'insorgenza delle auotimmunità e soprattutto come fare per liberarsene.

PER CONCLUDERE LA PRIMA PARTE

Bene ragazzi, adesso abbiamo messo moltissima carne al fuoco…e abbiamo cercato di semplificare davvero al massimo…nelle prossime parti della guida andremo molto a fondo per quanto riguarda l'alimentazione allora riprenderemo di nuovo l'argomento….

Ma già qui abbiamo in mano elementi chiave per capire quanto l'alimentazione incida profondamente sulla salute, e che non si possa ingozzarsi a caso senza avere un piano alimentare ben preciso.
Il cibo è il più potente dei farmaci ed è l'unico che va assunto per tutta la vita, iniziamo a considerarlo come il più importante alleato per il nostro benessere e la nostra longevità.

Ho lasciato volutamente in sospeso molti argomenti che avremo il piacere di approfondire insieme, mi piacerebbe molto che vi appassionaste a questa meravigliosa materia che ci consente di capire come siamo fatti e come funzioniamo.

SECONDA PARTE – VALUTARE IL NOSTRO STATO DI SALUTE

Benissimo ragazzi, dopo l'ampia premessa fatta nella prima parte in cui abbiamo cercato di individuare il nemico e darci un'idea dei meccanismi biochimici su cui funzioniamo, adesso vediamo di capire come siamo messi, anche perché se quanto detto sopra è reale e non è frutto della mente malata di qualcuno che vuole cozzare contro il sistema allora devono esistere dei parametri clinici misurabili che ci consentono di valutare la nostra situazione e soprattutto i nostri progressi verso la salute prima e la super salute poi.

Grazie a Dio questi dati esistono e adesso passiamo ad elencarli uno per uno con gli ovvi approfondimenti, motivazioni e risultati ai quali dobbiamo arrivare.

Prima di partire con la batteria di analisi del sangue VIVAMENTE consigliate, vi consigliamo di cimentarvi in un importante autotest che si può fare controllando alcuni semplici parametri.

Cosa buona e giusta, soprattutto nelle prime 8 settimane, abituatevi a fare questo piccolo test settimanalmente, ci aiuterà a mantenere traccia dei cambiamenti che avvengono nel nostro metabolismo e in maniera grossolana, ma efficace, di iniziare a fare le prime aggiustatine caso per caso.

<u>Relazione Degli Eicosanoidi</u>

1) Stato di forma (o prestazioni quotidiane)
□ Aumento
□ Nessun cambiamento
□ Diminuzione

2) Fame (voglia) di carboidrati
□ Aumento
□ Nessun cambiamento
□ Diminuzione

3) Assenza di appetito fra i pasti
□ Aumento
□ Nessun cambiamento
□ Diminuzione

4) Robustezza e crescita delle unghie
□ Aumento
□ Nessun cambiamento
□ Diminuzione

5) Forza e foltezza dei capelli
□ Aumento
□ Nessun cambiamento
□ Diminuzione

6) Densitá delle feci
□ Aumento (dure o costipazione)
□ Nessun cambiamento
□ Diminuzione (fluide o diarrea)

7) Durata del sonno
□ Aumento
□ Nessun cambiamento
□ Diminuzione

8) Intontimento al risveglio
□ Aumento
□ Nessun cambiamento
□ Diminuzione

9) Sensazione di benessere
□ Aumento
□ Nessun cambiamento
□ Diminuzione

10) Concentrazione mentale
□ Aumento
□ Nessun cambiamento
□ Diminuzione
11) Affaticamento
□ Aumento
□ Nessun cambiamento
□ Diminuzione
12) Salute della pelle
□ Aumento
□ Nessun cambiamento
□ Diminuzione
13) Flatulenza
□ Aumento
□ Nessun cambiamento
□ Diminuzione
14) Emicranie
□ Aumento
□ Nessun cambiamento
□ Diminuzione

Fonte OPTIZONE

Vediamo perché con le modifiche adeguate nell'integrazione di acidi grassi essenziali attivati (EPA e GLA), questi parametri fisiologici possano cambiare significativamente, in pochi giorni.
1. Prestazioni Quotidiane:
Un miglioramento delle prestazioni fisiche quotidiane (specialmente un aumento dell'energia) indica che sono in crescita i valori degli Eicosanoidi "buoni", che migliorano il trasferimento dell'ossigeno dal sangue ai vari organi come cervello, cuore e muscoli ed un uso migliore del grasso immagazzinato nel corpo.
Viceversa un calo nelle prestazioni quotidiane indica un accumulo di AA (acido arachidonico) e una crescita corrispondente della formazione di Eicosanoidi "cattivi".
2. Voglia di carboidrati:
Crampi da fame e desiderio di carboidrati calano fino a scomparire con la diminuzione degli Eicosanoidi "cattivi", (in particolarmente leucotrieni) che tendono a stimolare la sintesi dell'insulina.
Tuttavia, se si producono troppi Eicosanoidi "buoni", i livelli dell'insulina possono essere troppo bassi e condurre ad un aumento del consumo dei carboidrati perché non c'é abbastanza insulina per inibire la sintesi del neuropeptide Y, che è il piú potente stimolatore di appetito.
3. Assenza di appetito fra i pasti:
Poiché gli Eicosanoidi "buoni" inibiscono la secrezione dell'insulina, i livelli del glucosio nel sangue (glicemia) rimangono stabili e la sensazione di fame si attenua. Di norma non si ha fame per 4 ore dopo un pasto bilanciato.
4. Robustezza e crescita delle unghie:
La proteina strutturale responsabile della robustezza delle unghie (cheratina) é controllata dagli Eicosanoidi: quelli "buoni" ne favoriscono la sintesi aumentando la velocità di crescita e robustezza delle unghie.

Quelli "cattivi" fanno diminuire la sintesi della cheratina rendendo le unghie fragili e soggette a rompersi facilmente.

5. Forza e foltezza dei capelli:

La cheratina é anche il componente strutturale principale dei capelli. La foltezza dei capelli può essere usata come indicatore della condizione degli Eicosanoidi come la robustezza delle unghie. Capelli folti, lucidi e robusti indicano la prevalenza di Eicosanoidi “buoni”; viceversa capelli fragili e pieni di doppie punte denotano prevalenza di Eicosanoidi “cattivi”.

6. Densitá delle feci:

La consistenza delle feci varia in base al loro contenuto idrico: gli Eicosanoidi “buoni” favoriscono l’afflusso di acqua nel colon e quindi la produzione di feci molto fluide o addirittura diarrea (se se ne producono troppi). Una sovrapproduzione di Eicosanoidi "cattivi" tende a far diminuire il flusso dell'acqua nel colon che conduce a feci molto compatte o addirittura costipazione. Quando le feci, pur consistenti, galleggiano, si ha un buon equilibrio tra gli Eicosanoidi.

7. Durata del sonno:

La durata del sonno é determinata dal tempo necessario per ristabilire l'equilibrio dei neurotrasmettitori. Questo processo è accelerato in presenza di Eicosanoidi “buoni” (è sufficiente un sonno più breve) ed é ritardato in presenza di Eicosanoidi "cattivi" (si ha la necessitá di dormire più a lungo).

8. Intontimento al risveglio:

Se al risveglio si avverte una sensazione di stanchezza, sta avvenendo una sovrapproduzione di Eicosanoidi "cattivi" all'interno del sistema nervoso centrale.

9. Sensazione di benessere:

Gli Eicosanoidi “buoni” conducono ad uno stato di benessere, in contrasto alla depressione/ansia/irritabilità connessi ad un accumulo di Eicosanoidi "cattivi". Questo é un parametro molto sensibile per determinare il vostro equilibrio tra gli Eicosanoidi.

10. Concentrazione mentale:

Dipende dal livello di zuccheri nel sangue (glicemia), per mantenerlo costante occorre stabilizzare i valori di insulina attraverso l’equilibrio tra gli Eicosanoidi. Gli zuccheri sono mobilitati dal glucagone, la formazione di Eicosanoidi “cattivi” aumenta la secrezione dell'insulina, che a sua volta blocca la secrezione del glucagone e porta a consumare piú carboidrati creando cosí degli sbalzi nei valori di gliecemia. Uno dei primi segni di ipoglicemia è la diminuzione della concentrazione mentale.

11. Affaticamento:

Puó essere il risultato di un esaurimento degli elettroliti nel sangue a causa dell’aumento del flusso urinario (o di un eccesso di vasodilatazione) causato da una sovrapproduzione Eicosanoidi “buoni”. La causa puó anche essere una sovrapproduzione di Eicosanoidi "cattivi" che riducono l’efficienza del trasferimento di ossigeno all’organismo. Se si avverte l'affaticamento, occorre stabilire quale tipo di Eicosanoidi sono in eccesso controllando gli altri parametri, come l’intontimento al risveglio e la densita delle feci.

12. Salute della pelle:

In caso di sovrapproduzione di Eicosanoidi "cattivi" la pelle diventa seccca e possono comparire eczemi (causati dall’aumento della formazione del leucotriene). D'altra parte, gli Eicosanoidi “buoni” sono antinfiammatori, stimolano la sintesi del collagene e migliorano la microcircolazione grazie all’aumento della vasodilatazione.

13. Flatulenza:

La flatulenza, o presenza di gas intestinale, é causata dal metabolismo dei batteri anaerobici nella parte inferiore dell'intestino. La sovrapproduzione di Eicosanoidi “buoni” aumenta l'azione peristaltica del tratto intestinale quindi vengono fornite quantità elevate di sostanze nutrienti per

questi batteri anaerobici che intensificano la loro attività metabolica aumentando la formazione del gas, che é il prodotto finale del loro metabolismo.

14. Emicranie:

Sono simili all'affaticamento perché si puó avere un'emicrania da vasodilatazione (troppi Eicosanoidi "buoni") o un'emicrania da vasocostrizione (troppi Eicosanoidi "cattivi"). Come con l'affaticamento, dovete guardare gli altri parametri per sapere di che tipo è quella che vi colpisce e regolare correttamente il vostro carburatore ormonale.

Variando la dose di olio di pesce è possibile modificare prontamente l'equilibrio fra gli eicosanoidi e quindi anche questi parametri.

Maggiore è il controllo dell'insulina, minore è la variazione di questi parametri.

L'importanza di questi parametri é che riflettono l'equilibrio generale degli Eicosanoidi nei vostri organi. Il vostro obiettivo é la produzione di piú Eicosanoidi "buoni" e pochi "cattivi".

Se l'equilibrio degli Eicosanoidi comincia a tendere verso quelli "cattivi", è molto probabile che i sintomi delle malattie croniche connesse con una carenza di equilibrio fra gli Eicosanoidi presto ritorneranno.

• Se state producendo troppi Eicosanoidi "cattivi" come potete scoprire dalla relazione degli Eicosanoidi, aumentate la vostra assunzione di EPA e riducete la vostra assunzione (non importa quanto limitata) di GLA e/o altri acidi grassi Omega 6.

• Se state producendo troppi Eicosanoidi "buoni", riducete l'assunzione di EPA.

I cambiamenti fisiologici che si presentano alterando l'equilibrio di EPA e GLA possono avvenire in pochi giorni, se non entro qualche ora. Quando trattate di acidi grassi essenziali attivati, vi state occupando di alcuni modificatori biologici molto potenti. Trattateli con rispetto.

Scusate se mi sono dilungato nelle spiegazioni, ma così potete entrare nell'ottica di come funziona il sistema degli eicosanoidi e che ripercussioni importanti possa avere sulla nostra salute.

Passiamo adesso ad illustrare quelli che sono gli esami del sangue che ci consentono di spaccare il capello in 4 per quanto riguarda il livello di infiammazione e la quantità esatta degli ormoni principali, non potete nemmeno immaginare quanto sia importante l'equilibrio ormonale per metterci al riparo da ogni malattia.

Cercheremo di mettere gli esami in ordine di priorità, è da premettere che quasi nessuno di questi fa parte dei normali test che vengono inclusi nelle analisi del sangue di routine e soprattutto per quanto riguarda il più importante non è facile nemmeno trovare laboratori in grado di farli, ma ovviamente anche a questo c'è una soluzione.

TEST PER CONTROLLO DELL'INFIAMMAZIONE

- AA/EPA
- AA/DGLA
- TG/HDL
- HDL/LDL/VLDL
- Insulina basale

Sono quattro esami che insieme danno il quadro esatto dell'infiammazione sistemica, vediamo prima di tutto che significano le sigle…

AA è l'acido arachidonico, il più importante precursore degli eicosanoidi infiammatori, è un acido grasso essenziale, ed è assolutamente fondamentale per migliaia di processi biochimici, il problema è l'eccessiva presenza nell'alimentazione moderna e quindi è importante mantenerlo sotto controllo, diciamo che fa parte del gruppo dei famosi Omega 6.
L'EPA è ovviamente l'opposto dell'AA, è il precursore degli eico antinfiammatori, questo acido grasso a catena lunga è altrettanto essenziale, ma rimane molto carente nell'alimentazione moderna, da cui la necessità di integrarlo attraverso integratori specifici, questo invece fa parte del gruppo omega 3.

Ogni cellula dell'organismo compone la sua membrana cellulare di questi acidi grassi, quando deve produrre eico buoni butta fuori l'epa, quando deve produrre quelli cattivi tira fuori l'aa, il problema nasce quando non c'è l'epa…

Ad ogni modo per valutare la nostra condizione infiammatoria noi andiamo a valutare il rapporto tra i due, non le quantità totali, diciamo che indice di buono stato infiammatorio è un valore compreso tra 1,5 e 3, in altre parole per ogni due molecole di AA ce ne dovrebbe essere una di EPA.
I valori medi per la popolazione occidentale europea sono di 20/25, per l'americano medio andiamo spesso e volentieri sopra i 35, direi ben distanti dai parametri suddetti…capite adesso perché l'organismo tende ad infiammarsi così bene…
Ci sono al mondo delle popolazioni che hanno questo valore molto basso, che sono i giapponesi, soprattutto i pescatori, gli inuit, gli aborigeni australiani e i nativi americani. Per quanto riguarda gli inuit il valore spesso è anche inferiore ad uno, il che non il massimo perché rende il sangue molto fluido e apre le porte ad eventuali problemi emorragici. Alle latitudini inuit meglio che sia così, perché spesso il freddo molto intenso è causa di trombi, ma alle nostre meglio stare sopra l'uno e mezzo.
Inutile aggiungere che nelle popolazioni elencate non esistono malattie autoimmuni, ne tanto meno cardiopatie e ictus.

Il DGLA è un acido grasso omega 6 a 20 atomi di carbonio, in presenza di alti livelli di insulina l'organismo converte il DGLA in AA aumentando l'infiammazione generale.

Ovviamente il livello di insulina basale diventa un valore estremamente significativo per vedere come funzionano i nostri recettori insulinici e per avere il quadro chiaro della risposta dell'organismo allo zucchero nel sangue.
Come si diceva nella prima parte della guida, alta insulina significa alta infiammazione…ma perché dovremmo sempre trovare alti livelli di insulina?

Bene vediamo perché nella nostra alimentazione i valori di insulina tendono ad essere naturalmente alti:

1) La nostra alimentazione è prevalentemente glucidica, la nostra genetica è fatta per funzionare con una soglia del 35-40% di carboidrati a lentissima assimilazione, nella realtà dei fatti spesso l'80% delle calorie proviene dai carboidrati e questi carboidrati sono il frutto della massima raffinazione possibile. La farina 00, lo zucchero bianco sono alimenti

che per la nostra genetica sono sconosciuti, sono stati introdotti negli ultimi 50 anni e vedete bene come il tasso di infarti e diabete di tipo 2 sia cresciuto esponenzialmente fino a diventare la prima causa di morte per le popolazioni occidentali.

2) Il secondo punto è derivato dal primo…INSULINORESISTENZA….questa parola assurda che significa una cosa importantissima, i recettori che sono preposti a sentire l'insulina diventano completamente SORDI…quindi l'insulina non è più in grado di interagire con le cellule e far scendere la glicemia….(per facilità di comprensione è come avere 4 abre magique in macchina..dopo qualche giorno non si sente più l'odore…)
A quel punto che può fare l'organismo quando non riesce più ad abbassare la glicemia…ovviamente produrre più insulina…entrando in un circolo vizioso che assorda sempre più i recettori…ovviamente ricordo che alta insulina significa alta infiammazione e impossibilità ad usare i grassi di deposito..

Dopo qualche anno così ecco che arriva il diabete di tipo 2, l'organismo ormai è allagato nel glucosio, ma non è più in grado di pomparlo nelle cellule…

Il rapporto TG/HDL invece ci da lo stato di salute delle nostre arterie…più l'hdl è alto e più i trigliceridi sono bassi e meglio è…occhio che qua arriva un'altra bomba…l'organismo preferirebbe usare la ciccia come carburante, ma la superdose di carboidrati impedisce il normale metabolismo del grasso. Ogni cellula dell'organismo, ad eccezione dei globuli rossi e del cervello, può creare sulle sue membrane dei recettori che catturano i trigliceridi ematici e li pompano nei mitocondri per produrre energia, quindi i trigliceridi (che per chiarezza è la maniera in cui l'organismo stipa i grassi) si staccano dai cuscinetti di deposito ed entrano nelle cellule per essere bruciati.
Ovviamente poco metabolismo dei grassi nelle cellule significa alto livello nel sangue….
Parliamo adesso di qualcosa che fa tremare i cardiologi di tutto il mondo, il nemico numero uno del cuore….il COLESTEROLO…
Da sempre il valore del colesterolo ha determinato la salute del nostro cuore o no…beh in realtà il valore del colesterolo non è di alcun aiuto per calcolare il rischio cardiaco, lo sono molto di più gli esami che ho indicato sopra…ma qualcosa da tenere in considerazione c'è.

Per aiutarvi nella comprensione di che cosa è il colesterolo e per saper distinguere le varie sigle che lo contraddistinguono , ho preparato una piccola guida, non vuole essere un trattato di biochimica, ma rende piuttosto bene l'idea.

PICCOLA GUIDA AL COLESTEROLO

COLESTEROLO QUESTO "INCRIMINATO"

E' bene toccare un argomento delicato, da una parte per dissipare i mille dubbi su questa sostanza, e dall'altra per capirla davvero, visto che è una molecola assolutamente fondamentale per la nostra vita. E' l'argomento che fa tremare i cardiologi di tutto il mondo e il primo valore che si guarda nelle analisi del sangue: il colesterolo.
Per cominciare a fare chiarezza vediamo di capire che cosa è il colesterolo, e pensate per tutti è un grasso, in realtà chimicamente è un Alcool...

E’ una molecola che ha un nucleo molto complesso, solo per pronunciare il nome del suo gruppo chimico principale uno studente di biochimica perde metà capelli, occhio: CICLOPENTANOPERIDROFENANTRENE….
E’ un solido bianco più o meno della consistenza della cera, assolutamente non solubile in acqua, ragion per cui nell’organismo non circola da solo, ma sempre veicolato da apposite molecole che fungono da carrier che vedremo più avanti.
Interviene direttamente in centinaia di processi metabolici visto che è la base da cui l’organismo produce decine di ormoni che ne regolano il traffico metabolico; adrenalina, noradrenalina, vit. D, testosterone sono alcuni esempi. E’ componente di tutte le membrane cellulari ed è costituente fondamentale della bile, scusate se è poco….fa quasi strano che sia definito il nemico numero uno del nostro cuore.
Altro dato abbastanza fuorviante che va un po’contro la pubblica opinione, è che circa il 90% del colesterolo che circola per l’organismo è autoprodotto, solo il restante 10% viene introdotto con l’alimentazione. Più precisamente viene autonomamente sintetizzato a livello epatico. Questo rende le raccomandazioni del medico che vieta di mangiare grassi con l’alimentazione per combattere il livello di colesterolo un consiglio abbastanza inutile, è caso assai frequente che dopo il consiglio di mangiare meno grassi si torni ad analisi con il valore ancora più alto e ci si veda costretti all’utilizzo di farmaci poco piacevoli come le statine….
A questo punto la domanda che viene in mente a tutti è che cosa è che determina il tasso di colesterolo se il problema non è quanto ne introduciamo con il cibo….la risposta, non scontata, è che il tasso di colesterolo dipende principalmente dal tasso di insulina.
Ormai tutti dovreste sapere che cosa è l’insulina quindi non mi ci soffermo, e siccome l’organismo produce colesterolo in abbondanza solo se ha un eccesso di energia da buttare la sua quantità viene regolata in base al tasso di insulina e quindi principalmente dalla quantità di carboidrati che mangiamo.
Capite adesso perché il consiglio del medico può risultare addirittura controproducente, se non si mangiano grassi, ovviamente per placare la fame serviranno più carboidrati, che entreranno nel sangue anche molto più velocemente senza il potere rallentante degli acidi grassi, e il maggior tasso di insulina che ne deriva porterà ad un aumento dell’infiammazione generale e del tasso di colesterolo, e non ad una sua diminuzione. Qui la dieta italiana tipica certamente non aiuta, visto che si fonda su amidacei come principale fonte di (anti)nutrimento.
Cerchiamo anche di fare chiarezza in sigle che ormai sono diventate famosissime, ma di cui in realtà pochi conoscono veramente il significato: LDL, HDL, VLDL…che sono la maniera in cui siamo abituati a leggere il nostro colesterolo nei foglietti che provengono dal laboratorio di analisi.

Come il colesterolo viaggia nel nostro organismo

Come accennato poco fa il colesterolo ematico all’interno dell’organismo è lasciato da solo, per la maggior parte è legato a delle molecole che lo trasportano, queste sostanze “carrier” sono delle strutture piuttosto complicate che vengono definite “lipoproteine”. Scomponendo la parola si capisce abbastanza bene che cosa sono, sono molecole che nascono dall’unione di una proteina e di un grasso, anzi per essere più precisi diversi grassi. Per semplificare a seconda del tipo di proteina e della quantità di trigliceridi che compongono la molecola vettore andiamo ad identificare la tipologia del carrier. Sempre per non complicarci troppo la vita si identificano per

comodità 3 principali gruppi di lipoproteine: HDL (acronimo di lipoproteine ad alta densità), LDL (lipoproteine a bassa densità) e VLDL (lipoproteine a bassissima densità). Come si può ben immaginare il fattore che le contraddistingue è proprio la densità, più è presenta la parte proteica più la densità tende a salire, più è importante la frazione lipidica e minore sarà la densità.
Il fatto di essere legato ad un tipo di proteine piuttosto che ad un altro indica il percorso che il colesterolo fa all'interno dell'organismo, l'HDL si sposta dai tessuti periferici al fegato, mentre l'LDL l'esatto opposto.

Passiamo adesso a vedere le frazioni una per una:

HDL
Sono le famose lipoproteine ad alta densità, vengono definite colesterolo "buono", e direi a ben donde.
Per andare un po' in dettaglio il loro scopo è rimuovere il colesterolo in eccesso dai tessuti e portarlo dove effettivamente serve, cioè nel fegato e nelle ghiandole che lo utilizzano per produrre gli ormoni, come le surrenali e le gonadi. Hanno una minima parte di trigliceridi e sono composte in prevalenza da una frazione proteica. Sono in grado di interagire con le VLDL portandole a maturazione e quindi neutralizzando la loro minaccia per il nostro sistema circolatorio, ma vedremo meglio tra qualche riga.
Per la loro capacità di catturare il colesterolo e portarlo al fegato vengono definite gli "spazzini delle arterie", e quello che noi dobbiamo ricercare è un loro valore più alto possibile. La principale sostanza che ad oggi consente un aumento dell'HDL è il DHA, sigla che rappresenta uno specifico tipo di OMEGA 3 a catena lunghissima, che ormai vi sareste stancati di sentir nominare.

LDL
Sono le lipoproteine a bassa densità, l'incubo dei cardiologi, il paradiso delle case farmaceutiche. In pratica sono delle gocce di colesterolo circondate da una piccola membrana che le mantiene unite e una proteina. Ovviamente hanno anche loro una funzione fondamentale, quando una cellula dell'organismo ha bisogno di colesterolo, e praticamente tutte le cellule ne hanno, sintetizza un recettore in membrana, che è come una bandierina che dice alla LDL " vieni qui, mi serve il tuo colesterolo" e la particella LDL rilascia il suo contenuto all'interno della cellula. Nonostante dagli anni 60 si dia colpa alle LDL per l'intasamento delle arterie e relativo aumento esponenziale delle malattie cardiovascolari, si è visto negli ultimi anni che alla fine queste soffici goccioloni non rappresentino un grande problema, visto che non hanno la possibilità di appiccicarsi alle arterie, ma scorrono pacifiche all'interno del torrente ematico. Le LDL oltre che dal fegato si formano ogni volta che una VLDL reagisce con una HDL. Detto in altre parole, siccome il fegato dosa perfettamente la quantità di LDL sintetizzate in base alla richiesta delle cellule, un eccesso di LDL è da imputare ad un eccesso di VLDL e ad un eccesso di insulina, che sovraregola la sintesi di LDL.

VLDL

Eccoci finalmente arrivati al vero colesterolo CATTIVO. Qui vi avviso che toccherà complicare un po' le cose, per amore di precisione, altrimenti si rischia di fare confusione. Normalmente in tutti i libri che parlano delle diete a bassi tassi di carboidrati molto semplicisticamente si dice che l'insulina porta ad un eccesso di questa frazione di lipoproteine. In realtà non è proprio così,

perché l'insulina paradossalmente INIBISCE la sintesi di VLDL…. E qui la domanda successiva è allora hanno ragione i medici, dovremmo mangiare molti zuccheri e quindi l'insulina ci mette al sicuro da questa cattiva sostanza. Qui vi dirò che la cosa è abbastanza controversa, perché sappiamo che ad una abbondanza di carboidrati corrisponde anche una abbondanza di lipidi ematici in ogni forma. Allora come mai ci troviamo ad avere alta insulina e altissime VLDL…la chiave è l'insulinoresistenza. La forte diminuzione della sensibilità all'insulina nel caso della famosa sindrome metabolica, tipica dello stile di vita occidentale, rende questo meccanismo di controllo delle VLDL assolutamente inefficace, e la situazione che ne deriva è quella di avere una forte presenza di colesterolo alimentare e al CONTEMPO una forte sintesi epatica perché non più inibita dal meccanismo di controllo.
Le VLDL hanno la brutta caratteristica di infilarsi nello spazietti presenti sulla parete delle arterie, creando dei complessi che sono visti dal nostro sistema immunitario come "estranei" e quindi bersagli di numerosi attacchi per distruggerli. Quello che risulta è che la parete interna dei vasi viene continuamente aggredita, infiammata e distrutta, causando col tempo quella che viene definita "aterosclerosi". Che stanno a significare arterie dure, con dei lumi di passaggio estremamente ridotti e un bel visto sul passaporto per l'aldilà.

Speriamo adesso che sia un pochino più chiaro il funzionamento di questa affascinante molecola, davvero fondamentale per la vita.
Speriamo inoltre che vi sia chiaro che un valore di colesterolo totale non sia di per se un indicatore che abbia un valore assoluto. Senza sapere esattamente con precisione le frazioni che compongono il colesterolo diventa davvero complicato farsi un'idea della salute dei nostri vasi sanguigni. Possiamo trovare un valore di colesterolo che supera la famigerata soglia di 200, ma se quei 200 sono dati da 100 di HDL ci troviamo in una situazione ben diversa che se fossero 30...

- Emoglobina Glicata

Esame molto importante, è una maniera molto raffinata di misurare la glicemia…ogni volta che andiamo a misurare la glicemia il dato che ne esce spesso è molto ballerino. Dipende da quanto avete mangiato la sera prima, magari avete sempre una glicemia alta, ma la sera prima digiunate e l'esame viene tutto sfalsato….quando si va a misurare la glicemia all'interno del globulo rosso andiamo a vedere il valore medio delle ultime 5 settimane…dato molto più significativo che una istantanea..

- Proteina C - Reattiva

Altro utile esame, indiretto, che ci consente di vedere come vanno le cose dal punto di vista dell'infiammazione. Se il sistema immunitario sta lavorando duro perché c'è una infezione in corso allora questo valore si alza…se il sistema immunitario sta lavorando ma non c'è una infezione in corso è meglio porsi due domande..

25 OH Vitamina D.

Questo è l'esame per determinare la quantità di vit. D attiva che abbiamo a disposizione, un buon valore è superiore a 50 ng/ml…ciò ci mette al riparo da molti problemi, tra cui la pso che si riduce drasticamente con dei buoni valori di vit d disponibile. La media delle persone che vivono in

ufficio è 4-5 ng/ml. Parleremo approfonditamente dell'importanza di questa vitamina nella parte dedicata all'integrazione.

CONCLUSIONI

Qui avete in mano tutti gli strumenti per scattarvi una fotografia di insieme, ovviamente sapere esattamente questi valori ci consente di pianificare perfettamente i dosaggi di ogni singola cosa anziché andare ad occhio.
Soprattutto per la vit. D, che superando certi livelli nel sangue diventa tossica meglio fare assolutamente gli esami prima di iniziare l'integrazione.

Sarebbe ideale per chi ha piacere a provare questo tipo di alimentazione di farsi una bella foto all'inizio e ripetere il tutto dopo il terzo mese..fino alla guarigione…

PS – Difficoltà nel reperire i laboratori che eseguono il test degli acidi grassi a catena lunga. Spesso e volentieri pochissimi laboratori eseguono questo test che è anche piuttosto costoso.

Se non si trovano laboratori vicino a casa è possibile tramite auto prelievo capillare e questo kit fare tutto da soli e poi inviare alla UGA i campioni. Dopo un paio di giorni arriveranno i risultati via mail.

http://www.omegor.it/shop/pageview.php?i=48

Link per l'omegor shop.

Per essere più specifici nel caso di malattie autoimmuni l'obiettivo del programma alimentare e di integrazione deve essere quello di raggiungere un rapporto AA/EPA di 1,5 e un livello di vit. D superiore a 50 ng/ml, meglio ancora se superiore a 70.

Il prossimo appuntamento è per la terza parte in cui andiamo a parlare dettagliatamente del programma alimentare, cosa mangiare e cosa evitare e su che parametri lavorare per dare all'organismo che avete sempre sognato…state sintonizzati….

PARTE TERZA - PRINCIPI ALIMENTARI

Finalmente ci siamo, adesso iniziamo a fare sul serio…dopo aver messo il più bene possibile le basi biochimiche per capire a fondo come funzioniamo adesso vediamo come dobbiamo modificare la nostra alimentazione per godere a pieno della perfezione della nostra genetica senza più essere condannati da tutti i problemi che affliggono la civiltà occidentale….di cui le malattie autoimmuni forse non sono il problema più importante.

Se avessimo iniziato a raccontarvi queste cose senza tutte le premesse fatte finora, ci avreste mandato a quel paese, ma adesso siamo abbastanza tranquilli e speriamo di aver guadagnato quel minimo di credibilità.

L'alimentazione industriale moderna è la peggiore possibile, non per essere ripetitivi, ma tutte le principali cause di morte per malattia sono dovute ad una alimentazione errata.

In circa due milioni e mezzo di anni di evoluzione umana passati a cibarsi di una determinata selezione di cibi, i nostri geni si sono modellati su una determinata dieta, basata essenzialmente su carne, pesce, frutta, verdura e frutta secca.
Negli ultimi 10.000 anni l' uomo ha introdotto l'agricoltura, ovviamente per comodità e istinto di sopravvivenza che ha introdotto nella dieta "nuovi cibi" come cereali, legumi, latte e derivati, mai ingeriti in precedenza da nessun essere umano (eccezione fatta per il latte, ma materno e solo nei primi mesi di vita).
Se si analizzano gli scheletri dei cacciatori raccoglitori e degli agricoltori, si possono notare delle differenze sconcertanti; i primi erano mediamente 20 cm più alti, le ossa erano assai più dense e robuste ed erano completamente privi di carie, i secondi invece erano più bassi, con grossi problemi di calcificazione e con le dentature erose dalla carie.

Qui stiamo ancora parlando di una dieta piuttosto grezza, integrale poco raffinata e sicuramente non abbondante. Immaginate la nostra genetica da cacciatore/raccoglitore come possa comportarsi con gli alimenti industriali moderni.

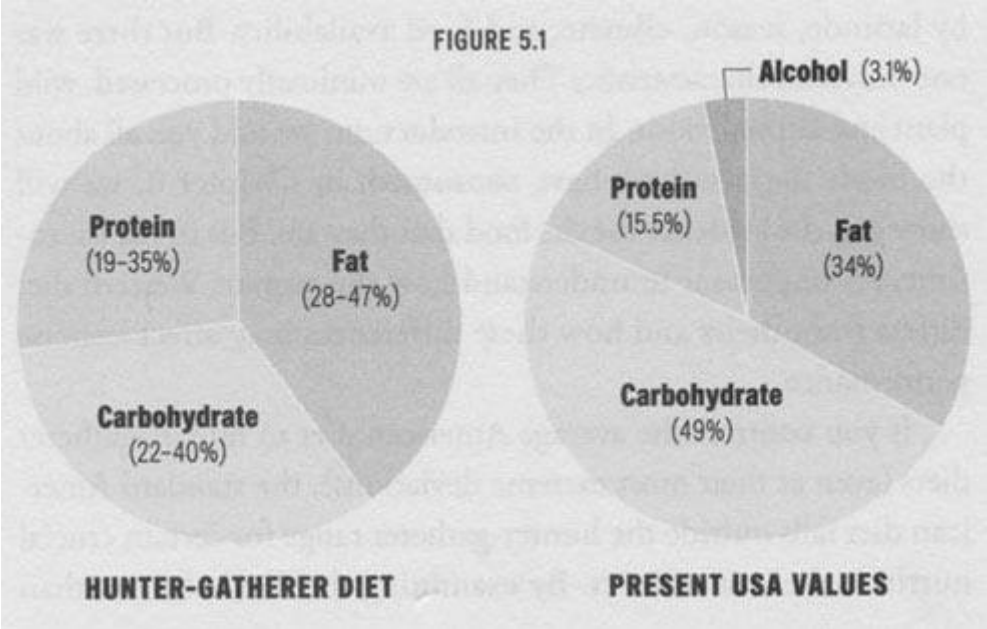
Certo, per riconfigurare i nostri geni sui nuovi alimenti il nostro organismo dovrebbe farcela in almeno 200.000/300.000 anni, ma ci sarebbe un piccolissimo problema: ne sono passati "solo" 10.000.... Secondo Loren Cordain dell' Università del Colorado, autore della Paleo Diet, il nostro patrimonio genetico è ancora in gran parte ottimizzato per rispondere in modo efficiente alla dieta paleolitica e dovremmo per questo motivo eliminare tutti i prodotti dell' agricoltura per rendere il nostro corpo forte, muscoloso, efficiente e in salute. Tale nome deriva dal fatto che il paleolitico è un era, da 1,5 milioni a 10.000 anni fà, in cui vivevamo appunto di sola caccia/raccolta. Nello specifico, i cacciatori-raccoglitori traevano fino al 65% della loro energia dagli animali vertebrati, mangiando ogni parte della selvaggina e dei pesci, nutrendosi raramente di uova e senza mai consumare latte e derivati.

Per comprendere meglio la maggiore qualità della dieta paleolitica, per esempio 1000 calorie di proteine magre di carne e pesce contengono circa 33,7 grammi di aminoacidi ramificati (BCAA), mentre 1000 calorie provenienti dal grano ne contengono 6 grammi. Inoltre consumavano crudi una certa varietà di frutti freschi, foglie, fiori e bulbi, molti dei quali ricchi di composti che

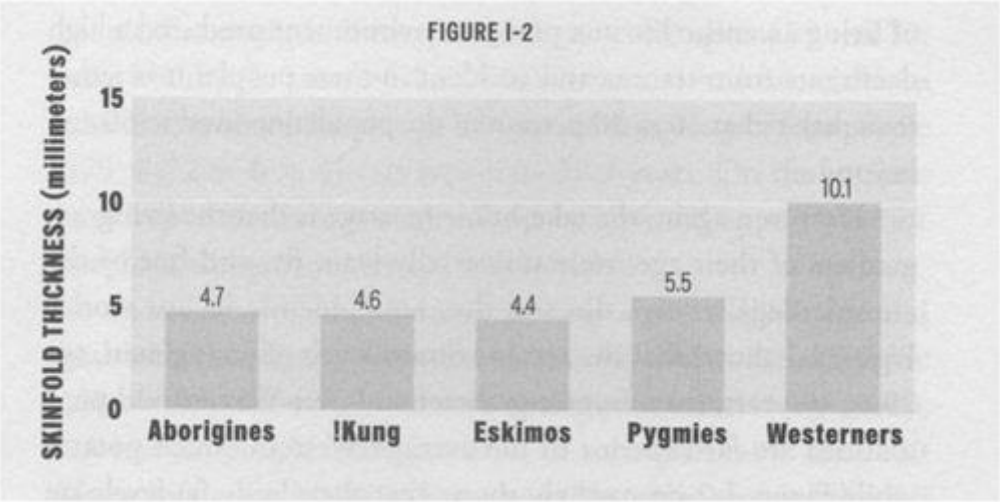
prevengono molte malattie; adesso però sono stati tolti dalle tecniche delle moderne coltivazioni. I cereali fino a 10.000 anni fa non venivano consumati e quando lo erano non si macinava finemente il grano o non si producevano farine prive di fibre.

Non assumevano sale e la loro dieta era ricca di sali di calcio e di potassio. Molti erano nomadi, raramente si accampavano in un singolo posto abbastanza a lungo da permettere la fermentazione dei frutti o altre parti di piante ricche di carboidrati in etanolo o acido acetico (aceto) e certamente non distillavano bevande altamente alcoliche. Tutti i problemi legati all'eccesso di birra o vino, ubriachezza, cirrosi epatica, alcolismo e incidenti stradali, nascono tutti dal fatto che il nostro organismo non si assolutamente evoluto con queste bevanda e quando si ingeriscono impazzisce.

Nella figura 5.1, si possono rilevare le importanti differenze anche in termini quantitivi di ripartizione dei nutrienti, rispetto all' attuale popolazione americana. Come si può notare, **nel paleolitico si consumavano tra il 22 e il 40% di carboidrati**, tutti a basso indice glicemico e tra l' altro assunti per milioni di anni, ottimizzandosi perfettamente con i nostri geni. La dieta attuale non solo prevede quasi il 50% della razione totale di carboidrati, ma molti di questi sono pane, pizza e dolci ad alto indice glicemico e in più essendo cereali il nostro genoma li "conosce" da meno di 10.000 anni, un tempo insufficiente per renderli affini al nostro DNA.



Per comprovare questo, i ricercatori sono andati a misurare la percentuale di grasso corporeo nei pochi gruppi di cacciatori-raccoglitori che esistono ancora sul nostro pianeta, come gli aborigeni, i !Kung (si, con il punto esclamativo davanti), Eschimesi e Pigmei. Come si può notare dalla figura I-2, queste tribù hanno il grasso corporeo mediamente molto basso, (da gara di bodybuilding), mentre la percentuale degli occidentali (Westerners) è mediamente il doppio.



Ma non è finita qui, perchè l' alimentazione paleolitica di queste popolazioni sembrano avere effetti anche sulla salute. Nella tabella I-1, sono stati misurati i livelli di colesterolo in alcune popolazione odierne di cacciatori-raccoglitori, in cui si nota che i valori variano da un minimo di 106 dei pigmei ad un massimo di 142 dei brasiliani Yanomamo. Ricordo che il pericolo di problemi cardio-vascolari possono esserci se si supera i valore di 200 e che la media nella popolazione occidentale è di 210...

TABLE I-1

Blood Cholesterol Levels in Non-Westernized Populations

SOCIETY	LOCATION	MEAN SERUM CHOLESTEROL (MG/DL)
Aborigines	Australia	139
Eskimos	Canada	141
Hadza	Tanzania	110
!Kung	Botswana	120
Pygmies	Zaire	106
Yanomamo (men)	Brazil	123
Yanomamo (women)	Brazil	142
Westerners	United States	210

Anche i valori di pressione sanguigna sono assolutamente molto più bassi della media occidentale, come si può ben vedere dalla tabella I-2 riferita ai Yanomamo. Gli Indios brasiliani Yanamamo hanno conosciuto il sale solo negli anni 70 ed erano completamente esenti dall'ipertensione: la loro pressione media era di 64/102. Per comprendere meglio ricordo che I valori di pressione sanguigna considerati normali sono 90/120 e che negli Stati Uniti il 65% delle persone ha una pressione di 90/140 o più alta, specialmente tra i 65 e 74 anni. Complessivamente il 31% della popolazione italiana è iperteso e il 17% è border-line, cioè al limite.

TABLE I-2

Blood Pressures (Systolic/Diastolic) in 506 Yanomamo Indians throughout Life

AGE	BLOOD PRESSURE	AGE	BLOOD PRESSURE
Males		**Females**	
0–9	93/59	0–9	96/62
10–19	108/67	10–19	105/65
20–29	108/69	20–29	100/63
30–39	106/69	30–39	100/63
40–49	107/67	40–49	98/62
50+	100/64	50+	106/64

Secondo la **nutrigenomica** questo legame geni-cibo, nel corso di milioni di anni, permette al cibo di comunicare con i nostri geni. Cioè quello che mangiamo influenza direttamente i processi metabolici, perché i messaggi del cibo controllano tutte le molecole che informano l' organismo se bruciare calorie, oppure immagazzinarle. Se quindi ingeriamo cibi non consoni al nostro DNA, le "comunicazioni" saranno errate o difettose, provocando aumento di peso, perdita di massa muscolare, stanchezza, malattie. Al contrario se l'alimentazione è consona al nostro DNA riusciremo a perdere peso, rallentare il processo di invecchiamento, abbassare il livello di colesterolo, produrre molecole che riducono l'appetito...
Per esempio, per l' invio delle informazioni genetiche, le cellule adipose si legano a speciali recettori presenti nel nucleo delle cellule detti RAPP (Recettori Attivati dai Proliferatori dei Perossisomi). Se ingeriamo acidi grassi buoni, paleolitici, come l' EPA (acido eicosapentaenoico) del pesce, questi si legano al recettore RAPP, favorendo l' attività di combustione dei grassi e migliorando la sensibilità all' insulina. Se invece ingeriamo grassi "cattivi" come gli oli polinsaturi vegetali raffinati (come l'olio di mais), ma anche troppi carboidrati o carboidrati non paleolitici (cereali), si disattivano i geni bruciagrassi.
Con questo nuovissimo approccio non contano solo le quantità, la qualità, la ripartizione dei nutrienti (40-30-30, low carb, zero carb, Metabolica, Atkins, ecc) e l' indice glicemico, ma anche se un dato cibo ha convissuto con la nostra evoluzione e non solo negli ultimi 10.000 anni. Questo perchè i cibi arcaici lavorano a livelli dei nostri geni e non solo a livello di apporto calorico, di nutrienti, vitamine e minerali. Gli alimenti "moderni" dati dall' agricoltura (10.000 anni) non hanno questa capacità, perché il nostro percorso comune è stato troppo breve assieme a loro per renderli affini alla nostra genetica.

LISTA CIBI

Prenderemo quindi come base di partenza per definire la nostra alimentazione quelle che sono le linee generali dell'alimentazione stile Paleo, che è, indubbiamente, sul piano scientifico il più corretto possibile. Anche se ovviamente il mondo non è più lo stesso di quello che era 10.000 anni fa, dovremmo avere quindi delle accortezze in più per evitare problemi (qualità delle carni, metalli pesanti, etc). Cercheremo di avvicinarci il più possibile tenendo conto anche della nostra patologia. Potremo chiamare questo "nuovo" stile PALEO AUTOIMMUNE che è quello il più possibile adatto a noi e al problema che abbiamo….

Passiamo adesso alla lista dei cibi si e dei cibi no…che è la parte che interessa a tutti.

Cominciamo dai cibi NO…li metto in ordine di priorità…quelli più in alto sono i primi che danno problemi soprattutto per quanto riguarda le autoimmunità, quindi in persone GENETICAMENTE PREDISPOSTE a manifestare la psoriasi.

Cereali e intendo dire TUTTI i cereali… tranne il riso.. ma sul riso apriremo un discorso a parte poi….

Tutti i cibi spazzatura e i prodotti industriali
Cibi con farina bianca, di kamut, di farro,farina di frumento di 0 e 00
Pane fresco e confezionato, grattugiato, torte, cereali per la colazione, biscotti, cracker, merendine industriali, pasta secca e fresca, crostate, focacce, piadine e tigelle, base pronte per pizze, per focacce e per torte dolci e salate.
Lavorati di carne industriali in cui potete trovare farina di frumento aggiunta
Miglio, orzo e farro dal punto di vista delle lectine equivalgono al grano…

I CEREALI INTEGRALI SONO PEGGIO DI QUELI RAFFINATI PER VIA DI REAZIONI AUTOIMMUNI

Latticini e prodotti caseari in genere
Legumi soia compresa…
Olii vegetali idrogenati (mais, girasole, soia)
Zucchero bianco
Dolcificanti sintetici che sono davvero terribili per il cervello e per il fegato
Tuberi amidacei come le patate
Diciamo in generale i cibi che hanno un etichetta…
Solanacee (in altre parole melanzane, pomodori e peperoni)
Anche se prettamente consigliate nella paleo classica anche i bianchi d'uovo possono aggravare le malattie autoimmuni e nel caso che l'obiettivo sia guarire dalla pso meglio provare a ridurne il consumo…

Detto così, avrete il primo infarto, è praticamente la base della vostra alimentazione e adesso scoprite che quel cibo per l'organismo è veleno….

CIBI SI

Vediamo adesso invece come riempire il piatto per dare al corpo benzina a 120 ottani e vederlo veramente al pieno del suo potenziale….

PROTEINE

Carni magre, soprattutto bianche
Carni rosse, meglio se da bovini alimentati ad erba.. apriremo il discorso a parte
Tutti i pesci, meglio però quelli piccoli che hanno una vita più breve e si riempiono molto meno di mercurio e diossine.
Ottimi i pesci come sgombro e salmone…che per il loro altissimo contenuto di omega 3 e di iodio vanno benissimo…

Tuorli ..anche qui apriremo un discorso a parte..
Affettati semplici, come il prosciutto crudo (da testare) e la bresaola, attenti alla carne elaborata perché spesso e volentieri vengono aggiunti conservanti come nitrati, i nitriti, glutine e altre amenità.
Le migliori industrie alimentari hanno adottato come conservante per gli insaccati l'acido ascorbico o l'ascorbato di potassio. Se trovate come ingredienti "Carne di suino, sale, E300/E301" tranquilli non ci sono problemi.

CARBOIDRATI

MANCANZA DI CEREALI NON SIGNIFICA MANCANZA DI CARBOIDRATI…si tratta solo di sostituirli con alimenti che oltre ad una forma molto più fisiologica danno un sacco di preziosissimi micronutrienti come vitamine, minerali e antiossidanti…

Tante verdure a basso carico glicemico…di cui assolutamente meglio abbondare e qui veramente ce ne sono a decine tra cui scegliere. Ovviamente meglio preferire quelle di stagione e magari di derivazione biologica..

asparagi			Mar	Apr	Mag						
bietole	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov
broccoli	Gen	Feb	Mar						Set	Ott	Nov
carciofi	Gen	Feb	Mar	Apr		Giu				Ott	Nov
cardi	Gen	Feb									Nov
carote	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov
cavolfiori	Gen	Feb	Mar	Apr						Ott	Nov
cavoli	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov
cetrioli		Feb				Giu	Lug	Ago	Set		
cicorie	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov
cime di rapa	Gen	Feb									
cipolle				Apr	Mag	Giu	Lug				
cipolline			Mar	Apr	Mag						
finocchi	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag					Ott	Nov
insalate			Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov
porri	Gen	Feb	Mar	Apr					Set	Ott	Nov
porcini								Ago	Set	Ott	
radicchi	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov
ravanelli				Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	
rucola				Apr	Mag	Giu	Lug	Ago			
sedani	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov
spinaci	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag				Set	Ott	Nov
zucche	Gen	Feb						Ago	Set	Ott	Nov
zucchine											

Frutta…qui la quantità di frutta dipende da come siamo messi a ciccia…se siete magri e non avete bisogno di perdere peso potete mangiarne in abbondanza….va bene un po' tutta ma non sempre, alcuni tipi di frutta come kiwi, fragole, pesche, arance, banane possono in qualche modo aggravare la psoriasi.. lo ripeteremo anche più avanti.. basta comunque fare delle prove sul proprio corpo per capire come comportarsi.. al contrario frutti come l'ananas.. le ciliegie.. per via delle loro proprietà benefiche sono davvero vivamente consigliati…

…ecco qua….anche qui c'è l'imbarazzo della scelta….

albicocche												
angurie												
arance												
cachi												
castagne												
ciliege												
fichi												
fragole												
kiwi												
mandaranci												
mandarini												
mele												
meloni												
pere												
pesche												
susine												
uva												

Mettiamo particolare attenzione sui frutti di bosco, una base alimentare dei nostri progenitori per il loro potere antiossidante sono tra gli elementi più benefici esistenti, il discorso è allargabile ad ogni bacca..mirtilli, lamponi, ribes….cibi fondamentali ed efficacissimi per combattere l'invecchiamento.

GRASSI

Ovviamente senza i cereali il bilanciamento dei macronutrienti nella dieta cambia di parecchio… Tutte le calorie che prima venivano dai carboidrati adesso dobbiamo prenderli da una fonte energetica estremamente più valida dei carboidrati, i tanto bistrattati grassi.

I grassi sono una preziosissima fonte energetica e plastica e credetemi non sono assolutamente la causa dell'obesità che tanti nutrizionisti predicano..

Ovviamente cercheremo di privilegiare il consumo di grassi benefici e salutari e gli alimenti nostri alleati sono:

Cocco, in tutte le sue varianti, fresco, latte, olio..è un alimento estremamente utile e antinfiammatorio soprattutto per l'intestino….meglio trovare ogni scusa per integrarlo nella dieta..

Riflessioni sul cocco..
Il cocco inteso come frutto a volte è mal digerito.. quindi necessita di attenzione .. se crea problemi è bene eliminarlo dalla dieta e privilegiare le forme meglio tollerate.. latte e olio..

Olio di oliva, preziosissimo alleato, come antiossidante e come fonte energetica libera da conseguenze infiammatorie.

Riflessioni sull'olio di oliva..
Sebbene alimento salutare ..quantità eccessive.. su alcune persone hanno dimostrato di poter aggravare i sintomi della psoriasi forse per intolleranza o perché comunque può interagire sull'equilibrio degli acidi grassi.. anche qua è bene testare sul proprio corpo le eventuali reazioni.. e comportarsi di conseguenza.. ma usato con parsimonia è sempre ok

Frutta secca, noci, nocciole, pinoli, mandorle, acido oleico e molte altre sostanze molto molto comode…
Il burro Ghee…speciale forma di burro privato da ogni forma di caseina…
L'Avocado, alimento preziosissimo, ricchissimo di antiossidanti e buonissimo.

Riflessioni sulla frutta secca..
La frutta secca è un ottimo alimento, ma può presentare due problemi, da una parte è un potente stimolatore dell'instamina, dall'altra ha un rapporto tra i suoi acidi grassi che punta molto verso gli omega 6, il rischio abusando di questo alimento è di rovinare l'effetto antinfiammatorio dell'olio di pesce. L'unica eccezione sono le noci di MACADAMIA, che sono in pratica composte solo da acido oleico e palmitoleico, con un rapporto tra gli acidi grassi fenomenale, quindi tra tutta la frutta secca sono assolutamente da prediligere.

LISTA COMPLETA CIBI CONSENTITI

Dal BLOG CODICE PALEO (grazie Micheal)

- Agnello
- Allodola
- Anatra
- Beccaccia
- Bisonte
- Bufalo
- Camoscio
- Cappone
- Capra
- Capriolo
- Cavallo
- Cervo
- Cinghiale
- Coniglio
- Daino
- Emù
- Fagiano
- Faraona
- Fringuello
- Gallina
- Lepre
- Maiale
- Manzo
- Marmotta
- Merlo
- Muflone
- Oca
- Organi animali (lingua, reni, cuore, etc..)
- Pecora
- Pernice
- Piccione
- Pollo
- Quaglia
- Stambecco
- Struzzo
- Tacchino
- Tordo
- Tortora
- Selvaggina (qualsiasi tipo non menzionato)

Riflessioni sul maiale..
Il maiale su alcune persone può essere problematico per la pso.. è un tipo di carne.. soprattutto i tagli grassi , che può avere un effetto infiammatorio .. maiale si intende la carne nuda e cruda .. ma anche affettati come il prosciutto.. è bene testare su se stessi e valutare..

PESCE

- Acciuga
- Aguglia
- Alborella
- Alice
- Anguilla
- Aragosta
- Aringa
- Astice
- Calamaro
- Canestrello (Pettine)
- Cannolicchio
- Capasante
- Capitone
- Carpa
- Cavedano
- Cefalo (muggine)
- Cernia
- Cicerello
- Cozza (Mitilo)
- Dattero di mare (mollusco)
- Dentice
- Gallinella
- Gambero
- Gattomare
- Granchio
- Granseola
- Halibut (ippoglasso)
- Lingua
- Luccio di mare (Barracuda)
- Mazzancolla
- Merluzzo o Nasello (Baccalà, stoccafisso)
- Moscardino
- Murena
- Orata
- Ostriche
- Pagello
- Palombo
- Pangasio
- Pannocchia
- Passera di mare
- Persico
- Pesce Palla
- Pesce gatto
- Pesce Spada
- Platessa
- Polpo
- Rana pescatrice

- Razza
- Ricciola
- Rombo
- Salmone
- San pietro
- Sarago
- Sardina
- Scampo
- Scorfano
- Seppia
- Sgombro
- Smeriglio
- Sogliola
- Spigola (Branzino)
- Spinarello
- Spinarolo
- Squalo
- Storione
- Sugarello
- Tellina
- Tinca
- Tonno
- Totano
- Tracina
- Triglia
- Trota
- Vongola

Riflessione sui crostacei..
I crostacei sono cibi potenzialmente allergenici.. quindi è bene porre attenzione.. la produzione di istamina conseguente ad una reazione allergica può scatenare la psoriasi come spiegheremo a breve..

ALGHE

- Arame
- Dulse
- Hiziki
- Kanten (Agar Agar)
- Kelp
- Kombu
- Nori
- Wakame

Ne esistono oltre 25.000, sarebbe un po' difficile elencarle tutte. Ve le lasciamo solo immaginare 😉

VERDURA

- Agretti
- Asparagi
- Basilico
- Bietola
- Broccoli
- Carciofi
- Cardi
- Carote
- Catalogna
- Cavoletti di Bruxelles
- Cavolfiore
- Cavolo (Cappuccio, nero, rosso, cinese, etc..)
- Cetrioli
- Cicoria
- Cipolle (tutti i tipi)
- Crauti
- Finocchi
- Funghi
- Indivia
- Insalata (tutti i tipi non menzionati)
- Lattuga
- Porro
- Radicchio
- Rapa
- Ravanello
- Rucola
- Scalogno
- Scarola
- Sedano
- Spinaci
- Tartufo (bianco e nero)
- Valeriana
- Verza
- Zucca (tutti i tipi)
- Zucchini

Riflessione sull'insalata..
Sono capitate molte persone nel gruppo che hanno presentato problemi di flautolenza stipsi e maldigestione proprio in seguito all'uso massiccio di insalata verde.. difatti abbiamo riscontrato che in molti casi non è ben digerita e addirittura molte persone che non sono riuscite a ovviare al problema per anni hanno riscontrato un netto miglioramento dopo l'esclusione.. se avete di questi problemi tenetela d'occhio..

SPEZIE

- Aglio
- Anice
- Cannella

- Cardamomo
- Chiodi di garofano
- Coriandolo
- Cumino
- Curcuma
- Curry
- Liquirizia
- Noce moscata
- Papavero
- Paprika
- Pepe (bianco, verde, rosa e nero)
- Peperoncino
- Rafano
- Senape
- Vaniglia
- Wasabi (ravanello giapponese)
- Zafferano
- Zenzero

ERBE AROMATICHE

- Alloro
- Aneto
- Basilico
- Borragine
- Camomilla
- Capperi
- Crescione
- Dragoncello
- Erba cipollina
- Lavanda
- Maggiorana
- Melissa
- Menta
- Origano
- Peperoncino
- Prezzemolo
- Rabarbaro
- Rosmarino
- Salvia
- Timo

TUBERI E RADICI

- Barbabietola
- Daikon
- Patate dolci
- Topinambur

OLI E GRASSI

- Burro chiarificato (ghee)
- Burro di cocco
- Grasso d'anatra
- Latte di cocco
- Olio d'oliva
- Olio di avocado
- Olio di canola
- Olio di cocco
- Olio di noci
- Olio di noci di Macadamia
- Olio di palma rossa
- Olio di pesce (omega-3)
- Olive
- Pancetta
- Sego
- Strutto

SEMI E NOCI

- Anacardi
- Castagne
- Mandorle
- Nocciole
- Noci
- Noci Brasiliane
- Noci di Macadamia
- Noci Pecan
- Pinoli
- Pistacchi
- Semi di girasole
- Semi di Lino
- Semi di Sesamo
- Semi di Zucca

Ovviamente qua valgono le considerazioni fatte in precedenza sulla frutta secca…

FRUTTA

- Aguaje
- Albicocca
- Amarena
- Ananas
- Arance
- Avocado
- Bacche di Goji
- Banane
- Carambola
- Carruba
- Cedro
- Ciliegie

- Cocco
- Cocomero
- Datteri
- Durian
- Fichi
- Fragole
- Frutto della passione
- Giuggiole
- Guava
- Kiwi
- Lampone
- Licis
- Lime
- Limone
- Loto
- Mandarancio
- Mandarini
- Mango
- Mela
- Melograno
- Melone (Cantalupo e d'inverno)
- Mirtilli (rossi, neri)
- More
- Nashi
- Nespole
- Papaya
- Pera
- Pesca (tutti i tipi)
- Pompelmo
- Prugna
- Rambutan
- Ribes
- Sorbole
- Tamarindo
- Uva

Stesso discorso sulla frutta.. da tener in considerazione quanto detto in precedenza sulla possibile problematicità di alcuni frutti..

UOVA

- Anatra
- Emù
- Gallina
- Oca
- Piccione
- Quaglia
- Struzzo
- Tacchino

- Uova di pesce (al giorno d'oggi reperibili sotto forma di Bottarga da tonno rosso e muggine, e caviale principalmente ricavato dallo storione o caviale rosso da salmone).

Riflessioni sulle uova.. noi che soffriamo di psoriasi è bene che le teniamo d'occhio.. possono irritare l'intestino e aggravare i nostri sintomi.. tuttavia non su tutti succede.. cosa migliore è escluderle per un paio di mesi per poi provare a reintrodurle valutando le reazioni..

BEVANDE

- Acqua
- Acqua di cocco
- Centrifughe di frutta e verdura (senza zucchero aggiunto)
- Tè alle erbe
- Vino con moderazione
- Succo d'ananas
- Succo di mirtilli
- Succhi di frutta consentita al 100%
  Occhio al cioccolato, consentito solo se superiore all'85% e senza lecitina di soia.
  Sono stati messi in commercio degli ottimi prodotti senza glutine e dolcificati con stevia e mannitolo, possono essere buone soluzioni per accontentare la gola senza farci troppo male…

CATEGORIE DI CIBI PER INFLUENZA SULLA PSORIASI

Veloce riassunto….

Ora suddivideremo per maggiore chiarezza le categorie di cibo (negativi,positivi,sospetti) per grado d'influenza sul nostro problema, ad ogni categoria sarà attribuito un livello a seconda di quanto sia la loro incidenza sulla pso. Ovviamente sempre secondo la nostra esperienza.

Incidenza alta: +++++

Incidenza medio alta: ++++

Incidenza media: +++

Incidenza medio bassa: ++

Incidenza bassa: +

Partiamo da quelli a impatto negativo:

- CIBI SPAZZATURA (in genere) +++++ (altissimi livelli di infiammazione)
- CEREALI +++++ (sono i nostri peggior nemici, fatta eccezione per il riso)
- LATTICINI +++++ (al pari dei cereali sono tra i più problematici)
- LEGUMI ++++ (hanno dimostrato ampiamente di dare problemi, ma tendenzialmente sono più tollerati dei cereali)
- SOLANACEE +++ (anche questa categoria di cibi ha dimostrato ampiamente di dare problemi, a volte sono tollerati)
- ZUCCHERO DI CANNA +++++ (oltre all'impatto sulla glicemia è estratto dalla canna da zucchero, un cereale)
- ZUCCHERO BIANCO +++ (notevole impatto sulla glicemia, tuttavia su persone ectomorfe, se in dosi limitate non da grossi problemi)
- DOLCIFICANTI ARTIFICIALI ++++ (davvero pessimi, tra i peggiori l'aspartame contenuto ad es.nelle gomme da masticare)
- ACETO (di vino, balsamico) ++ (acidifica notevolmente tutto il sistema)
- OLI VEGETALI (tranne olio di oliva) ++++ (Forte impatto negativo, tuttavia a differenza del glutine se assunti molto sporadicamente e in piccolissime quantità non hanno un effetto negativo immediato)
- SALE + (Alcuni recenti studi hanno messo in evidenza come quantità eccessive di sale possano peggiorare i sintomi della pso per attivazione di cellule TH17)

Ora quelli a impatto positivo:

- VERDURA +++++ (Forte impatto positivo)
- FRUTTA +++++ (Esclusi i casi di candida dove va moderata e quella potenzialmente problematica ha un forte impatto positivo)
- PESCE ++++ (Forte impatto positivo, salvo i problemi citati in precedenza)
- CARNE +++ (Effetto positivo)
- ALGHE +++++ (promosse a pieni voti)
- SPEZIE ++++ (Molto utili, da evitare peperoncino)
- ERBE AROMATICHE ++++ (Preziosi alleati)
- OLII E GRASSI ++++ (Impatto positivo salvo alcuni casi)
- STEVIA (100%) + (Energetico, zero impatto sulla glicemia)

Infine quelli sospetti:
(in questa categoria rientrano anche cibi che se ben tollerati apportano benefici)

- FRUTTA SECCA E SEMI (Esclusa macadamia) +++ (60% dei casi ben tollerata, 40% mal tollerata)
- UOVA ++ (80% dei casi ben tollerate, 20 % mal tollerate)
- MAIALE +++ (50% dei casi da problemi, 50% non li dà)
- RISO ++ (ad esclusione dei soggetti endomorfi è normalmente ben tollerato, occhio al discorso sulla glicemia e a quello integrale)
- CEREALI SIMILI (quinoa, amaranto, grano saraceno) ++++ (da testare individualmente, potenzialmente dannosi)

DUE PAROLE SUL FUMO DI SIGARETTA…

Il fumo da sigaretta come tutti sappiamo deriva dalla combustione del tabacco, bene il tabacco è una solanacea e già appartiene a quelle categorie di prodotti da evitare.
Il fumo provoca inoltre un aumento notevole del livello di radicali liberi.. e quindi dell'infiammazione.. oltre a contenere dio solo sà quante sostanze cancerogene che di sicuro non sono i migliori alleati per il nostro problema..

Quindi è bene smettere di fumare. Fumare può avere un forte impatto sulla psoriasi. Anche qui dipende dalle capacità antiossidanti del singolo organismo e dalla tolleranza alle solanacee..

Se proprio non riuscite provate a sostituire con la sigaretta elettronica .. sicuramente crea meno problemi…

Ma sappiate che anche questo è un OBIETTIVO da perseguire!!

L’EQUILIBRIO ACIDO-BASE O PRAL

Altro fattore importante che va preso in considerazione nell’impostare l’alimentazione quotidiana è il fondamentale equilibrio tra il PH del cibo.

Per chi non avesse idea di che cosa sia il Ph, chimicamente il Ph è una misura della capacità di dissociarsi in acqua di un acido oppure di una base, per farla pratica si intende l’acidità o la basicità di una sostanza.
La scala va da 1 a 14, dove 1 è estremamente acido e 14 è estremamente basico.
Dal punto di vista alimentare la scala è assai più ridotta, e diciamo va da 3 a 10, difficilmente esistono cibi più acidi o basici di questi valori.

Rappresentazione dei principali alimenti acidificanti, neutri ed alcalinizzanti.

Fonte immagine: http://www.mindbodygreen.com

Ci teniamo a precisare che in termini alimentari il “PRAL” o potenziale acido renale di un alimento non si calcola in base al PH, ma all’impatto che ha sul carico renale e alla reazione con i fluidi corporei, ad esempio gli agrumi che sarebbero acidi come PH, hanno un impatto basico sul calcolo del PRAL.

E’ un parametro da considerare attentamente nell’impostazione di un regime alimentare a lungo termine, perché un ambiente alimentare acido è enormemente problematico per l’organismo stesso; l’eccesso di acidità tipico dell’alimentazione occidentale moderna è la causa dell’esplosione dell’osteoporosi che sta colpendo la nostra popolazione.
Il motivo è piuttosto intuibile, il sangue deve rimanere ad un PH estremamente stabile, compreso tra 7.38 e 7.42, al di fuori di questo ridottissimo range molte reazioni e tutto l’equilibrio di scambi cellulari non sarebbe possibile; ovviamente il nostro meraviglioso organismo ha un efficacissimo sistema tampone che mantiene quel valore pressoché costante, sistema tampone che usa il calcio nelle ossa come base per controbilanciare l’eccesso di acido.

Quindi per farla breve in eccesso di acido alimentare si verifica un continuo rilascio di calcio dalle ossa che procede nell'arco di tutta la vita, se ovviamente il calcio che viene fissato è minore di quello staccato si assiste ad una progressiva decalcificazione delle ossa, che sfocia poi in una osteoporosi vera e propria.

Per farla breve ovviamente le proteine, soprattutto se derivanti da animali sono molto acidificanti (anche se non più dei cereali raffinati), e per non caricare troppo i reni di lavoro occorre che l'acidità di questi alimenti sia controbilanciata da una grande quantità di verdure, che oltre all'importante apporto di micronutrienti grazie alla quantità notevole di magnesio e altre basi preservano un perfetto equilibrio acido base.

Potremmo mettere una serie di tabelle, ma sarebbero di difficile uso e consultazione, preferiamo un semplice link ad un calcolatore che con pochi click di mouse possa aiutare a capire come è il bilanciamento di ogni pasto.

http://www.acidosi.it/pral/

E' possibile controllare il PH delle urine tramite delle semplicissime cartine al tornasole che potete trovare in farmacia.

Se notate che i vostri pasti finiscono spesso in acido, sarebbe opportuno valutare l'utilizzo di polveri basificanti, come il bicarbonato di sodio, magnesio, potassio e calcio.

In commercio esistono dei prodotti basificanti già pronti, il vostro farmacista saprà indicarvi al meglio.

L'INSTAMINA

Dal punto di vista alimentare particolare attenzione va posta a questa molecola.
Nell'organismo l'instamina è una molecola attivante del sistema immunitario, e ovviamente in una patologia in cui il sistema immunitario è coinvolto come la psoriasi, bisogna prendere in considerazione anche questo fattore.

L'obiettivo è quello di mantenere il livello di instamina più basso possibile, ma occorre fare una piccola distinzione, tra alimenti che sono già ricchi di instamina e alimenti che invece favoriscono la sintesi di instamina da parte dell'organismo e possono causare una reazione allergica, più o meno evidente.

Gli alimenti ricchi in instamina sono quelli proteici a lunga conservazione, se subiscono un processo di conservazione non adeguato.

Le concentrazioni di istamina negli alimenti dipendono quindi dalla ricchezza in amminoacidi liberi e dalla presenza di determinati microorganismi; l'esempio più caratteristico di cibo talmente ricco di istamina da provocare problemi a chi lo assume è quello del pesce conservato troppo a lungo o in maniera inopportuna: tonno, sgombro sardina, aringa, spratto, alaccia, cheppia,lampuga. La formazione di istamina è solo in minima parte riconducibile a fenomeni autolitici conseguenti alla

morte dell'animale. Piuttosto, è da ricondursi alla proliferazione di germi Gram negativi che hanno contaminato le carni (generi: Morganella, Klebsiella, Proteus, Hafnia, Enterobacter, Citrobacter, Vibrio, Photobacterium). Una volta prodotta, l'istamina tende a rimanere inalterata nell'alimento, in quanto si dimostra particolarmente resistente al calore: per una completa inattivazione è necessario un trattamento di 90 minuti a 116 °C.

Quindi ciò non significa non mangiateli, perché sono tutti alimenti molto preziosi, ma se potete scegliete la versione fresca, o di marchi di buona qualità.

L'altro caso è quello degli alimenti che anche se privi di instamina, sono in grado di stimolare la produzione di instamina endogena, qui si dovranno guardare quelle singole intolleranze che possono rendere un alimento consentito per alcuni e non consentito per altri.

Se siamo intolleranti ad un alimento il nostro organismo produrrà molta instamina una volta ingerito quel cibo, quindi darà il via ad una reazione immunitaria che andrà ad acutizzare la psoriasi.
E' anche possibile che esista una intolleranza all'instamina in se per se, in quel caso la strategia alimentare dovrà essere tarata perfettamente per minimizzare la produzione di instamina e la sua ingestione alimentare.

Gli alimenti in questione sono:
Papaya - Fragole - Agrumi - Crostacei - Liquirizia - Spezie - Ananas - Albume d'uovo - Frutta secca - Spinaci - Cioccolato – Spezie – Kiwi.

Questi alimenti che sono assolutamente favorevoli vanno testati singolarmente per capire se possono dare problemi, per farlo mangiateli singolarmente o insieme ad altri cibi che siete certi non essere problematici per voi e valutate come la pelle reagisce dopo qualche ora, se il prurito aumenta per voi quello è un alimento no.
Fate questo test con tutto quello che mangiate, le linee guida sono generiche e valgono per tutti, ma ognuno è diverso, questo importante lavoro di mappatura alimentare è fondamentale per arrivare alla guarigione.

LA GIORNATA TIPO

Vediamo adesso come in pratica come cominciare ad alimentarsi in questa maniera…

Prima di andare a fare la spesa cercando quegli alimenti che sono presenti nella lista vi chiedo di fare pulizia profonda in casa di tutto quello che può essere fonte di tentazione e rimuoverlo dalla credenza, non regalatelo nemmeno, sarebbe un karma negativo che vi tirate addosso, aprite la pattumiera e imprimete bene nella memoria il momento in cui i vostri amati snack cioccolatosi finiscono nel fondo della rumenta.

Ora che la casa è bella piena di tutti quei cibi colorati che madre natura ci ha fornito senza troppo lavoro dell'uomo è ora di metterli nel piatto ed abbinarli in maniera corretta per soddisfare il gusto da una parte, ma permettere la risposta ormonale corretta dall'altra.

La regola d'oro è semplice, meno trasformazioni subisce il cibo e più è salutare e ricco di nutrienti.

Per fare veloce e mantenere un rapporto tra i macronutrienti corretto prendete il piatto, suddividetelo in terzi, un terzo andrà riempito con una proteina, quindi carne, pesce, uova, affettato, due terzi andranno riempiti con tanta verdura, possibilmente cruda.

A fine pasto un po' di frutta…meglio se poco fermentante.

La quantità di alimenti ingeriti ovviamente è impossibile da generalizzare, perché varierà in base a molte cose:

- Allo stile di vita, sedentario o meno
- Il vostro obiettivo, dimagrire, costruire massa magra, mantenere il peso
- Alla vostra capacità di gestire i carboidrati
- Alla presenza o meno di patologie metaboliche note (tiroide, colesterolemia famigliare e via così)

Ricordo che prescrivere un programma alimentare completo è lavoro del medico, l'obiettivo di queste linee guida è chiarire tutti i meccanismi coinvolti nello sviluppo delle patologie autoimmuni e dare le indicazioni per affrontarli uno per uno.

Colazioni stile "paleo-autoimmune"

Siccome la colazione rimane sempre il punto dolente, perché l'italiano medio se non ha i suoi biscotti, il cornetto, il latte perde la bussola, di solito si trova davvero spiazzato nell'affrontare una colazione di questo tipo.
Il nostro obiettivo è cercare di impostare la colazione con le seguenti categorie di cibi come segue:

- Frutta secca: ideale è la noce di macadamia, altrimenti noci senza esagerare, mandorle, semi di zucca, prugne secche etc..
- Proteina: sebbene per molti questo è difficile sarebbe utile imparare ad inserire una proteina a colazione.. qualche fetta di bresaola penso che tutti ci possiamo riuscire.. altrimenti qualche pezzetto di carne della sera prima .. o tonno etc..
- Frutta: qualsiasi va bene tra quelle consentite..
- Bevande: per chi vuole un sostituto del latte può utilizzare il latte cocco .. ottimo ma costoso oppure il latte di riso.. facendo attenzione che non ci siano strani ingredienti.. è ben tollerato ed ha un impatto quasi nullo sulla glicemia.. essendo praticamente acqua, ce ne sono ottimi arricchiti di calcio.. incrementare l' introito di calcio spesso aiuta ad alcalinizzare e a coprire il fabbisogno giornaliero... altrimenti succo d'ananas o di mirtilli.. un caffè..

Ovviamente si può arricchire il tutto con qualche dolcetto stile paleo.. con farina di cocco etc..
Sarebbe meglio comunque non abituarsi a cercare sostituti del dolce…

Ringraziando sempre l'ottimo Codice Paleo, riportiamo alcune idee:

- Pancake con uova, farina di cocco, burro chiarificato, estratto di vaniglia o miele
- Frullati di frutta a piacere con aggiunta di kefir o latte di cocco
- Omelette con insalata di funghi saltati con prezzemolo in olio di oliva

- Uova strapazzate con pancetta ed insalata di spinaci crudi condita con limone, sale ed olio di oliva.
- Uova in camicia con salsiccia cotta e crauti fatti in casa.
- Mela e sedano spalmati con burro di mandorle. Tè verde (senza zucchero).
- Carne secca (magari grass-fed) con insalata di avocado. Spremuta di arance.
- Salmone selvaggio con insalata di finocchi. Lamponi.
- Mix di frutti di bosco e noci. Caffè (senza zucchero).
- Omelette con patate dolci bollite e saltate nel ghee
- Noci di Macadamia, qualche dattero, latte di mandorle
- Frittata con zucchine e carote grattugiate
- Casseruola di aglio, funghi, pomodoro e pancetta cotte nel burro chiarificato con spezie a piacere
- Latte di cocco (full-fat) montato a mano con macedonia di frutta mista.
- Frullato con banana, semi di lino (ricchi di omega-3), latte di cocco, mirtilli e lamponi.
- Insalata di frutta mista con spolverata di cannella. Un bicchiere di Kefir.
- Zabaione Paleo con tuorlo d'uovo, latte di cocco, miele, estratto di vaniglia e cannella
- Frullato con latte di mandorle, datteri e cannella
- Uova sode con salsa di guacamole e qualche fetta di bresaola. Un frutto a scelta
- Mele cotte (da fare la sera prima) con miele e noci
- Insalata mattutina con mela, spinaci, uova sode e bacon
- Uova strapazzate con salsa di pomodoro ed insalata di avocado condita con limone, sale ed olio d'oliva
- Prosciutto crudo senza glutine (qualche fetta), noci brasiliane, mirtilli
- Tonno in scatola, noci pecan, Kiwi
- Centrifuga di mela, carota, arancio e sedano. Würstel (senza glutine) cotto e qualche oliva.
- Filetti di sgombro in olio d'oliva, mandorle, mirtilli.
- Insalata di frutta mista con una spolverata di cannella. Per i più viziosi, aggiungere un po' di miele.
- Castagnaccio (farina di castagne, acqua, uvetta), mela, sardine (per i più audaci).

Ai quali ovviamente si aggiungono gli avanzi della sera prima…spesso e volentieri è buona abitudine cucinare in più a cena per avere la colazione pronta al mattino…

Ne parleremo meglio tra un po', ma uno degli errori che fanno in molti è quello di mangiare esattamente come prima, solo con cibi consentiti, prima fette con la marmellata normale e adesso gallette di riso con marmellata senza zucchero….diciamo che non è questo lo scopo.

Ricordate che i pasti devono contenere in maniera equilibrata tutti i macronutrienti, il rapporto ideale è quello 40% di carboidrati, 30% di proteine e il 30% di grassi.

Se dovete perdere peso, oppure fate parte di quella fortunata categoria di persone che non mette un etto nemmeno mangiando 5000 calorie al giorno, allora sarà opportuno variare quelle percentuali, ma ricordo che sarà sempre meglio essere seguiti da una figura professionale che vi sappia consigliare al meglio.

Pranzi e cene stile “paleo-autoimmune”

Qui tutto è assai più semplice che nelle colazione, è un po’ come abituarsi a mangiare solo il secondo, assai più accettabile, anche se non sarà facile abbandonare la pasta, la pizza i fritti e tutte le leccornie che la nostra tradizione culinaria ci riserva.

Come si anticipava, un tipico pasto paleo è composto da carne, pesce, uova affettato, tutta la verdura che volete e un po’ di frutta.

Sceglie carni e pesci il più possibile naturali, purtroppo nell’allevamento moderno gli animali non sono trattati come dovrebbero e ciò influenza pesantemente la qualità della carne.

Il manzo è allevato spesso e volentieri con enormi quantità di mais, soia e altri cereali, quando l’alimentazione prevista da madre natura dovrebbe essere esclusivamente l’erba.

Il profilo nutritivo di una carne “Grass-fred” è assolutamente diverso di quello del manzo intensivo, quindi cercate un allevamento vicino casa che alimenti solamente ad erba i propri capi, sul web ci sono ottime risorse per individuare il luogo ideale.

Polli e tacchini da supermercato sono allevati principalmente in batteria, con antibiotici e mille altre diavolerie, se possibile rifornitevi da un macellaio che si procuri la carne da allevamenti a terra non intensivi…

Per il pesce il discorso si complica, da una parte il pesce selvaggio presenta un profilo nutrizionale migliore di un pesce di allevamento, ma dall’altra rischia di avere una maggiore quantità di mercurio e diossine che si sono accumulate nelle carni dovute alla pessima condizione degli oceani.

L’ideale è il pesce piccolo dalla vita breve che non fa tempo ad accumulare grandi quantità di veleni vari, sgombri, sardine, orate, branzini sono da preferire al tonno e al pescespada…

Per le verdure cercate un gruppo d’acquisto vicino casa, o un contadino che venda a KM 0, seguendo se possibile la stagionalità.. La grande distribuzione ha una qualità di frutta e verdura a dir poco discutibile.

Per mantenere bassi i costi di produzione i coltivatori devono mantenere una qualità di prodotto davvero bassa, e per mantenere un aspetto attraente la chimica regna sovrana. Quella stessa chimica che per noi sofferenti di patologie auotimmuni rende la riparazione dell’intestino lenta e difficile.

Quindi puntate al biologico, non sarà sempre possibile, ma con un po’ di organizzazione si riuscirà sempre meglio ad implementare un regime di vita salutare che migliorerà nettamente la salute in generale, al di la della patologia specifica.

PALEO SPUNTINI

Con le abbondanti quantità di verdura e sazianti proteine presenti ad ogni pasto, 4 ore senza spuntini passano senza problemi, ma se si dovesse aver bisogno di qualche caloria extra, e perché no, anche di cibo per la mente.. ecco qualche idea:

Qualche noce di macadamia
Cocco
Avocado con un cucchiaino di miele
Frutta
Creps con farina di castagna e latte di cocco
Etc. Etc. Etc.

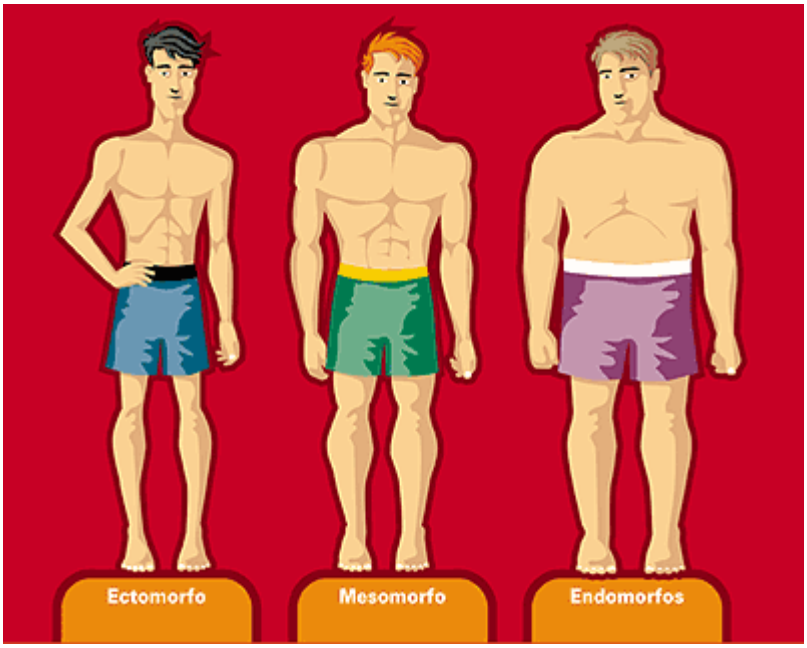
LE DIFFERENZE INDIVIDUALI

Ci teniamo a dare delle indicazioni specifiche a quelle particolari tipologie di individui che non corrispondono alla “media”.

Le costituzioni differenti sono 3:

1) Mesomorfo
2) Endomorfo
3) Ectomorfo

Per chiarire con una immagine:



Alla base dell'aspetto esteriore c'è un metabolismo completamente differente e una reazione all'alimentazione completamente differente.

Ovviamente il più fortunato è il mesomorfo, che rappresenta l'ideale della funzionalità metabolica, perfetta reazione al glucosio, buona capacità di sintesi proteica e tra l'altro di proporzioni ideali.

L'endomorfo ha una grande capacità di sintesi proteica, ma al contempo una tendenza ad ingrassare molto marcata. Ciò è dovuto ad una bassa sensibilità all'insulina e ad una velocità del metabolismo piuttosto bassa.
L'endomorfo dovrà impostare la sua alimentazione mantenendo bassa la quota di carboidrati, evitare ogni forma di cereale e prediligere più che altro proteine e verdure.
Ovviamente anche l'attività fisica dovrà essere ben presente, se ben dosata consente di dare quel boost al metabolismo che rende l'endomorfo adatto a sviluppare una muscolatura incredibile…ma questo non è il nostro tema.
Spesso e volentieri la psoriasi dell'endomorfo è molto legata al tasso di infiammazione globale provocato dalla grande quantità di insulina prodotta e dagli eicosanoidi infiammatori prodotti dalle cellule adipose, spesso e volentieri molto abbondanti e attive nell'endomorfo.
In questo caso la priorità è portare l'equilibrio infiammatorio nel range normale con una giusta alimentazione e con l'integrazione di una buona quantità di omega 3, in grado di contrastare i segnali infiammatori mediati dalle citochine e dai trombossani.

L'ectomorfo è quello che non mette un etto manco a pagarlo, costantemente magrissimo, indipendentemente da quello che ingurgita, e di solito è tanta tanta roba.
Per lui le indicazioni sono davvero importanti quindi attenzione, un deficit calorico è assai stressante per questa tipologia di soggetti, spesso e volentieri capita che chi inizia questo stile di alimentazione subisca un netto calo delle calorie ingerite che prima erano apportate dagli amidacei, questo calo porta l'organismo ad una situazione di notevole stress, che non solo impedisce miglioramenti, ma spesso e volentieri causa peggioramenti abbastanza evidenti.
Questo è in assoluto il più difficile, perché occorre individuare un programma alimentare ad hoc che consenta un adeguato apporto calorico da fonti consentite.

Per mantenere un livello energetico accettabile occorre per l'ectomorfo mantenere un certo livello di carboidrati, quindi via libera al riso (salvo ovviamente intolleranze individuali) in ogni sua forma, latte, gallette, risotti e via così. Anche 100/150 grammi al giorno possono mantenere adeguato l'apporto di glucidi a rapida assimilazione se accompagnati ad una abbondanza degli altri nutrienti. In questo caso la frutta, le marmellate senza zucchero, il miele sono vivamente consigliati. La priorità massima sarà quella di non mettere mai l'organismo sotto stress per mancanza di cibo, quindi i pasti dovranno essere abbondanti e sarà sempre meglio tenere a portata di mano spuntini calorici da sgranocchiare, come noci di macadamia, croccanti fatti in casa di frutta secca e miele.

Per la maggior parte di queste persone la psoriasi è legata all'enorme produzione di radicali liberi che il metabolismo "sprecone" tipico degli ectomorfi. Quindi nella strategia occorrerà inserire una forte presenza di antiossidanti, sia come cibi dal potere antiossidante, come le prugne, l'uva, l'acai, i frutti di bosco, sia come bevande tipo thè verde.. ma sarà ideale prevedere l'integrazione con antiossidanti tosti il Glutatione liposomiale, la Nac e l'acido ascorbico, ne parleremo poi nella fase dedicata ai supplementi alimentari e nella parte dedicata allo stress ossidativo.

PARTE QUARTA - FATTORI SCATENANTI NON ALIMENTARI

Questa sarà una parte delle linee fondamentale, non potremo più di tanto approfondire perché ogni argomento qui discusso richiederebbe un libro dedicato, ma cercheremo di esporre tutti i fattori scatenanti che vanno presi in considerazione in una diagnosi di psoriasi.

Il dermatologo fa un lavoro molto sbrigativo a volte, una volta identificata la diagnosi poi prescrive il farmaco più indicato partendo dal meno concentrato e poi mano a mano alzando il tiro.

Il lavoro corretto da fare è assai più complesso, si basa sullo studio del soggetto più che sulla soppressione del sintomo.. e prevede la valutazione di molti fattori. Forse solo qui sono riuniti tutti insieme in modo chiaro e diretto, quindi a maggior ragione cercate di dare la giusta valutazione al valore del documento che avete in mano. ☺

Facciamo un breve elenco che poi approfondiremo e cercheremo di dare le relative soluzioni:

1) Cause batteriche latenti: Streptococco cronico e altri ceppi
2) Cause micotiche: Candida e altre forme di disbiosi intestinale
3) Cause ossidative: eccesso di radicali liberi che sovra-attivano la risposta immunitaria
4) Carenza di Vit. D e diminuzione della capacità di immuno-modulazione
5) Squilibrio nella popolazione linfocitaria TH1/TH2/TH17
6) Allergie non alimentari
7) Stress e cortisolo

INFEZIONI BATTERICHE LATENTI

La domanda giusta da porsi per discriminare questo tipo di casistica è: “nella mia giovinezza ho sofferto spesso di mal di gola?”

Sembra una domanda stupida, ma è fondamentale. Il ceppo che più di ogni altro è responsabile delle faringiti è chiamato in biologia Streptococco. Ce ne sono di diverse specie, ognuna responsabile di una patologia specifica. Quello di nostro maggior interesse ha un nome specifico che è *Streptococcus pyogenes.*

E’ per dirla in termini tecnici un viridante di gruppo A, nell’uomo è responsabile di diverse malattie, prima tra tutte appunto la faringite.
Se la malattia non è ben curata, qualche batterio sopravvive e colonizza in giro per l’organismo, non in maniera conclamata, ma in forma silente. Questi poche unità restano tollerate dal sistema immunitario e lasciate in pace fintanto che il loro numero rimane basso. Anche in mancanza di riproduzione di massa questi brutti ceffi sono in grado di produrre una tossina abbastanza fastidiosa, perché dotata del famoso mimetismo molecolare che si diceva all’inizio della guida.

I problemi reumatici nascono proprio dalla reazione autoimmunitaria che l’organismo attua pensando di colpire questa tossina, in realtà danneggia articolazioni, pericardio e ovviamente le cellule tegumentarie.

Il problema è che questo streptococco è molto difficile da individuare, perché il tampone faringeo da esito negativo e la presenza di anticorpi contro lo streptococco sono assolutamente normali in ogni individuo, visto che tutti nella vita almeno una volta siamo entrati in contatto con questo batterio.

La discriminante per capire se la vostra psoriasi può essere causata dalla reazione autoimmune alla tossina dello streptococco è la valutazione di come la vostra pelle reagisce all'utilizzo di qualsiasi antibiotico a largo spettro. In pratica se per qualsiasi altra infezione il medico vi da un antibiotico a base di penicilline (sintetiche o naturali) e durante l'assunzione del farmaco la pelle ha dei miglioramenti notevoli è assai probabile che il fattore scatenante sia proprio questo batterio annidato da qualche parte nei vostri tessuti.

INFEZIONI MICOTICHE INTESTINALI – CANDIDA

Ci soffermeremo in maniera particolare su questo punto, perché una larghissima percentuale di psoriasi nasconde un problema di disbiosi intestinale.

La candida è piuttosto subdola come agente infestante, cerchiamo di conoscerla meglio.
La specie di Candida che più ci interessa è la Albicans, è un fungo, sebbene microscopico, vive normalmente nell'organismo umano, dove viene tenuta sotto controllo dal sistema immunitario e dai batteri benefici che normalmente colonizzano l'intestino.

In presenza di cali immunitari, o di alimentazione particolarmente ricca di carboidrati raffinati, con l'uso prolungato di antibiotici, di cortisone, di antinfimmatori non steroidei, di immunosoppressori, la candida trova via libera ad un suo abnorme sviluppo.

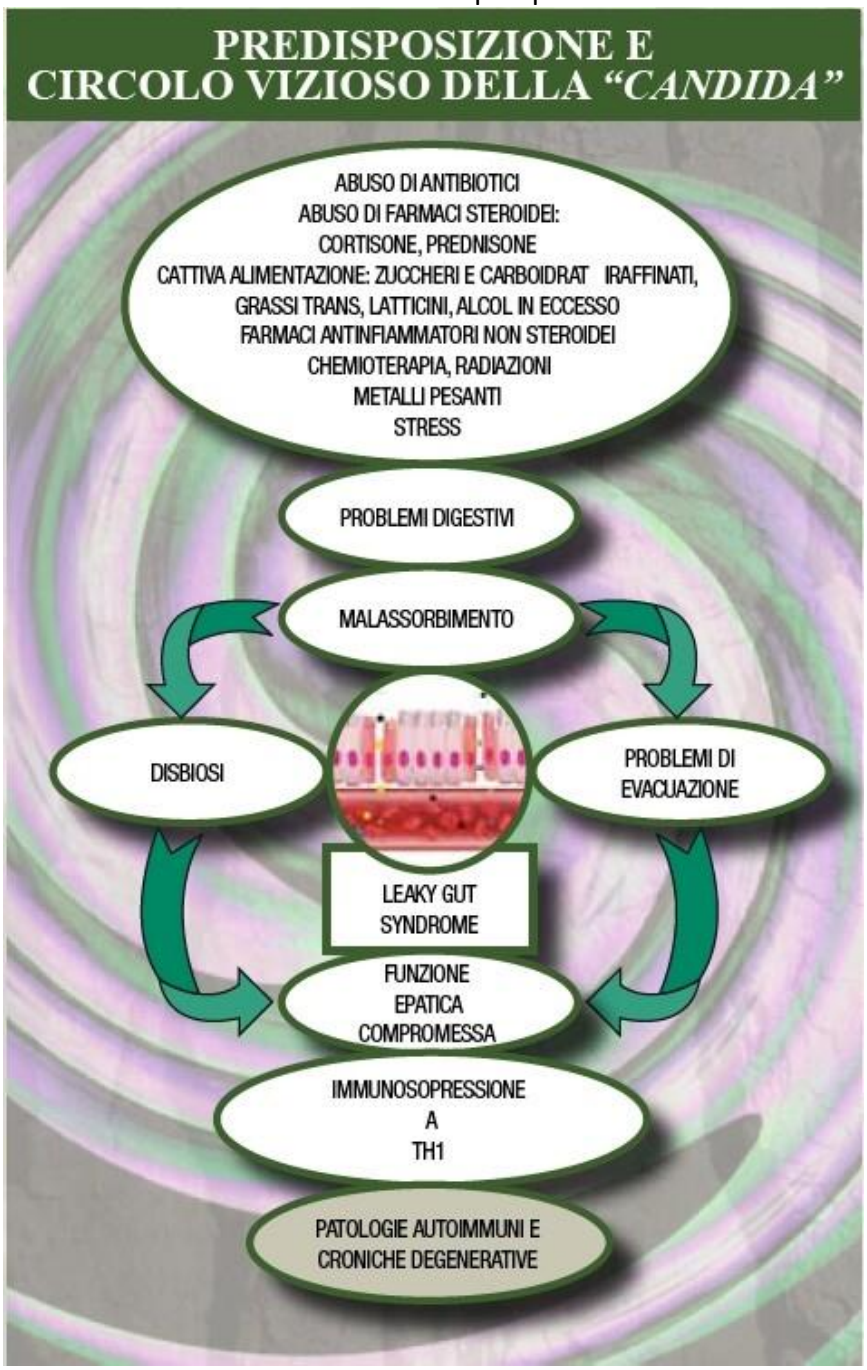
Questo per noi è un gravissimo problema, per due motivi; innanzitutto per la tossina che la candida produce e manda in circolo, la tossina è dotata del famigerato mimetismo molecolare che quindi scatena auotimmunità generalizzata. E poi non meno importante l'attività metabolica della candida nell'intestino rovina le "tight junction" nella mucosa del lume intestinale. Ciò ci porta ad una sempre maggiore permeabilità intestinale e quindi un aggravarsi del problema di passaggio nel sangue di proteine immunogene alimentari e non.

Fare una diagnosi di disbiosi è piuttosto complicato, diciamo che i sintomi classici possono essere frequenti diarree, forte produzione di gas intestinale, alitosi, paradossalmente frequenti herpes e facilità a contrarre raffreddori e altre malattie virali, per un meccanismo di regolazione del sistema immunitario che vedremo poi.
Se siete donne e soffrite di candida vaginale, potete stare certe che ne avete in abbondanza anche nell'intestino.

Sul tema disbiosi ci si potrebbe stare sopra per altre 50 pagine, ma il consiglio se soffrite di psoriasi o qualsiasi alta malattia autoimmune di iniziare sempre con un minuzioso lavoro di pulizia chimica e microbiologica dell'intestino, con successivo ripristino di una flora microbica corretta.

Ad oggi ci sono molte tecniche per fare questo lavoro e ci sono molti prodotti che in poco tempo consentono di raggiungere questo scopo, vi rimando al nostro gruppo facebook per le varie

tecniche disponibili, preferiamo non indicare nulla sulle linee perché non vogliamo pubblicizzare prodotti in particolare ne tanto meno tecniche che rischiano di diventare obsolete in poco tempo. Per farla breve ecco uno schema di come la Candida può proliferare indisturbata nell'intestino:



Per chiudere l'argomento faccio una piccola postilla per quanto riguarda l'utilizzo di farmaci biologici nel trattamento delle autoimmunità senza prima aver previsto un protocollo di pulizia dell'intestino. La Candida, come tutti i parassiti, tende a spostare la bilancia immunitaria verso TH2, poi capirete che cosa vuole dire, in pratica significa che già la presenza della candida indebolisce le difese contro virus e batteri, se a questo aggiungiamo l'immunosoppressione del TNF da parte del farmaco, si rischia di essere particolarmente esposti ad infezioni che possono non essere piacevoli.

STRESS OSSIDATIVO E INFIAMMAZIONE, VIENE PRIMA L'UOVO O LA GALLINA??..

Il termine "stress ossidativo", indica l'insieme delle alterazioni che si producono nei tessuti, nelle cellule e nelle macromolecole biologiche allorché queste rimangono esposte ad un eccesso di agenti ossidanti, sia endogeni (ad es. quelli prodotti dalle cellule infiammatorie o dal semplice metabolismo dei mitocondri) che esogeni (tra i quali numerosi importanti tossici ambientali). Un corretto bilanciamento tra sostanze ossidanti ed antiossidanti (il cosiddetto equilibrio ossido riduttivo o equilibrio *redox*) è essenziale per tutta una serie di funzioni fisiologiche.
Alterazioni di piccola entità hanno solitamente un significato fisiologico, di "modulazione", mentre gli squilibri maggiori finiscono facilmente per produrre disfunzioni, danno cellulare, apoptosi e quindi malattia. La grande varietà di meccanismi che uno squilibrio redox può innescare mette in evidenza come le reazioni di stress ossidativo partecipano ad una lunga serie di patologie umane. Negli ultimi anni è emersa in particolare la loro rilevanza nelle patologie a base infiammatoria, come la psoriasi, nell'insufficienza renale cronica, nel diabete, nell'ischemia, nelle malattie cardiovascolari e in alcune malattie neurodegenerative. La lista delle patologie umane in cui si può dimostrare un coinvolgimento di reazioni di stress ossidativo è lunga e in continuo aggiornamento.

Tra le sostanze che vengono prodotte nel corso dei processi infiammatori, gli agenti ossidanti svolgono ruoli di primo piano in quella che comunemente si definisce l'immunità "naturale" (azione tossica sui patogeni, modulazione del microcircolo, coordinamento delle reazioni immunitarie iniziali). In contrasto all'azione di difesa, fisiologica, le specie ossidanti producono però nei tessuti infiammati una grande varietà di effetti dannosi, la cui intesità concorre essa stessa ad originare fenomeni patologici. Risulta evidente che i radicali liberi e gli agenti ossidanti in genere, al di là delle funzioni fisiologiche che svolgono a vari livelli nella vita cellulare, possono provocare danni sensibili alle macromolecole biologiche quando sono prodotti in quantità eccessive, o comunque in concentrazioni che sopravanzano le capacità di difesa antiossidante.
I radicali liberi svolgono certamente un ruolo causale nel determinare mutazioni nel DNA cellulare, quindi morte cellulare, quindi aggravarsi della malattia ad esempio durante i processi infiammatori cronici come la psoriasi..

Oltretutto al di là delle caratteristiche biochimiche e molecolari, altri aspetti dello stress probabilmente acquistano maggiore rilievo. Infatti, nel considerare il reale significato delle reazioni ossidative che possono comparire durante un processo patologico, è spesso difficile concludere quanto esse stiano agendo come causa iniziale dei fenomeni di malattia, oppure se esse compaiano solo come uno degli effetti finali del processo.

Se la produzione incontrollata di radicali liberi sia sempre la conseguenza di processi patologici o non siano piuttosto questi ultimi a concorrere a scatenare essi stessi la malattia non può avere una risposta unica e valida in tutte le situazioni.

Essenziale però è contrastare questo fenomeno a prescindere se sia causa o effetto. Molto probabilmente possono essere veri entrambi i casi. Quello che è certo è che negli stati infiammatori come la pso è quasi sicuramente presente. Esistono, come detto, varie tipologie di antiossidanti, e anche qui è opportuno valutare bene il loro utilizzo.. Capire come si reagisce in seguito alla loro immissione, aiuta a comprendere di che natura è la propria malattia..
Ci sono anche qui analisi da fare e daremo notizie in seguito.. Per quanto riguarda le tipologie di antiossidanti rimandiamo alla parte della guida dedicata alle integrazioni..

CARENZA DI VITAMINA D E IMMUNOMODULAZIONE

Questo è un altro fattore cruciale, da tenere estremamente in considerazione nel trattamento delle malattie autoimmuni.
Tre anni fa, alla stesura della prima versione delle linee guida, ero stato uno dei primi in Italia a portare i lavori di un grandissimo scienziato americano, il Dott. Holyck. Vi consiglio la lettura del suo libro "Vit. D Eczemi e Psoriasi", capolavoro biochimico sul ruolo della Vit. D nella regolazione del sistema immunitario.
Oggi per fortuna le cose sono cambiate, e moltissimi ricercatori italiani stanno iniziando a dare a questa fondamentale vitamina l'importanza che merita, perché credetemi, la situazione ad oggi è disastrosa.

La Vit. D è sempre stata considerata una vitamina che previene il rachitismo, entrando nel metabolismo del calcio, sia come suo assorbimento che come fissazione nelle ossa, e la RDA consigliata è sempre stata la minima per prevenire problemi di calcificazione.

Grazie al lavoro di ricerca fatto negli ultimi anni oltreoceano, si è visto invece che la Vit. D entra prepotentemente in migliaia di altri processi metabolici fondamentali e il dosaggio minimo consigliato porta a carenze epocali.

La nostra specie si è evoluta all'aperto, passando moltissimo tempo sotto il sole, che è la fonte primaria di Vit. D, l'uomo moderno passa la maggior parte delle sue giornate in ufficio, in fabbrica o in macchina, tutti luoghi in cui la sintesi autoctona è assolutamente impossibile.

La Vit. D è prodotta attraverso una serie di reazioni che avvengono in primis a livello cutaneo grazie all'azione dei raggi ultravioletti sul colesterolo circolante nei capillari sottopelle, subisce poi una attivazione a livello epatico e renale per essere convertita nella sua forma attiva.

Per farla breve, tutti i linfociti T, alla loro attivazione necessitano di Vit. D per diventare efficaci, la carenza di D causa immunodeficenza e ancor peggio una certa confusione immunitaria dovuta alla parziale attivazione dei controllori del sistema stesso.

Buona norma all'inizio di questo programma è misurare la quantità di Vit. D attiva nel sangue, l'esame specifico è già indicato nella parte riguardante l'analitica, sappiate che su centinaia di casi che abbiamo visto, abbiamo sempre trovato valori estremamente bassi, quindi questo è un fattore al quale riporre particolare attenzione, per come integrare rimandiamo alla parte della guida dedicata all'integrazione.

Per farvi capire quanto sia importante questa vitamina del trattamento della psoriasi, vi ricordiamo che moltissime creme specifiche sono state realizzate con derivati della vitamina D. Non stiamo neanche a farvi riflettere sul fatto che non si usa la vitamina naturale perché non brevettabile, sebbene molto più efficace che le forme sintetiche…

Per capire se la vostra psoriasi sia D-dipendente, vi chiediamo di prestare attenzione a come si modifica la vostra pelle quando andate a prendere il sole al mare d'estate, se notate miglioramenti nei mesi estivi è assai probabile che siate fortemente carenti di Vit. D.

I RAPPPORTI TH1/TH2…..TH17

Prendete queste notizie abbastanza con le pinze, perché ancora oggi in forte oggetto di studio.

Iniziamo a capire intanto che cosa significano queste sigle…qui scusateci , ma dobbiamo essere un po' tecnici, non c'è altra maniera per poter spiegare, quindi chi vorrà capire legga pure, chi non ha piacere può direttamente saltare al fondo di questa parte e vedere come agire per modificare i parametri.

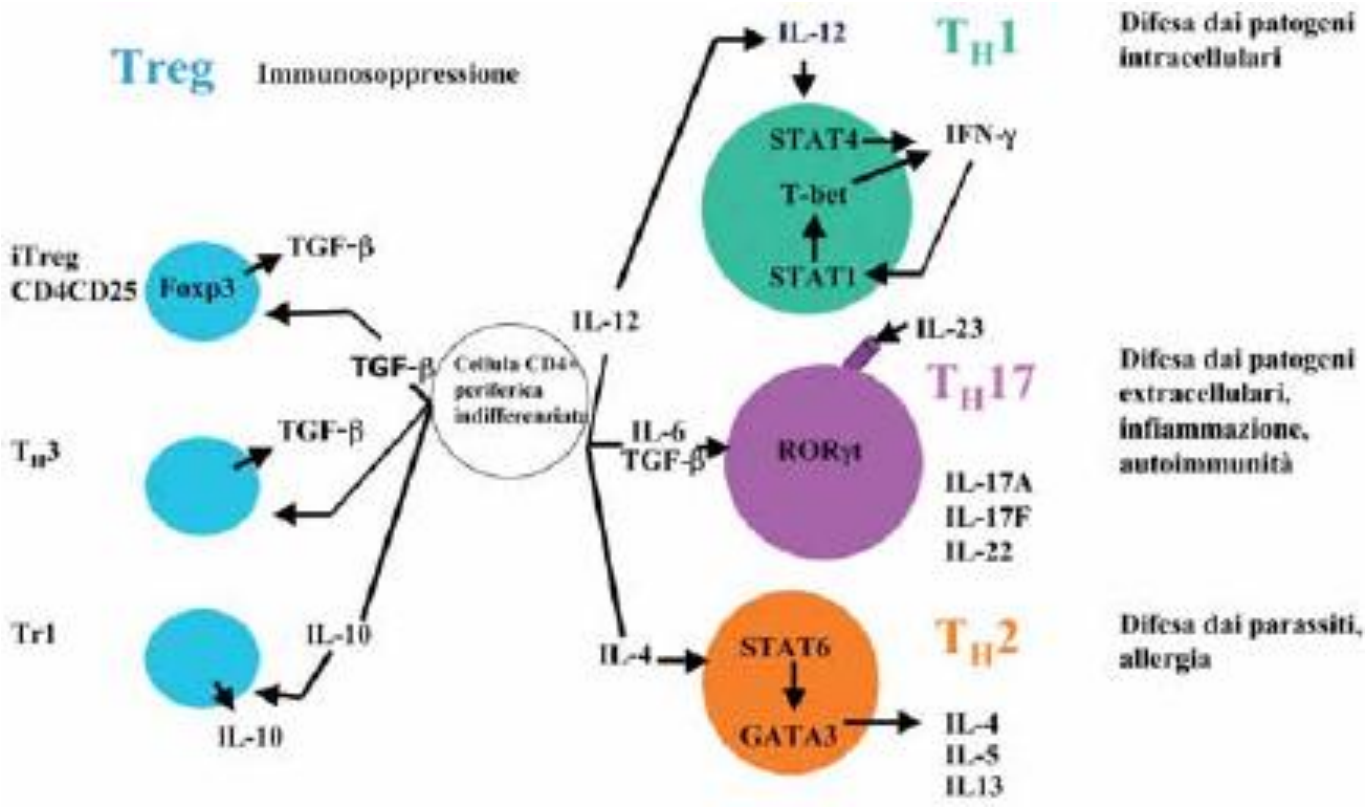
ANGOLO DEL SUPERSECCHIONE

Le cellule T helper CD4 (T H) sono essenziali regolatrici delle risposte immunitarie adattative e delle malattie infiammatorie. In seguito all'attivazione da parte delle Antigen Presenting Cells (APC), vari tipi di cellule T helper CD4 si sviluppano a partire dalle cellule T indifferenziate sotto l'influenza di segnali diversi, e si specializzano nella produzione di specifiche citochine.
Tengo a precisare che la maniera in cui la risposta immunitaria si sviluppa dipende completamente dai segnali mediati dagli eicosanoidi di cui trattavamo all'inizio della guida, citochine, interleuchine, trombossani sono i segnali che guidano il sistema immunitario all'attivazione e determinano il tipo di risposta e la quantità di risposta che i globuli bianchi sviluppano contro l'aggressore oppure contro le cellule self, nel caso delle auotimmunità. Capite adesso perché è così importante andare ad agire sulla sintesi di questi modulatori….

Nel 1986 per la prima volta sono state individuate da Coffmann e Mosmann due linee cellulari distinte: le cellule T helper tipo 1 (TH1) e tipo 2 (TH2). Le cellule T H 1 regolano l'immunità cellulare: attraverso la produzione di interferone γ (IFN-γ) e l'attivazione di macrofagi,mediano la protezione verso patogeni intracellulari (come virus e batteri che entrano nelle cellule dell'organismo ospite); sono responsabili inoltre delle risposte di ipersensibilità ritardata, come ad esempio l'intradermoreazione Mantoux e le reazioni da contatto da allergeni cutanei.
Le cellule T H 2 invece mediano l'immunità umorale e le risposte allergiche; inoltre attraverso la produzione di InterLeuchina-4, IL-5 e IL-13, contribuiscono alla protezione da parassiti extracellulari come ad esempio la Candida.
In particolare IL-12, prodotta dalle APC, guida la differenziazione delle cellule T H 1 attraverso l'attivazione di Signaling Transducer and Activator of Transcription 4 (STAT4); l'IFN-γ prodotto dirige un meccanismo di segnalazione tradotto da STAT1, che attiva T-bet, responsabili dell'espressione di geni specifi ci T H 1.
Per la differenziazione delle cellule T H 2 è invece necessaria IL-4, prodotta dalle cellule T attivate; essa induce l'attivazione di STAT 6, promuove l'espressione di GATA-binding protein3 (GATA3), che è essenziale per la differenziazione T H 2 e la produzione della stessa IL-4.
Queste due popolazioni distinte, deputate a funzioni diverse, sono in equilibrio l'una con l'altra, modulandosi negativamente a vicenda. Infatti IL-4 inibisce l'espressione di IFN-γ e viceversa; inoltre T-bet interagisce, inibendola, con GATA3.
Questo è un concetto molto importante, ci fa capire che lo spostamento verso uno dei due assi inibisce l'altro, il lavoro che andrà fatto sarà quello di mantenere il più possibile in equilibrio questo sistema.

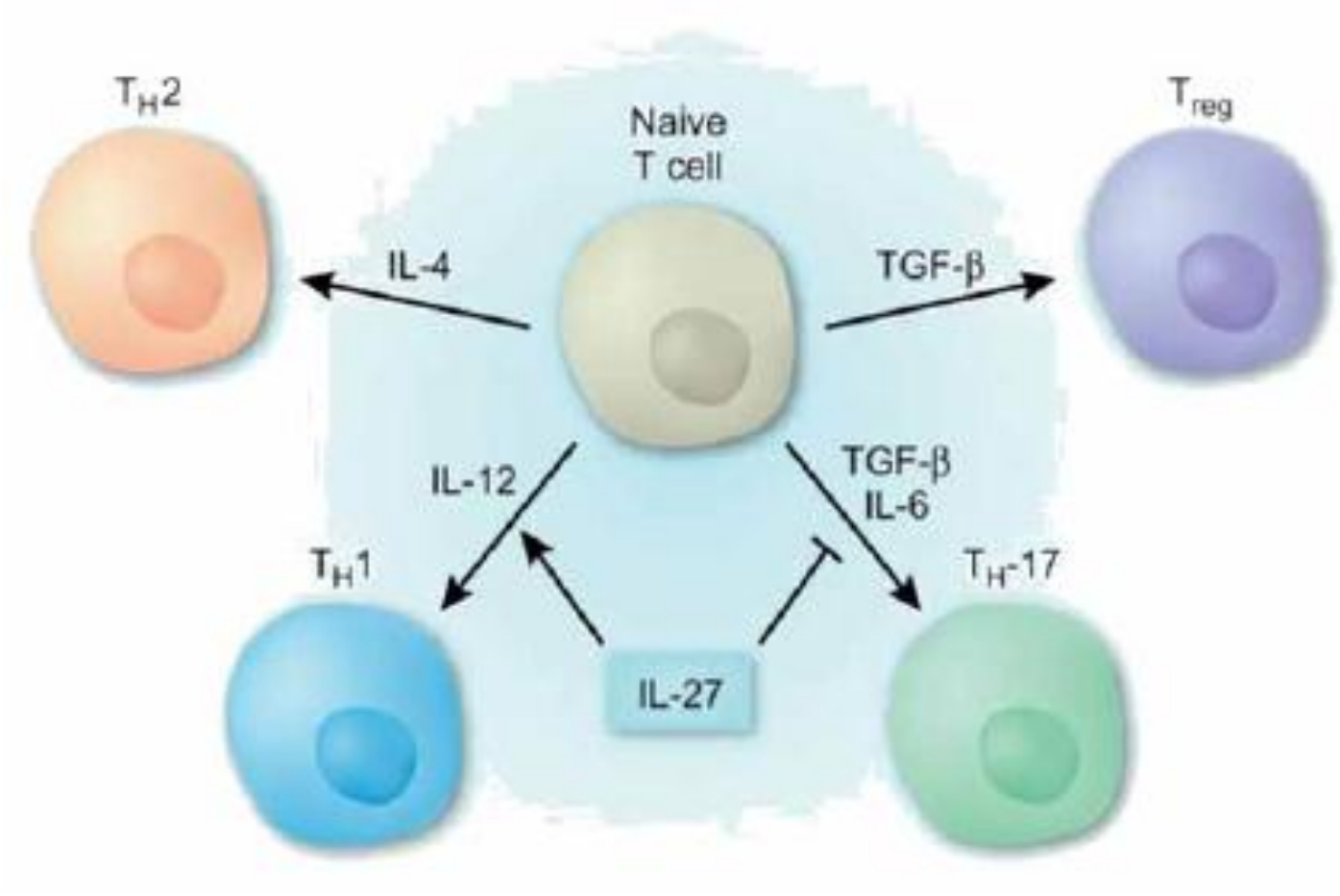
Dal 2010 le cose si sono complicate, perché alcuni concetti belli in teoria, poi non tornavano nella pratica, le ricerche immunologiche hanno portato all'identificazione di un ulteriore linea immunitaria separata da quella TH1 e TH2, definita TH17, perché mediata dalla interleuchina-17.

In questo contesto, numerosi lavori concordano nell'affermare che le cellule T CD4 secernenti IL-17 rappresentino una linea cellulare infiammatoria distinta da quelle T H 1 e T H 2, la cui differenziazione a partire dai precursori indifferenziati durante la risposta immune è guidata da citochine e fattori di trascrizione specifici.
È infatti chiaramente dimostrato da due diversi studi che la differenziazione e la sopravvivenza di tali cellule sono regolate in modo totalmente indipendente dalle linee di cellule T helper finora note. Anzi, in vitro la differenziazione di cellule CD4 indifferenziate in cellule produttrici di IL-17 avviene efficacemente solo in assenza di citochineT H 1 e T H 2, in quanto fattori di trascrizione e citochine specifiche delle due classi principali di T helper regolano negativamente l'espressione di IL-17; cellule invece già differenziate in senso T H 17 sono insensibili agli effetti inibitori delle citochine T H 1 e T H 2. Ciò significa che, dato il loro potente ruolo nell'infiammazione e nell'autoimmunità, in condizioni normali esiste un fi ne meccanismo mediato da citochine coinvolte nelle linee T H 1 e T H 2 che controlla, reprimendole, le cellule T H 17.
Non è ancora chiaro se le T H 17 siano a loro volta in grado di inibire lo sviluppo delle linee T H 1 e T H 2. È stato tuttavia osservato che IL-23, il cui ruolo è strettamente correlato a IL-17 o IL-17 stessa, possono sopprimere la differenziazione in senso T H 1 in presenza di IL-12 in vitro 17.
L'ipotesi che rappresentino una linea distinta è supportata anche dal fatto che finora si è creduto che le cellule T H 2 avessero un ruolo protettivo, mentre le T H 1 fossero patogene nelle malattie autoimmuni organo-specifiche che; tuttavia il difetto di IFN-γ, di recettore di IFN-γ (IFN-γ R) o di IL-12 non annulla, anzi in alcuni casi favorisce, l'instaurarsi e la gravità di tali patologie nel modello murino.
Inoltre topi privi di IFN-γ, IFN-γ R o STAT1 sono molto suscettibili all'encefalite sperimentale autoimmune (EAE) e a uveite autoimmune. Ciò signifi ca che probabilmente esiste un'altra linea cellulare coinvolta nella genesi dell'autoimmunità.



Durante l'omeostasi, in presenza di grandi quantità di TGF-ß, dominano le cellule Treg, che

sopprimono la risposta T H 1 e T H 2, consentendo la permanenza di batteri commensali e proteggendo
dalla autoimmunità; allo stesso tempo coesistono tante cellule producenti IL-17
che mantengono la barriera mucosale.
In presenza di un'infezione della mucosa, le cellule dendritiche, tramite lo stimolo dei Toll like receptor, secernono IL-6 e IL-23 in abbondanza. La prima inibisce le cellule Treg e, insieme
a TGF-ß, promuove la differenziazione delle T H 17; queste, stimolate a loro volta dall'IL-23, promuovono
una risposta infi ammatoria tissutale contro i patogeni. Nell'ultima fase, giungono
nella sede del danno le cellule T H 1 e T H 2, precedentemente attivate nella milza e nei linfonodi, che attivano la funzione di killing macrofagico e promuovono la risposta anticorpale;
inoltre, con la produzione di IL-4 e IFN-γ, reprimono la differenziazione e la funzione delle T H 17.
Quando l'infezione è risolta, tornano a prevalere le cellule Treg.
È allora facile comprendere che, se dopo un insulto infettivo permane un rilascio di IL-6, viene meno il meccanismo di tolleranza e s'instaura una risposta infi ammatoria, la cui intensità
e durata dipendono dalla produzione locale di IL-23.
Da questo modello s'intravede anche come la linea T H 17 sia coinvolta in una risposta infiammatoria
innata immediata, e non specifi ca contro i patogeni infettivi, propria invece delle
linee T H 1 e T H 2.



Dagli studi sopra riportati emerge che la cellula T H 17 rappresenta un nuovo attore sulla

scena della risposta T helper: essa si affianca al modello classico T H 1-T H 2, in quanto si differenzia grazie a stimoli esclusivi ed esprime un pattern citochinico specifico. Da questi dati si intravede anche il ruolo centrale che potrebbe assumere in numerosi processi, non solo di difesa ma anche patologici per l'organismo stesso.
Tuttavia rimangono molti lati oscuri delle sue funzioni, ancora da chiarire: non è noto ad esempio se la differenziazione di queste cellule o dell'espressione di particolari citochine sia sottoposta ad un controllo genetico, elemento che sarebbe importante conoscere per comprendere se esiste una certa suscettibilità a determinate infezioni o malattie autoimmuni legata a polimorfismi di determinati geni. Riguardo al controllo a cui le cellule T H 17 sono sottoposte, non è noto poi se IL-23 rappresenta uno stimolo esclusivo solo di questa linea cellulare o induce l'attività di altre, e viceversa se esiste una produzione di IL-17 indipendente da IL-23. Infine, è giusto considerare che, anche se la scoperta dell'IL-17 ha ribaltato il paradigma T H 1-T H 2 apportando numerose novità nello scenario immunologico, ci sono ancora tantissime citochine e molecole che probabilmente agiscono in concerto con le cellule T H 17, come la High Mobility Group Box-1(HMGB-1) e l'osteopontina, la cui funzione è ancora da definire. Quindi in futuro sicuramente il ruolo delle T H 17 sarà ulteriormente definito.

Doverosa bibliografia:

Chen Dong C. Diversifi cation of T-helper-cell lineages: fi ndings the family root of IL-17 producing cells. Nat Rev Immunol 2006;6:329-33.

[2] Acosta-Rodriguez EV, Napolitani G, Lanzavecchia A, Sallusto F. Interleukins 1beta and 6 but not transforming growth factor-beta are essential for the differentiation of interleukin 17-producing human T helper cells. Nat Immunol 2007;8:942-9. Epub 2007 Aug 5.

[3] Wilson NJ, Boniface K, Chan JR, McKenzie BS, Blumenschein M, Mattson JD, et al. Development, cytokine profi le and function of human interleukin 17-producing helper T cells. Nat Immunol 2007;8:950-57. Epub 2007 Aug 5.

[4] Bird L. T cells: Human T H 17 cells take center stage. Nat Rev Immunol 2007;7:413.

[5] Mosmann TR, Coffman RL. TH1 and TH2 cells: different patterns of lymphokine secretion lead to different functional properties. Annu Rev Immunol 1989;7:145-73.

[6] Acosta-Rodriguez EV, Rivino L, Geginat J, Jarrossay D, Gattorno M, Lanzavecchia A, et al. Surface phenotype and antigenic specifi city of human interleukin 17-producing T helper memory cells. Nat Immunol 2007;8:639-46. Epub 2007 May 7.

[7] Bettelli E, Oukka M, Kuchroo VK. T(H)-17 cells in the circle of immunity and autoimmunity. Nat Immunol 2007;8:345-50.

[8] Steinman L. A brief history of T(H)17, the fi rst major revision in the T(H)1/T(H)2 hypothesis of T cellmediated tissue damage. Nat Med 2007;13:139-45. Erratum in: Nat Med. 2007;13:385.

[9] Romagnani S. The role of lymphocytes in allergic disease. J Allergy Clin Immunol 2000;105:399-

408.
10
Iwakura Y, Ishigame H. The IL-23/IL-17 axis in infl ammation. J Clin Invest 2006;116:1218-22.
11
Nakamura T, Kamogawa Y, Bottomly K, Flavell RA. Polarization of IL-4- and IFN-gamma-producing CD41 T cells following activation of naive CD41 T cells. J Immunol 1997;158:1085-94.
12
Hwang ES, Szabo SJ, Schwartzberg PL, Glimcher LH. T helper cell fate specifi ed by kinase-mediated interaction of T-bet with GATA-3. Science 2005;307:430-3.
13
Laurence A, O'Shea JJ. T(H)-17 differentiation: of mice and men. Nat Immunol 2007;8:903-5.
14
Park H, Li Z, Yang XO, Chang SH, Nurieva R, Wang YH, et al. A distinct lineage of CD4 T cells regulates tissue infl ammation by producing inter-leukin 17. Nat Immunol 2005;6:1133-41. Epub 2005 Oct 2.
15
Harrington LE, Hatton RD, Mangan PR, Turner H, Murphy TL, Murphy KM, et al. Interleukin 17-producing CD4+ effector T cells develop via a lineage distinct from the T helper type 1 and 2 lineages. Nat Immunol 2005;6:1123-32. Epub 2005 Oct 2.
16
Fujiwara M, Hirose K, Kagami S, Takatori H, Wakashin H, Tamachi T, et al. T-bet inhibits both TH2 cell-mediated eosinophil recruitment and TH17 cell-mediated neutrophil recruitment into the airways. J Allergy Clin Immunol 2007;119:662-70.
17
Nakae S, Iwakura Y, Suto H, Galli SJ. Phenotypic differences between Th1 and Th17 cells and negative regulation of Th1 cell differentiation by IL-17. J Leukoc Biol 2007;81:1258-68. Epub 2007 Feb 16.
18
Tran EH, Prince EN, Owens T. IFN-γ shapes immune invasion of the central nervous system via regulation of chemokines. J Immunol 2000;164:2759-68.
19
Bettelli E, Sullivan B, Szabo SJ, Sobel RA, Glimcher LH, Kuchroo VK. Loss of T-bet, but not STAT1, prevents the development of experimental autoimmune encephalomyelitis. J Exp Med 2004;200:79-87.
20
Jones LS, Rizzo LV, Agarwal RK, Tarrant TK, Chan CC, Wiggert B, et al. IFN-gamma-defi cient mice develop experimental autoimmune uveitis in the context of a deviant effector response. J Immunol 1997;158:5997-6005.
21
Veldhoen M, Hocking RJ, Atkins CJ, Locksley RM, Stockinger B. TGF beta in the context of an infl ammatory cytokine milieu supports de novo differentiation of IL-17-producing T cells. Immunity. 2006;24:179-89.
22
Bettelli E, Carrier Y, Gao W, Korn T, Strom TB, Oukka M, et al. Reciprocal developmental pathways for the generation of pathogenic effector TH17 and regulatory T cells. Nature 2006;441:235-8. Epub 2006 Apr 30.
23
Mangan PR, Harrington LE, O'Quinn DB, Helms

WS, Bullard DC, Elson CO, et al. Transforming growth factor-beta induces development of the T(H)17 lineage. Nature 2006;441:231-4. Epub 2006 Apr 30.
[24]
Cua DJ, Kastelein RA. TGF-ß, a 'double agent' in the immunopathology war. Nat Immunol 2006;7:557-9.
[25]
Stumhofer JS, Laurence A, Wilson EH, Huang E, Tato CM, Johnson LM, et al. Interleukin 27 negatively regulates the development of interleukin 17-producing T helper cells during chronic infl ammation of the central nervous system. Nat Immunol 2006;7:937-45. Epub 2006 Aug 13.
[26]
Fossiez F, Banchereau J, Murray R, Van Kooten C, Garrone P, Lebecque S. Interleukin-17. Int Rev Immunol 1998;16:541-51.
[27]
Jovanovic DV, Di Battista JA, Martel-Pelletier J, Jolicoeur FC, He Y, Zhang M, et al. IL-17 stimulates

Sicuramente questa sezione sarà sanscrita per i più, ma siccome questa pubblicazione farà parecchia strada abbiamo ritenuto giusto mettere un angolo più tecnico per i professionisti.

Semplifichiamola anche per chi non vive di immunologia, in pratica a seconda degli stimoli immunitari a cui i nostri linfociti T helper vengono sottoposti, essi si differenziano per modulare la risposta immunitaria specifica per garantire la massima efficacia di azione contro l'aggressore.

Come avete potuto leggere, gli ultimi studi, tuttora in corso, stanno ribaltando quello che negli ultimi 20 anni è stato dato per certo. Sembra comunque che la risposta immunitaria TH17, quella maggiormente coinvolta nell'autoimmunità, tenda ad essere predominante in un forte quadro infiammatorio generalizzato, il riportare l'organismo ad un quadro infiammatorio corretto porta ad una forte diminuzione di questo tipo di differenziazione, rafforzando l'importanza di un adeguato equilibrio ecosanoidale nel trattamento delle patologie autoimmuni.

Nel caso specifico della psoriasi, ci sono 2 casi possibili:

- Psoriasi autoimmune genetica, senza patologie intestinali correlate, in cui spesso e volentieri lo squilibrio è in predominanza di TH1
- Psoriasi con autoimmunità derivata da infestazione intestinale, come nel caso della candidosi. Qui predomina invece il TH2

Con psoriasi TH1 predominanti, il tè verde è la soluzione più economica, ben tollerata e reperibile ovunque che stimola l'equilibrio.

Con psoriasi TH2 dominanti, Gingseng ed Echinacea invece fanno la parte da leone per riportare in equilibrio la bilancia immunologica.

Ripetiamo per amore di chiarezza che una lunga serie di studi sarà ancora necessaria per vederci chiaro, quindi prendete questo paragrafo con la dovuta cautela.

ALLERGIE AMBIENTALI

Partendo dall'idea che tutto quello che stimola il sistema immunitario, in presenza di auotimmunità, stimola anche il danno indotto ai propri tessuti, è abbastanza facile capire come sia possibile che allergie ambientali e chimiche possano facilmente far aggravare la psoriasi.

In altre parole, se siete allergici a pollini o a metalli come il nichel ad esempio, l'esposizione all'agente allergizzante possa far peggiorare la psoriasi.

Se avete psoriasi che in primavera tendono ad aumentare e nei mesi invernali tendono a diminuire o a sparire del tutto, è assai probabile che ci sia una patologia allergologica che mantiene attivo il sistema immunitario e mantenga viva la risposta autoimmune.

Qui non c'è molto da fare, la cosa migliore è far presente ciò all'allergologo che vi segue e valutare l'uso di farmaci antistaminici. Ovviamente nel caso di allergie al nichel, non entratene in contatto, ma con i pollini può essere alquanto più difficile. Forse buona idea è quella di fare i test allergologici specifici per trovare gli antigeni responsabili della reazione.

STRESS E CORTISOLO

Anche qui si potrebbe aprire un mondo; la psoriasi ha una forte componente psicosomatica-psicofisiologica ed è molto dipendente dallo stato emotivo.

Non è oggetto di queste linee guida la gestione della complicata psicologia umana, voglio solo sottolineare il fatto che a moltissime persone la psoriasi si manifesta dopo un forte trauma o un periodo di particolare stress.

Sarà oggetto di successiva pubblicazione un piccolo approfondimento sulle cause psicosomatiche della malattia, in questa trattiamo la cosa solamente dal punto di vista biochimico.

Stress fa rima con cortisolo, ormone che è necessario alla nostra sopravvivenza, ma che sta diventando un po' troppo presente nelle nostre vite.

L'essere umano si è evoluto sottoposto a stress acuti, che anche se di grave entità, sono sempre stati piuttosto brevi nel tempo.
L'uomo delle caverne poteva essere inseguito da una belva feroce, il cortisolo l'avrebbe aiutato ad avere più energia per scappare oppure più forza per difendersi. Una volta passata la minaccia però, tutto sarebbe rientrato nella normalità e probabilmente il nostro antenato si sarebbe ritirato ad oziare fino alla ricerca del pasto successivo.

Qui ci sta una piccola analisti antropologica, per vedere quanto la società moderna sia diversa e assolutamente nefasta per il nostro cortisolo. Il nostro antenato probabilmente non lavorava più di 10/15 ore la settimana, una volta procacciato il cibo, soddisfatto i bisogni primari, passava la maggior parte del tempo in attività sociali, come il gioco, il sonno, lunghe camminate per esplorare e magari andare a trovare gli insediamenti vicini.

La nostra vita è un po' diversa, lavorare a tempo pieno significa impiegare almeno 10 ore al giorno, tra spostamenti e pausa pranzo in ufficio, in attività altamente ripetitive e spesso assai poco gratificanti. Per rendere le cose semplici c'è anche un capo che non perde occasione di ricordarci che siamo degli incapaci e che non facciamo mai abbastanza.
Il tempo non lavorativo è zeppo di altri mille impegni, e il tempo da dedicare semplicemente a noi stessi è sempre meno.
Non stiamo nemmeno a parlare della crisi e di chi il problema del capo non ce l'ha più perché è proprio chiusa la società…

Tutto ciò porta l'organismo ad uno stress, magari di intensità medio-bassa, ma protratto per la maggior parte della giornata, visto che come abbiamo detto prima, stress fa rima con cortisolo, significa essere sottoposti per 24 ore al giorno all'effetto di questa molecola che a lungo termine ha effetti davvero devastanti. In primis favorisce una forte insulino-resistenza rendendo molto difficile il calmierare l'effetto infiammatorio dell'insulina, dall'altro mantiene l'organismo in un fase catabolica costante. Il nostro corpo cioè, continua a logorare i tessuti, mantenendo parzialmente inibita la capacità di ricostruirli. Questo rende il processo di guarigione incredibilmente lungo, e talvolta impossibile.
Altra cosa che non aiuta è l'effetto incapacitante sul sistema immunitario, e ovviamente incremento dell'autoimmunità e maggiore esposizione alle infezioni; non a caso quando siamo sotto stress ci ammaliamo molto più frequentemente.
Se a ciò aggiungiamo anche uno squilibrio nell'equilibrio endocrino vi potete iniziare a rendere conto di quanto il cortisolo possa essere problematico.

Come prevenirlo? Domanda da un milione di dollari….questa non è una guida al vivere felici, grazie a Dio ci sono in libreria milioni di testi sullo stress, ma parlandone in maniera del tutto personale io ritengo che lo stress accumulato sia indice di una carenza di amore nei confronti di se stesso. Ripeto è una mia semplice riflessione e quindi altamente controvertibile, ma tutte le persone più stressate che conosco sono quelle che meno amano se stesse. In pratica in mancanza di amor proprio spesso e volentieri ci si annulla nel rapporto con gli altri. Per dirla in termini psicosomatici, si tende ad essere facilmente prevaricati. Si tende a subire qualsiasi situazione e qualsiasi mancanza di rispetto senza la giusta e sacrosanta reazione. Nel caso del malato di psoriasi, che spesso e volentieri non è facilmente accettato dagli altri, si tende a subire qualsiasi abuso pur di essere accettati, oppure per mancanza di volontà a reagire. Secondo la psicosomatica moderna, le chiazze psoriasiche sono una "corazza" che la nostra psiche crea per proteggerci dove la nostra forza non è in grado di farlo. Quando c'è rispetto per se stessi, è assai difficile accettare prevaricazioni di qualsiasi tipo, ragion per cui la necessità di una corazza viene meno. Per dirla in termini diversi, l'avere una forza di volontà e una certa forza interiore, ci consente di "affrontare" a testa alta le situazioni e non di "subirle" impotenti.

Ragion per cui, al di là delle tecniche per abbassare il livello di stress, tutto parte dall'amor proprio e dal rispetto verso se stessi, è quella forza che ci impone di prendere il tempo per noi stessi necessario al nostro benessere e alla nostra salute, quindi la parola d'ordine è AMATEVI, di conseguenza vi ameranno anche le altre persone.

Ultimo appunto sulla gestione dello stress, il sonno. Un adeguato sonno è fondamentale per mantenere bassi i livelli di cortisolo e consentire all'organismo di mettere in atto tutti i processi riparativi. Quante ore occorre dormire….dipende da voi, a qualcuno possono bastare 5 ore, ad altri

possono essere necessarie 9. Dovete dormire abbastanza ore per potervi svegliare senza sveglia.. solo allora il sonno è stato lungo a sufficienza.

Molto importante è dormire nel buio assoluto, anche se gli occhi sono chiusi, c'è un pigmento sensibile alla luce nella membrana dei globuli rossi. In presenza di luce al cervello arrivano dei segnali abbastanza distorti, rendendo la regolazione delle varie fasi del sonno abbastanza problematica, quindi cercate di dormire nel buio più assoluto, e per favore, togliete la lucina notturna ai vostri figli.

PARTE QUINTA – INTEGRAZIONE

Bene ragazzi.. siamo arrivati alla quinta tappa del nostro viaggio….dopo aver analizzato cause…visto come valutare il nostro stato di salute e iniziato a porre rimedio adesso vediamo quali preziosi alleati possiamo utilizzare per poter velocizzare i nostri progressi e soprattutto dare al nostro organismo delle sostanze fondamentali che ormai per la moderna alimentazione industriale sono sempre più andati scomparendo dalla nostra dieta.

Cercheremo di dividerli tra i fondamentali, assolutamente importanti e che davvero fanno una significativa differenza…questo gruppo di integratori determinano o meno il successo del programma, per cui leggete con attenzione e non sottovalutate la cosa…
Questi tre sono: l'omega 3, la vit. D e il magnesio…

Poi ci sono quelli molto preziosi…anche questa categoria vale la spesa..se aveste a disposizione una cinquantina di euro di più al mese andrebbero valutati seriamente, soprattutto nel caso di psoriasi particolarmente ostiche e resistenti ad ogni altro attacco...
Parliamo di Vit. C, acido Alfa Lipoico, NAC e glutatione…

Altro integratore, che alla fine integratore non è, ma che merita un po' di attenzione sono le proteine in polvere, che possono risolvere parecchie situazioni altrimenti scomode… Oltre al thè verde, che ha dimostrato di essere un preziosissimo alleato..

Entriamo adesso nel dettaglio dei singoli…

OMEGA 3

Abbiamo parlato abbondantemente dell'equilibrio tra omega 3 e omega 6..avrete ormai sicuramente chiaro che pesce e carne di allevamento sono poverissimi di omega 3, mentre tutti i cibi industriali sono invece troppo ricchi di omega 6..per portare l'equilibrio a livelli corretti è fondamentale integrare…arrivare al giusto dosaggio sarebbe necessario mangiare quantità di pesce assurdo..sarebbe antieconomico e vorrebbe dire insieme al pesce mandar giù un bel po' di inquinanti che purtroppo infestano i nostri mari e i nostri oceani…

Per integratori io intendo solo quelli che raggiungono le 5 stelle nella classifica IFO, premessa che così l'IFO…

L'omega 3 si ricava per pulizia e filtrazione dell'olio di pesce…sostanza ricchissima di omega tre a catena lunga…ovviamente il pesce di partenza contiene mercurio, diossine e concentrazioni non sufficienti di EPA e DHA, che sono le sostanze che a noi servono…quindi i processi industriali sono atti a filtrare molecolarmente e a concentrare questi due preziosissimi acidi grassi.
A seconda della purezza e della concentrazione di principio attivo raggiunto c'è un ente indipendente che per continue analisi stila una classifica di assoluto valore..alleghiamo il relativo link…

http://www.ifosprogram.com/IFOS/ConsumerReport.aspx

Siccome è un prodotto che va preso per lunghi periodi, onde evitare di intossicarsi col mercurio e altri metalli pesanti fate in modo che il prodotto che usate sia sempre in questa lista, avrete la certezza di avere solo i benefici senza alcun tipo di problema…

Parlando di quantità invece il discorso si fa delicato…ognuno ha il suo metabolismo e c'è una notevole variabilità da persona a persona…le analisi che abbiamo affrontato al capitolo 2 servono per dosare chirurgicamente la quantità di omega tre da integrare.
In mancanza di queste analisi però possiamo elaborare uno schema generico che può tranquillamente funzionare.

In un primo periodo di integrazione, per sopperire ad una mancanza cronica e per portare il rapporto tra AA e EPA ad un valore fisiologico dovremmo cercare di mantenerci su una grammatura di almeno tre grammi di EPA al giorno, fermo restando che nel caso si sovrappeso e forte infiammazione si può considerare più efficace una dose di 6/9 grammi al giorno.

Facendo riferimento alla tabella di valutazione degli Eicosanoidi presente nella parte due si può valutare abbastanza bene se la quantità è corretta o va sistemata…

Potremmo scrivere un libro sull'effetto degli omega 3 nell'organismo…ma rimando alla lettura dell'ottimo "LA ZONA OMEGA 3 RX" scritto da B. Sears che veramente ne parla in maniera sopraffina…

VITAMINA D

Se dovessimo consigliarvi un solo ingrediente segreto che possa essere utile alla prevenzione ed al trattamento, in molti casi della malattia cardiaca, di forme frequenti di tumore maligno, ictus, malattie infettive dall'infezione alla tubercolosi, diabete sia di tipo I che II, demenza, depressione, insonnia, debolezza muscolare, dolori articolari, fibromialgia, osteoartrite, artite reumatoide, osteoporosi, psoriasi, sclerosi multipla ed ipertensione sarebbe questo: la Vitamina D.

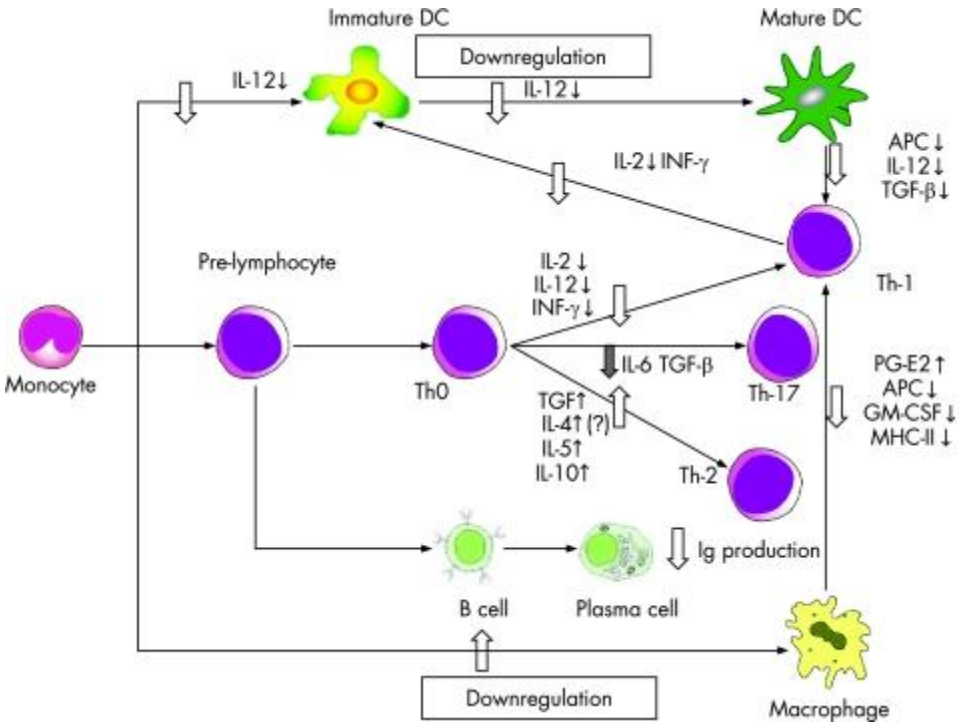
Non male per un'unica sostanza a costo zero.

La fonte d'elezione, infatti, è la luce solare.

La Vit. D entra prepotentemente in ogni fase della risposta immunitaria, i linfociti ne sono avidissimi. I T4, che sono i vigili e i controllori del sistema immunitario nella loro suddivisione nelle varie categorie TH richiedono assolutamente la famosa vitamina, in mancanza diventano inerti e l'efficacia della risposta immunitaria crolla.

Paradossalmente il sistema immunitario non più guidato dai controllori tende ad impazzire, aumentando ulteriormente i fenomeni di autoimmunità.

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1955167/



Queste le raccomandazioni del Dr. Holick (uno dei massimi esperti mondiali) contenute nel suo recentissimo libro (aprile 2010) basate sulle ultime ricerche:

Da 0 a 1 anno di vita da 400 a 1.000 U.I al giorno (limite massimo 2.000 U.I.);

- da 1 a 12 anni: da 1.000 a 2.000 U.I al giorno (limite massimo 5.000 U.I.);

- dai 13 anni in su: 1.500 - 2.000 U.I. al giorno (limite massimo 10.000 U.I);

- individui obesi: il doppio o il triplo delle dosi citate sopra;

- donne in gravidanza: 1.400 - 2.000 U.I. al giorno (limite massimo giornaliero 10.000 U.I.);

- donne che allattano: 2.000 - 4.000 U.I al giorno (massimo 10.000 U.I.).
Se però desiderano che il lattante riceva abbastanza Vit. D (come penso sia ovvio) la dose deve essere di 4.000 - 6.000 U.I al giorno.

E' importante ricordare che l'integrazione non è in grado di apportare tutti i benefici dell'esposizione al sole senza protezioni.
Per esempio la produzione di quelle endorfine che danno una piacevole sensazione di benessere.
Anche in autunno, dalle 10 alle 15, il sole è ancora abbastanza efficace.

Nel caso che, come spesso succede non fosse possibile utilizzare la produzione di vit. D endogena facendo riferimento ai dosaggi sopra indicati sarà necessario ricorrere all'integrazione.

Un dosaggio ottimale è di circa 4000 ui al giorno, circa 16 gocce, fermo restando che dopo massimo tre mesi di trattamento sarà necessario dosare attraverso lo specifico esame il dosaggio di Vit D attiva nel sangue e regolare i dosaggi di conseguenza.

Ricordiamoci anche che in estate se si va in spiaggia la quantità di integrazione diminuisce e all'occorrenza si ferma del tutto.

Vi rimando alla lettura degli ottimi lavori del prof. Holick per andare a fondo della questione…"VIT D SOLUTION"…

MAGNESIO

1) TRASMETTE gli IMPULSI NERVOSI e STIMOLA la FUNZIONE NERVOSA: il magnesio è un minerale essenziale per le cellule viventi. Coopera nel trasporto di sodio e potassio attraverso la membrana cellulare e influenza i livelli di calcio all'interno delle cellule. Il magnesio intracellulare attiva l'esochinasi, enzima che converte il glucosio in glucosio-6-fosfato, primo gradino della glicolisi (processo attraverso il quale gli zuccheri vengono "bruciati" per produrre energia) necessaria per fornire energia a tutte le cellule, in particolare quelle nervose e muscolari che ne consumano una grande quantità.
Lo stress tende ad esaurire le riserve di magnesio dell'organismo. Una carenza di magnesio produce nervosismo, ansietà, tic nervosi e insonnia di tipo II, caratterizzata da addormentamento regolare ma da frequenti risvegli notturni, per cui il soggetto si sveglia stanco anche dopo diverse ore di sonno.
(L'insonnia di tipo, caratterizzata da difficoltà all'addormentarsi è invece legata ad una carenza di calcio).

2) STIMOLA le FUNZIONI MUSCOLARI e NORMALIZZA il RITMO CARDIACO: una carenza di magnesio produce tensione muscolare e crampi muscolari diurni, dopo l'esercizio fisico, in particolare alle mani e ai piedi (i crampi notturni ai polpacci, durante il riposo, sono invece dovuti a carenza di calcio).
L'ipomagnesemia può produrre ipertensione arteriosa e sembrerebbe inoltre favorire l'insorgenza di aterosclerosi, soprattutto in caso di dieta ricca di colesterolo. Anche il singhiozzo frequente è associato a carenza di magnesio.

3) PROMUOVE le NORMALI FUNZIONI METABOLICHE: Il magnesio interviene in oltre 300 diversi processi metabolici (in particolare sul metabolismo delle proteine e degli acidi nucleici) ed è indispensabile per promuovere la funzionalità di numerosi sistemi enzimatici. Anche nelle donne che soffrono di sindrome dolorosa premestruale è stata riscontrata una

carenza di magnesio, unitamente ad un eccesso di calcio. Altro sintomo carenziale di magnesio è rappresentato da una traspirazione eccessiva e da cattivo odore corporeo generalizzato (il cattivo odore dei piedi è invece caratteristico di una carenza di zinco).

4) COOPERA alla CRESCITA delle OSSA e RINFORZA lo SMALTO dei DENTI: insieme al calcio e al fosforo partecipa alla costituzione dello scheletro, infatti circa il 70% del magnesio dell'organismo si trova nelle ossa.

In seguito alla mancanza di Magnesio, anche la muscolatura del cuore sviluppa uno spasmo o un crampo e può addirittura smettere di battere.
Questo accade perché il magnesio per rilassare il cuore e per renderlo pronto per la contrazione seguente è insufficiente. Il magnesio è così determinante che è necessario per ogni importante processo biochimico quale per esempio la digestione, la sintesi proteica, la produzione di energia cellulare e il metabolismo del glucosio.
Come già sappiamo, il magnesio è la chiave per il giusto utilizzo del calcio e del potassio e di molti altri nutrienti.
Così, la grande domanda che ora ci si pone è: che cosa causa la carenza di magnesio?
Ecco i "nemici":caffe', zucchero, diuretici, vaccini, droghe di tutti i tipi, bassa funzionalità tiroidea, stress e una dieta ad alto contenuto di calcio.
Questo significa che il calcio vi fa male ? No, non del tutto.
Se esaurite più magnesio che calcio (cosa che spesso accade con diete al alto tenore di calcio, come es. formaggi, latte), sarà meglio assumere magnesio per evitare i problemi derivanti dall'eccesso di calcio, tra cui: depositi di calcio nelle giunture, calcoli biliari, calcoli renali ed in casi estremi, calcificazione del cervello e di altri organi e parti del corpo, causando malattie cardiache, artriti, indurimento delle arterie,senilità, osteoporosi e calcificazione degli organi e dei tessuti che così possono degenerare, irrequietezza, problemi di insonnia, tensione, maggiore stress, sindrome premestruale e molto di più.
In altre parole, l'eccesso di calcio può essere un reale problema, mentre l'eccesso di magnesio non lo è. Le conseguenze possono anche essere la perdita di memoria ed eventualmente una riduzione delle prospettive di vita. Il magnesio e il calcio devono quindi essere presenti nelle corrette proporzioni in base alle vostre necessità.

Se questo non vi bastasse….sfiamma l'intestino e aiuta molto nella regolarità…

Cercate una forma senza zuccheri e dolcificanti…in barattolo che non sia in bustine o compresse, costa molto meno.

Migliori forme per l'alta assorbibilità sono il Magnesio Citrato, il Magnesio Chelato e il Magnesio Malato, che significa in sale con l'acido malico…
Altra ottima soluzione è l'ascorbato di magnesio, ricordate, i sali organici sono assolutamente ai sali inorganici.

Passiamo adesso alla seconda serie di sostanze utili:

THE' VERDE – EPIGALLOCATECHINA GALLATO

E' un tipo di tè composto esclusivamente da foglie di *Camellia sinensis* (o Thea chinensis) che durante la lavorazione non devono subire alcuna ossidazione. La composizione chimica del tè verde ad uso alimentare, fatta eccezione per poche reazioni enzimatiche che si verificano subito dopo la raccolta, rappresenta in pratica la composizione delle foglie fresche, dato che la procedura di lavorazione prevede la sola essiccazione ad alte temperature, e non la fermentazione.
Una tazza di tè verde contiene vitamine, minerali, alcaloidi e per circa il 30% del peso secco sostanze chiamate polifenoli**.**
Il polifenolo più caratteristico componente del tè verde è **l'epigallocatechina-3-gallato** (**EGCG**) dovuto alla non fermentazione del tè. L'EGCG è il principale responsabile delle proprietà del tè verde, ed agisce mediante vari meccanismi tra cui la riduzione dei livelli di TNF-alfa, una citochina proinfiammatoria (cosa vi ricorda??, a noi i famosi farmaci biologici).
Fin dai primordi del suo consumo, al tè verde sono stati attribuiti effetti positivi sulla salute. Ma solo negli ultimi anni l'entità reale di questi benefici è stata studiata in maniera scientifica: ci sono evidenze secondo cui i bevitori regolari di tè verde mostrano minore incidenza di malattie cardiache e tumori. La principale attività dell'EGCG è quella di potenziare le difese antiossidanti (catalasi, superossido dismutasi e glutatione perossidasi) e quindi diminuire il danno cellulare abbassando sensibilmente il livello di radicali liberi..(ricordate la parte sullo stess ossidativo?) e questo produce effetti salutari su tutti i tessuti. I polifenoli del tè verde possono diminuire la severità dei sintomi in maniera molto marcata in malattie autoimmuni infiammatorie come la psoriasi e l'artrite psoriasica.
Ha un potenziale applicativo nella prevenzione e nel trattamento di malattie infiammatorie, in quanto oltre ai suoi effetti antinfiammatori ed antiapoptotici (morte cellulare in seguito ad ossidazione) è in grado di inibire la istidina decarbossilasi, l'enzima che produce istamina, e sappiamo quanto l'istamina sia correlata alla psoriasi.

Altro aiuto importante dal thè verde per persone che soffrono di psoriasi è la sua capacità di prevenire il danno da radiazioni solari.. perché questo? Di solito il sole aiuta molto i malati di pso come sappiamo.. ma non tutti.. nei casi di mancato "aiuto" potrebbe essere proprio per il fatto che l'aumento di radicali liberi in seguito ad esposizione solare peggiori l'infiammazione.. e molto spesso difatti succede. Abbassando il livello di radicali liberi con il thè si può ovviare a tale problema. E' successo ad alcuni membri che non traevano benefici dal sole di aver iniziato a giovarne dopo l'utilizzo di tale bevanda.. questo è spiegabile scientificamente e altamente probabile..

Un ottimo alleato quindi.. uniche accortezze scegliere delle marche "buone".. e non ce ne sono molte.. E farne un uso razionale. E' errato pensare che dati i suoi effetti positivi più se ne beve e meglio è. Due tre tazze al giorno di solito mostrano già dei benefici (nei casi dove l'ossidazione gioca un ruolo primario).. anche se non ci sono effetti collaterali dimostrati non è sensato esagerare..

N.B.
E' bene precisare che esistono altri antiossidanti naturali estratti dalle piante (o semi etc) molto efficaci.. il tè verde e quindi l'epigallocatechina-gallato è sicuramente tra i più potenti e ha

dimostrato di avere effetto benefico sulla psoriasi.. oltre tutto è facile da reperire, da utilizzare e costa poco.. per questo gli abbiamo dato maggiore risalto.

VITAMINA C

Conosciuta per la sua funzione antifatica, “star” delle vitamine, detta anche “acido ascorbico”, la vitamina C è un vero toccasana, vediamo perchè.
Il suo ruolo
- la vitamina C partecipa alla formazione e, soprattutto, alla rigenerazione del collagene delle ossa, delle cartilagini, dei legamenti e dei capillari.
- favorisce l'assorbimento del ferro alimentare.
- aiuta a resistere alle infezioni (immunità) rafforzando il ruolo dei leucociti, cellule che difendono l’organismo dalle aggressioni esterne.
- come la vitamina E, la vitamina C è antiossidante: interviene nella lotta contro i radicali liberi. In particolare, svolge un ruolo importante nella prevenzione della cataratta, lottando contro l’opacizzazione del cristallino indotta dai radicali liberi.
- ha un ruolo essenziale nel processo di creazione del collagene (“cemento” della pelle), e quindi previene le rughe.
- aiuta i soggetti allergici a lottare contro asma e raffreddori.

Cause e conseguenze della carenza di vitamina C
Sono svariati i fattori che possono causare una carenza di vitamina C:
- il tabagismo: ogni sigaretta fumata brucia 25 mg di vitamina C.
- l’alcolismo.
- la denutrizione, in particolare nelle persone anziane.
- un consumo insufficiente di frutta e verdura.
- lo stress.
- dei ritmi sportivi troppo intensi.

La carenza di vitamina C può manifestarsi con affaticamento, mancanza d'appetito, dolori muscolari, mancanza di fiato al minimo sforzo, sonnolenza, pelle secca ed minore resistenza alle infezioni.

Per la sua importantissima funziona antiossidante un dosaggio di almeno 1 grammo al giorno dà un grosso aiuto al nostro benessere…molto interessanti le nuove forme liposomiali che consentono una enorme biodisponibilità, grazie al fatto che raggiungono concentrazioni seriche molto molto elevate.

- GLUTATIONE E N-ACETIL CISTEINA (NAC)

Il glutatione è un forte antiossidante, sicuramente uno dei più importanti tra quelli che l'organismo è in grado di produrre. Rilevante è la sua azione sia contro i radicali liberi o molecole come perossido di idrogeno, nitriti, nitrati, benzoati e altre. Svolge un'importante azione nel globulo rosso, proteggendo tali cellule da pericoli ossidativi che causerebbero l'emolisi. Elemento importante per il suo funzionamento è il NADPH. Tale molecola è un derivato della vitamina PP (acido nicotinico) e funziona da cofattore ossido-riduttivo dell'enzima glutatione reduttasi (o GSR). L'enzima rigenera il glutatione ossidato (o GSSG) attraverso gli elettroni ceduti dal NADPH, che vengono trasferiti sul GSSG rigenerando questo a glutatione ridotto (o GSH).

Da un fortissimo aiuto alla vitamina C ed è una delle sostanza chiave nel diminuire lo stress ossidativo epatico..

Ad oggi è ancora sottovalutato.. ma con assoluta certezza possiamo dire che è una delle molecole che saprà ben far parlare di se.
Tra l'altro il glutatione è la miglior molecola per contrastare gli AGE, che sono i prodotti della glicazione avanzata…una delle cause del mal'invecchiamento.

Per farvi capire l'efficacia del Glutatione nelle sua funzione, l'uso di un buon prodotto vi porterà in breve tempo a sembrare molto più giovani, è miracoloso oltre ogni limite. Nei processi di guarigione che ci aspettano il glutatione è una riserva di "energia" riparativa che deve essere più che abbondante, in sua carenza i tempi di recupero si allungano enormemente.

Il problema dell'integrazione di glutatione nasce dal fatto che la maggior parte dei prodotti sul mercato non è in grado di passare la barriera gastrica, rendendo di fatto l'integrazione di glutatione soldi buttati. Per ovviare a questo problema le strade sono 2, la prima è quella di usare la forma liposomiale. E' una forma molto tecnologica in cui il glutatione viene incapsulato nei liposomi, passa indenne lo stomaco e arriva nel sangue come nessun'altra forma; l'unica pecca è che è una forma costosa, un mese può costare una settantina di euro.
L'altra soluzione è quella di utilizzare la N-acetil-cisteina, è un aminoacido specifico che è il collo di bottiglia nella produzione endogena di glutatione, passa indenne lo stomaco ed è in grado di rigenerare completamente le scorte di glutatione in circa due mese, anche se su questo ci sono pareri abbastanza discordanti.
Il dosaggio sarebbe di 0.5 grammi fino a 3 volta al giorno. Questa soluzione sebbene molto economica, può dare effetti collaterali come gastriti ed enteriti, ragion per cui alla prima comparsa di questi problemi va assolutamente sospesa. Se avete problemi con il Fluimucil non usate la NAC, visto che è il principio attivo dello sciroppo.

- ACIDO ALFA LIPOICO E N-ACETIL CARNITINA

L'acido alfa lipoico è un altro potentissimo antiossidante…ha una enorme caratteristica che lo rende un preziosissimo alleato…è in grado di fare recuperare all'organismo la sensibilità all'insulina che di solito viene persa dall'abuso dei carboidrati troppo raffinati.

È molto potente, infatti il suo sovradosaggio rischia di mandare in ipoglicemia..

Nel caso di difficoltà a perdere peso o di una elevata glicemia è assolutamente da inserire…la carne rossa è molto ricca di ALA…

La carnitina è un acido carbossilico a corta catena contenente azoto, sintetizzato a livello epatico e renale da due aminoacidi chiamati rispettivamente metionina e lisina (in presenza di ferro, vitamina C, B1 e B6). All'interno del nostro corpo la carnitina si trova concentrata soprattutto a livello muscolare (circa il 95%) e cardiaco. Modeste quantità di carnitina sono presenti anche nei reni, nel fegato e nei testicoli.
La carnitina esiste in diverse forme tra le quali quella biologicamente attiva e generalmente utilizzata come integratore alimentare è la L-carnitina.
Le sue funsioni biologiche:
la carnitna facilita l'ingresso degli acidi grassi a LUNGA catena all'interno dei mitocondri dove vengono ossidati per produrre energia (dal punto di vista biochimico la carnitina svolge le proprie funzioni partecipando ad un complesso meccanismo chiamato carnitina acil-CoA transferasi).

In campo medico la carnitina viene generalmente somministrata a persone con problemi cardiaci. Il nostro cuore, infatti, consuma prevalentemente acidi grassi per soddisfare le proprie richieste energetiche ed è quindi importante garantire l'efficienza di questo sistema. Diversi studi hanno attribuito a questo amminoacido un'azione stimolante sulla contrattilità cardiaca.

Detto in soldoni un elevato livello di carnitina migliora l’utilizzo degli acidi grassi a fini energetici e da un aiuto al metabolismo…è stato riscontrato anche una diminuzione degli acidi grassi e del colesterolo sanguigno..

Ricordo che l’organismo è perfettamente in grado di sintetizzare la carnitina di cui ha bisogno…quindi questa è una cifra che vale la pena spendere solo ne avete da buttare..

FERMENTI LATTICI E PROBIOTICI (PREBIOTICI)

Per ripristinare una flora microbica di tutto rispetto, soprattutto in presenza di disbiosi sarà necessario prevedere un periodo piuttosto lungo di utilizzo di questi preziosi amici.
Il problema con i probiotici è che il mercato è talmente vasto e pieno di ciofeche che non è semplice scegliere il prodotto migliore.

Vi rimando al nostro gruppo per avere tutte le informazioni del caso, li in maniera assolutamente indipendente consiglieremo caso per caso quello che potrebbe essere il risultato migliore.

Mi soffermo anche su alcune categorie di alimenti che possono fare molto efficacemente lo stesso lavoro anche senza ricorrere a prodotti appositi. Il Kefir d’acqua, i crauti e altri cibi fermentati, riescono ad apportare tutti quei batteri buoni che popolano naturalmente il nostro intestino.

Quindi se potete non fatevi mai mancare questi cibi che sono alleati assolutamente preziosi per la salute a lungo termine.

GLUTAMMINA

La glutammina è un aminoacido essenziale, è normalmente molto diffuso nell'organismo, ma può essere comodo un piccolo extra per due motivi:

- E' particolarmente utile ad una rapida riparazione delle pareti dell'intestino, quindi assai prezioso per debellare il fretta la Leaky Gut
- E' molto prezioso per il sistema immunitario che ne è ghiotissimo
- Costa assai poco se preso sul web…

IODIO

Lo iodio è un elemento traccia che probabilmente manca nella nostra dieta. Lo iodio è un componente chiave degli ormoni tiroidei tiroxina e triiodotironina. La tiroxina è il più bioattivo tra gli ormoni è fondamentale nella gestione dei livelli di energia, nella fertilità, nella regolazione ormonale e in una serie di altri importantissimi processi..

E' molto importante inserirne nella dieta.. lo si può fare mettendo un po' di alghe kelp in ciò che mangiamo oppure utilizzando il sale iodato al posto del comune sale da cucina..non esagerando chiaramente.. gli effetti benefici si sentono e come..

SEMI DI POMPELMO

Ci sono molti prodotti che trattano efficacemente la candida, tra i più indicati ci sono proprio i semi di pompelmo, perché incredibilmente efficaci e privi di effetti collaterali.

Vi rimando sempre al gruppo per prodotti specifici e consigli.

PARTE SESTA – QUALCHE CONSIGLIO UTILE…

- ACQUA:
  la quantità giornaliera di acqua consigliata normalmente è circa due litri.. ma anche qui ci sono dei dubbi .. di sicuro, una persona sana non ha necessità di ingozzarsi di acqua dalla mattina alla sera per purificarsi. Un corpo che funziona espleta perfettamente attraverso i suoi organi una "disintossicazione" quotidiana. Quantità eccessive di acqua (e due litri alcune volte lo sono) possono provocare problemi ai reni e coliche. Inondare il corpo, costringendo reni già sofferenti ad un lavoro extra, in molti casi non è di certo una soluzione. Anche qui vale il discorso di valutare il proprio corpo come reagisce.. e regolarsi di conseguenza.. senza dubbio l'aumentato consumo di proteine richiede un adeguato introito di acqua. Se 2 litri non danno problemi via libera.. altrimenti si può calare..

- PULIZIA DEL FEGATO METODO CLARK:
  la pulizia del fegato metodo Clark è molto utile per ripulire il fegato dai calcoli biliari e migliorare enormemente la funzione epatica che è alla base dell'intera salute. Di sicuro un fegato più efficiente sarà enormemente più in grado di espletare le sue funzioni.. come sappiamo quando c'è psoriasi ci sono tossine in giro.. e se ci sono tossine in giro molto probabilmente può dipendere anche da un fegato "intasato".. questo metodo è stato testato da molti membri del gruppo ed ha apportato discreti vantaggi tangibili.. Qua sotto trovate il link del procedimento:

  http://www.drclarkinfocenter.com/ita/cleanses_clean-ups/liver_cleanses/advanced_livere_cleanse.php

- PROGRAMMA 4R DI RIABILITAZIONE GASTROINTESTINALE:
  Il programma 4R (rimuovi, rimpiazza, reinocula, ripara) è un autentico percorso di riabilitazione gastrointestinale che ha effetti molto profondi sull'organismo e su una lunga serie di sintomi e patologie, soprattutto come abbiamo spiegato in precedenza quando la malattia è dipendente da infezioni e permeabilità intestinale.. E' bene eseguire il programma sotto il controllo di un medico esperto in materia.. ci limiteremo solo ad indicarne i principi generali ..tutto ciò aiuta comprendere quanto ramificati siano gli effetti di un'alimentazione scorretta e di un sistema gastrointestinale che non funziona.
  Ripristinare un funzionamento ottimale dell'intestino è veramente importante per la salute complessiva dell'organismo. Il programma di riabilitazione gastrointestinale, ampiamente testato in ambito clinico negli Stati Uniti e in Europa, si fonda su 4 fasi: rimuovere gli agenti nocivi, rimpiazzare le sostanze mancanti, reinoculare i probiotici (i batteri buoni) e riparare la mucosa intestinale.
  1) *Rimuovere:* in questa fase si rimuovono batteri, virus, funghi, parassiti e altre tossine ambientali e alimentari che possono irritare e danneggiare la parete gastrointestinale. Il cibo stesso, se sbagliato, può essere il principale fattore di danno. Quando funziona in modo ottimale, la barriera intestinale trattiene all'esterno della circolazione circa il 98% degli antigeni alimentari. Nel caso la barriera intestinale sia invece permeabile (ossia non in grado di funzionare bene come filtro), una quota molto elevata di sostanze può entrare in circolo e stimolare una risposta immunitaria come abbiamo precedentemente visto. Per questo, oltre a diagnosticare e trattare eventuali infezioni in atto e questo può essere fatto con uno di antibiotici o fitoterapici e opportuno eseguire un lavaggio profondo del colon o idrocolonterapia per assicurarsi una buona base su cui partire.
  2) *Rimpiazzare:* il secondo passo nel programma di riabilitazione gastrointestinale è quello di rimpiazzare enzimi e altri fattori digestivi carenti. Spesso mancano proteasi, lipasi, cellulasi e saccaridasi, che sono secrete dalla parete dell'intestino stesso o dal pancreas. A volte è perfino l'acido cloridrico a non essere prodotto a sufficienza..
  3) *Reinoculare:* in questa terza fase vengono reinoculati i probiotici, i batteri buoni che aiutano l'intestino e lo proteggono da patogeni pericolosi. Abbiamo già parlato dei probiotici. Esistono molti prodotti sul mercato. Occorre usare quelli ad alta dose e tenere presente che il ceppo più frequentemente carente negli adulti è il bifidobatterio. Utile è anche la presenza di prebiotici che nutrono i batteri In questo

caso vengono prodotti per fermentazione acidi grassi a catena corta (propionato, butirato, acetato) che sono usati come substrato energetico dalle cellule dell'intestino per rigenerarsi e ripararsi.
4) *Riparare:* in questa fase si forniscono all'intestino le sostanze necessarie per riparare le cellule danneggiate e ripristinare una corretta funzionalità di barriera. Glutamina, zinco, acido pantotenico, olio di pesce .. come abbiamo visto sono sostanze in grado di favorire la riparazione del tessuto intestinale.

Questo programma risulta utile nelle psoriasi particolarmente toste e resistenti.. può essere preso in considerazione quando i risultati tardano ad arrivare.. O addirittura , per i più pignoli, come un punto di partenza…

Rimandiamo a edizioni successive la pubblicazione di un programma 4r dettagliato efficace per la psoriasi..

- APPLICAZIONI TOPICHE

  Per questo tipo di prodotti non consigliamo nulla in particolare, tutte le cure topiche sono palliativi e quasi sempre il gioco non vale la candela.. ci si ritrova spesso a spendere cifre assurde per creme e cremine ottenendo solo effetti momentanei. E' esattamente ciò che vogliono. Ma non facciamo arricchire nessuno con la nostra malattia. Nostro consiglio quindi è di usare prodotti non costosi e naturali. Un ottimo rimedio al prurito alla secchezza e all'infiammazione è l'olio di oliva.. il consiglio è di spalmare per bene le parti interessate aspettare qualche minuto e successivamente sciacquare con abbondante acqua.. l'azione benefica rimane ma si evita di ungersi.. per chi ha forme estese di psoriasi è meglio fare tutto ciò prima di entrare in vasca e fare la doccia.. è una tecnica davvero utile.. Vi servirà nei primi periodi in attesa dei miglioramenti che sicuramente arriveranno. Per quanto riguarda altre applicazioni utili ottimo il mix olio di lino vitamina d .. disinfiamma e lenisce..

- AFFRONTARE LA CRISI DI GUARIGIONE:

  Possiamo chiamarla crisi di guarigione, periodo di depurazione, periodo terribile, o qualsiasi altro nome simile, il fatto è che una volta che il normale sistema immunitario entra in azione il corpo può andare incontro a un periodo di pulizia in cui ogni poro della pelle diventa infiammato, secco, dolorante, e in generale, mette il la persona interessata in un vero inferno.. Anche se questo non capita per tutti, per quelli a cui succede (in minoranza per fortuna), tutto quello che possiamo dire è resistete. Il sollievo è dietro l'angolo.. è il corpo che si sta depurando. E' semplicemente l'organismo che comincia a gettare fuori le tossine accumulate, ci sono alcuni che, quando ciò comincia ad accadere, semplicemente non riescono a sopportarlo. Scientificamente ci riferisce a ciò con reazione di Herxheimer o di die-off. Il segreto è di passare attraverso questo periodo di infiammazione in qualsiasi maniera mentre la guarigione sta avendo luogo attraverso le cellule del corpo. Quando la crescita eccessiva di candida è la causa primaria, questo periodo di die-off si manifesta forte e chiaro. Questo significa che stanno morendo così tanti lieviti

che i loro sottoprodotti chimici, di cui c'è ne sono 180, inondano il sistema e rendono i sintomi di una persona più accentuati.
Aiuti validi per un paziente che soffre la reazione di Herxheimer possono essere i seguenti:
1.Bere un sacco d'acqua fresca..
2.Un clistere casalingo, forse uno al giorno per i primi tre giorni una volta che inizia la crisi..
4.Una idrocolonterapia nei casi peggiori, forse una o due volte a settimana fino a che la crisi passa. (Bere molta acqua aiuta a prevenire la disidratazione).
5. Un frullato casalingo di lattuga romana, sedano, e un cucchiaino di prezzemolo a cui aggiungere un cucchiaino d'olio d'oliva dopo che il frullato è pronto.

La reazione di Herxheimer è il tentativo del corpo di aiutarti. Noi possiamo solo aiutarlo ad accelerare il tempo di recupero.. Quanto ci metterà a disintossicarsi varia per ognuno. Può succedere un periodo di pochi giorni fino a qualche settimana. E' probabilmente la più difficile esperienza traumatica dell'intero processo di guarigione.. Questo periodo di die-off in alcuni casi può essere quasi scoraggiante. Richiede una grande quantità di fede ed incoraggiamento dalle persone che ci stanno intorno.. e per questo il nostro gruppo può essere davvero fondamentale..

- SPORT

Oltre che per il consumo di calorie, motivo per cui viene costantemente sbandierato, fare sport è assolutamente necessario per moltissime ragioni. Fare esercizio fisico in maniera regolare infatti non contribuisce solo, insieme all'alimentazione corretta, a riattivare il metabolismo corporeo.. ma, come è stato ampiamente dimostrato da moltissime ricerche, ha effetti positivi a molti livelli:
1) aumenta la longevità e l'autonomia funzionale
2) riduce l'incidenza di un vasto numero di malattie
3) previene l'insulino-resistenza il diabete di tipo 2 e la sindome metabolica.
4) protegge le ossa e aiuta a prevenire l'osteoporosi
5) migliora l'umore, le capacità cognitive, riduce depressione ansia e insonnia..

Riflettiamoci bene ragazzi, quale farmaco ha un effetto simile?? E pensate un attimo al risultato complessivo che è possibile ottenere associando l'esercizio fisico a tutti i consigli contenuti in questa guida (alimentazione, nutraceutici, e gestione dello stress) Sarà come rinascere!!!

Vediamo in breve come gestire questo importante aspetto.. per avere un "effetto" significativo gli adulti dovrebbero fare almeno 30 minuti al giorno (meglio se 60) di attività fisica di moderata intensità, a cui andrebbero aggiunte almeno un paio di sedute di pesi a corpo libero.. se siete abitualmente sedentari iniziate con calma e siate pazienti.. Il miglior modo per iniziare non è fare lunghe sedute ma spezzare gli allenamenti di 30 minuti in mini allenamenti di 10 minuti, quando sarete in grado di farlo agevolmente potete aumentare a 15.. Si considera attività fisica di moderata intensità quella che aumenta sensibilmente il battito cardiaco e il ritmo respiratorio.. che fa sudare.. ma che permette ancora di parlare abbastanza agevolmente..
Man mano che il tuo corpo reagisce all'esercizio fisico dovrai aumentare l'intensità degli allenamenti, incrementando sempre il livello di difficoltà.. Ricorda che qualsiasi attività tu possa fare.. (pulire il cortile di casa, tagliare l'erba, etc..) risulta utile per il tuo metabolismo.. quindi se ci capita di non trovare parcheggio vicino al luogo di destinazione.. Non facciamone una Tragedia!!

Fare uno sport non è sempre facile, ci sono limitazioni date dal tempo, dall'organizzazione del lavoro e via dicendo.. teniamo presente che per chi è totalmente inattivo qualsiasi aumento dell'esercizio fisico è sempre meglio di niente.. In generale per rendere tutto ciò più piacevole è bene innanzitutto scegliere un sport di nostro gradimento e magari trovarsi anche un compagno di avventura..

Uno dei primi obiettivi da raggiungere è la regolarità.. senza regolarità è come fare nulla… Per arrivare ad essere regolari potrebbe essere utile iscriversi ad un corso.. aver pagato invoglierà a partecipare.

Possiamo affermare (anche se fare sport non fa miracoli) di aver verificato in molti casi tramite l'esperienza di molte persone.. un sostanziale miglioramento dei sintomi della psoriasi in concomitanza dello svolgimento di attività fisica ben praticata.. Che aspettate??

- APPENDICE ERBORISTICA A CURA DI VERONICA PINZUTI, GLI AIUTI DALLE PIANTE

Ringraziamo moltissimo la cara Veronica Pinzuti, erborista e naturopata, che ha messo a disposizione la sua professionalità per redarre questa piccola guida di piante e gemmoterapici che possono dare un bell'aiuto nella psoriasi.

Essendo piante che si rifanno alla tradizione medicinale cinese, la guida cerca anche di mettere in risalto le erbe in base ai loro effetti anche più "sottili", in pieno accordo con le varie tipologie di individui, perché ci teniamo a precisare che nella Medicina Tradizionale Cinese, la malattia è vista come uno squilibrio energetico o un blocco lungo una linea di energia, detta Meridiano.

Nella MTC, la malattia è parte di una persona e non è fine a se stessa, viene presa fortemente in considerazione l'individualità di ogni singola persona; a differenza della medicina occidentale che non guarda in faccia alla persona, ma vive del paradigma diagnosi-prescrizione.

Ecco qua la splendida guida e con tanti cari ringraziamenti.

La forza elementare delle erbe

I Maestri di Medicina Orientale considerano la natura e tutti gli esseri viventi costituiti da cinque elementi fondamentali: *Acqua*, *Legno*, *Fuoco*, *Terra* e *Metallo*.
Questi cinque principi sono l'essenza imprescindibile di ognuno di noi e la differenza che gli individui di una stessa specie manifestano è data proprio dalla loro distribuzione, caratteristica per ogni essere umano: al momento del concepimento, ogni individuo viene dotato di una certa *quantità* di *Terra*, di *Metallo*, di *Acqua*, di *Legno* e di *Fuoco* ed è proprio la predominanza di uno o più di questi elementi a determinare il carattere ed il temperamento della persona, il suo vigore fisico (più accentuato in un distretto corporeo piuttosto che in un altro) e la sua inclinazione a non soffrire di certi disturbi e a svilupparne altri (diatesi).
La malattia è interpretata come squilibrio tra gli elementi. Ad esempio, quando il recipiente che per costituzione conteneva una certa quantità di *Fuoco* si svuota troppo o al contrario

si satura, si crea scompiglio tra gli altri elementi (squilibrio o malattia), che si mettono naturalmente in moto per supportare la crisi (capacità di autoguarigione), fino al raggiungimento dell'equilibrio iniziale (guarigione avvenuta). Tutto ciò è paragonabile ad un sistema di vasi comunicanti, in cui la carenza di un contenuto influenza tutto il sistema e viene sostenuta dal cambiamento momentaneo di tutti gli altri elementi: se si verificasse una carenza di *Terra* (evidenziabile con problemi allo stomaco, alla milza o al pancreas) è probabile che il contenitore successivo (il *Metallo* = pelle, colon, polmoni) subirebbe un cambiamento ed anch'esso risulterebbe squilibrato, dimostrando magari un'alterazione cutanea di diversa gravità[1].

Una tale visione del meraviglioso e complesso corpo umano non ne semplifica il significato ma ne allarga la visuale, permettendo di cogliere con più immediatezza il legame dell'individuo con la natura.

L'Acqua nutre il *Legno* che brucia in *Fuoco*, che crea cenere, cioè *Terra*, che contiene i minerali, il *Metallo* e che a sua volta si scioglie in *Acqua*; e così ricomincia il giro: questo processo di creazione e trasmutazione avviene continuamente in noi e si rinnova in ogni momento, adeguandosi alle nostre emozioni e sensazioni esterne. Ogni turbamento (esterno o interno, positivo o negativo) è elaborato e gestito da questo sistema di vasi comunicanti in un continuo sforzo per mantenere l'equilibrio.

Ogni elemento è *madre* del successivo e *figlio* del precedente; è quindi influente ed influenzato: ogni disturbo non può essere trattato in modo separato dall'insieme; ogni disturbo testimonia squilibri di più elementi.

In quest'ottica si procede con interventi che vanno nel senso opposto allo strutturarsi della malattia, risolvendo il sintomo più acuto o più esterno e via via quelli più profondi fino ad intervenire sulla causa.

Ogni elemento ha un organo e un viscere di pertinenza, così come un orario di massimo e minimo energetico, una stagione, una funzione e qui di seguito elenco una sintesi delle caratteristiche più importanti:

	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
ORGANO	*Fegato*	*Cuore*	*Milza/ Pancreas*	*Polmoni*	*Reni*
VISCERE	*Cistifellea*	*Intestino tenue*	*Stomaco*	*Colon*	*Vescica*
CARATTERISTICA FISIOLOGICA	*Unghie*	*Colorito*	*Labbra*	*Peli*	*Capelli*
ORGANO DI SENSO	*Occhi (vista)*	*Lingua (parola)*	*Carne (gusto)*	*Naso (olfatto)*	*Orecchie (udito)*

[1] Questo esempio, dà una semplice dimostrazione di quanto una giusta dieta, ripristinando i tessuti e le funzioni dell'apparato digerente (*Terra*), possa migliorare e addirittura risolvere la psoriasi (*Metallo*).

TESSUTI	*Muscoli*	*Vasi sanguigni*	*Tessuto connettivo*	*Pelle*	*Ossa e midollo*
ORA DI MASSIMA ENERGIA	*1h00/3h00*	*11h00/13h00*	*9h00/11h00*	*3h00/5h00*	*17h00/19h00*
ORA DI MINIMA ENERGIA	*13h00/15h00*	*23h00/1h00*	*21h00/23h00*	*15h00/17h00*	*5h00/7h00*
PARTE DELLA GIORNATA	*Mattino*	*Mezzogiorno*	*Pomeriggio*	*Sera*	*Notte*
STAGIONE	*Primavera*	*Estate*	*Tarda estate*	*Autunno*	*Inverno*
COLORE	*Verde*	*Rosso*	*Giallo*	*Bianco*	*Nero*
SAPORE	*Acido e aspro*	*Amaro*	*Dolce*	*Piccante*	*Salato*
EMOZIONE	*Collera*	*Gioia*	*Riflessione*	*Tristezza*	*Paura*
EVENTO CLIMATICO	*Vento*	*Caldo*	*Umido*	*Secco*	*Freddo*
FUNZIONE ENERGETICA	*Mobilitazione, esteriorizzazione*	*Essere manifesto in superficie*	*Separazione*	*Interiorizzazione*	*Stagnazione, concentrazione*
FASE EVOLUTIVA	*Nascita*	*Culmine*	*Trasformazione*	*Declino*	*Morte*

1. Tavola degli elementi

Il senso di questa introduzione alla Medicina Tradizionale Cinese (MTC) è dato dalla necessità di valutare ogni disturbo con uno sguardo più ampio su tutto ciò che lo e ci circonda: per lo squilibrio a cui il testo fa riferimento, come per tutti gli altri, è opportuno

stabilire i vari legami tra i diversi sistemi organici compromessi[2] al fine di attualizzarne i rapporti ed influire sulla vera causa. Un intervento di questo tipo permette di agire sul sintomo non solo a livello fisico, ma anche emotivo, mentale e spirituale. In quest'ottica, anche l'uso dei rimedi erboristici ha una valenza molto più profonda e complessa.
Qui di seguito sono presentate alcune piante che trovano un impiego specifico nella cura della psoriasi. Oltre a questo loro utilizzo è comunque interessante notare come esse siano impiegate anche per altri squilibri: ciò porta a tracciare nuove relazioni, donando ulteriori spunti per risolvere il problema.

Centella o Hydrocotyle asiatica
(Centella, Fo-ti-tieng, Ginseng indiano)
Famiglia: Ombrellifere
È una pianta rampicante, originaria dell'Asia e dell'India. Cresce nei terreni paludosi e umidi. Da sempre sono note le sue virtù toniche e cicatrizzanti. Nello Sri Lanka, le foglie fresche di Centella sono considerate un alimento in grado di assicurare salute e longevità. Il nome cinese *Fo-ti-tieng* significa infatti "elisir di lunga vita".
Si racconta che le tigri indiane sono solite strofinare il corpo alle foglie di Centella, per curare le ferite dei combattimenti. In fitoterapia si utilizza principalmente per le sue **proprietà eudermiche**: la Centella si dimostra in grado di migliorare lo stato fisiologico della pelle, relativamente alla normalità delle sue diverse funzioni e del suo nutrimento.

Organi maggiormente stimolati

Cute (elemento *Metallo*).
Connettivo (elemento *Metallo*).
Sistema nervoso centrale (elemento *Terra*).
Sistema endocrino (elemento *Fuoco*).
Vasi venosi (elemento *Fuoco*).

Proprietà

Ha un'azione eudermica, vasoprotettiva e tonica sul sistema nervoso, con riduzione degli stati ansiosi.
Stimola principalmente la sintesi di alcuni componenti fondamentali del tessuto connettivo e, in misura minore, anche la produzione di fibre collagene ed elastina. Svolge quindi un intervento mirato e primario sull'elemento *Metallo*, settore principalmente compromesso in qualsiasi forma di psoriasi.
Questa principale azione è sostenuta dall'attività vasoprotettiva. La Centella è infatti in grado di migliorare la funzionalità venosa tonificando le pareti vasali, diminuendo la stasi sanguigna e favorendo il ritorno venoso dalla periferia al cuore. In questo modo, regolarizza l'elemento *Fuoco*: in MTC si dice infatti che il *Fuoco*, se in eccesso, fonde il *Metallo* (pelle), indebolendolo o annientandolo. Quest'azione sulla circolazione, induce una migliore vascolarizzazione e favorisce la riparazione dei tessuti danneggiati sancendo anche la sua azione cicatrizzante.

Indicazioni

Oltre naturalmente alla **psoriasi**, è utile

[2] Nelle varie forme di psoriasi è ovviamente la pelle l'organo più colpito, ma per la riuscita del trattamento, anche altri componenti dell'elemento *Metallo* devono essere valutati e sostenuti.

in molti casi di **eczema**.
Smagliature della gravidanza e dell'adolescenza.
Invecchiamento cutaneo.
Ustioni, cicatrici, ulcere varicose, piaghe da decubito e aderenze post-traumatiche.
Dopo un intervento chirurgico, per accelerare il processo ripartivo.
Insufficienza venosa (varici, emorroidi).
Edemi e cellulite.

Modalità di utilizzo

La Centella può essere assunta in polvere, in soluzione idroalcolica o in estratto secco (compresse) secondo le diverse indicazioni.

Avvertenze

Ne va evitato l'uso in gravidanza, durante l'allattamento e in bambini di età inferiore ai 3 anni.

Uncaria tomentosa
(Uncaria, Unghia di gatto)
Famiglia: Rubiacee
È un grande arbusto rampicante, spontaneo nelle foreste del Nord-ovest dell'Amazzonia. Nel Sud America è nota come *Una de gato* per le spine ad uncino con cui si aggancia agli alberi. I *curanderos* la utilizzano per curare ferite, ulcere, infiammazioni e dolori articolari.

Organi maggiormente stimolati

Sistema immunitario (elemento *Terra*).
Apparato locomotore (elemento *Acqua* per le ossa e *Legno* per i muscoli).
Cute (elemento *Metallo*).

Proprietà

Immunostimolante e immunomodulante (antiallergico).
Antinfiammatoria e antidolorifica.
Cicatrizzante.

L'Uncaria è principalmente attiva sull'elemento *Terra*, per la sua potente azione immunostimolante e immunomodulante, di tipo aspecifico, che si esplica essenzialmente attraverso un'aumentata attività fagocitaria da parte dei macrofagi del sistema reticoloendoteliale e un aumento delle cellule T4 e delle Natural Killer. In questo caso, si agisce sulla psoriasi (squilibrio dell'elemento *Metallo*), andando a rinforzare la *madre* (l'elemento *Terra*), rendendo l'azione meno diretta ma più sostantivante.
L'eccesso di *Fuoco* viene riportato all'equilibrio grazie all'azione antinfiammatoria,

tenendo al giusto livello anche la quantità di *Legno* che il *Fuoco* normalmente brucia, aumentando la sua forza: in questo modo l'Uncaria procede anche nell'attività antidolorifica.

Indicazioni	Ulcere cutanee. **Pemfigo** (dermatosi caratterizzata dalla formazione di bolle intraepidermiche). Dolori reumatici, muscolari e articolari. Artrosi (malattia degenerativa delle articolazioni). Morbo di Crohn e diverticolite. **Artrite psoriasica**. Artrite **reumatoide**. Spondilite anchilosante (forma cronica e progressiva di artrite che colpisce prevalentemente il rachide).
Modalità di utilizzo	In decotto o estratto secco, secondo le modalità consigliate.
Avvertenze	Controindicata in gravidanza e nei bambini al di sotto dei 3 anni. Come tutti gli immunostimolanti, l'Uncaria è controindicata nei soggetti in cui viene provocata immunodeficienza (ad esempio, persone che hanno subito un trapianto).

Fucus vesiculosus
(Quercia marina)
Alga della famiglia delle Fucacee
La Quercia marina è un'alga bruna, abbondante sulle coste della Manica e dell'Oceano Atlantico. La denominazione "Quercia marina" si deve a Plinio, il quale la usava nelle sindromi osteoarticolari. È dotata di marcata attività di drenaggio a livello cutaneo ma è da evitare in soggetti ipereccitabili. Ha **proprietà dimagranti**.

Organi maggiormente stimolati	Tiroide (elemento *Fuoco*). Tessuto adiposo (elemento *Acqua*). Sistema osteoarticolare (elemento *Acqua*).
Proprietà	Stimolante tiroidea. Diuretica.

Drenante.

Le azioni principali del Fucus si rivolgono al riequilibrio dell'elemento *Fuoco* e *Acqua*, quest'ultimo eccedente rispetto al primo: quando l'*Acqua* è troppa, il *Fuoco* tende ad affievolirsi e tutte le funzioni corporee che da esso sono messe in moto, rallentano. L' *Acqua*, nel caso della psoriasi, coinvolge tutto il sistema immunitario che senza dubbio è in squilibrio e l'azione del Fucus si dirige proprio verso questo settore: potrebbe essere particolarmente indicato per tutti quei soggetti che si sentono carenti dell'elemento *Fuoco* [3].

Un ulteriore collegamento al disturbo di cui più ci preme parlare e che si individua principalmente nello squilibrio dell'elemento *Metallo* (*psoriasi* = *pelle*) è che, in questo quadro sintomatico su cui il Fucus interviene, l'eccesso di *Acqua*, che normalmente è controllata dall'elemento *Terra*, è talmente smisurato da ritorcersi contro il suo stesso controllore fino ad inondarlo e a soffocare il prezioso *Metallo* contenuto nel sottosuolo.

Indicazioni	**Sovrappeso** e **obesità**. **Ritenzione idrica** e **cellulite**. **Tendenza all'ipotiroidismo** e al **rallentamento generale del metabolismo**. Stipsi. Reumatismo degenerativo cronico e gotta. Psoriasi.
Modalità di utilizzo	Il Fucus può essere assunto in polvere, in soluzione idroalcolica o in estratto secco (compresse) secondo le diverse indicazioni.
Avvertenze	Va evitato l'uso nell'ipertiroidismo e nei soggetti ipereccitabili, in gravidanza e durante l'allattamento, nei bambini al di sotto dei 3 anni di età.

Helichrysum italicum
(Elicriso)
Famiglia: Composite

Pianta cespugliosa e profumata, diffusa lungo le spiagge rupestri e ghiaiose specialmente dell'Italia meridionale e delle isole. Utilizzato nell'antichità come fiore per intrecciare corone in onore delle divinità, l'Elicriso fu celebrato da Virgilio nelle *Bucoliche*. Il nome deriva dal greco e significa "sole d'oro". La sua efficacia nei **disturbi respiratori** (tracheite, bronchite, asma, pertosse) venne scoperta a partire dal XVII sec. Fu soprattutto l'opera

[3] Fare riferimento alla tabella sugli elementi, in particolare, alle caratteristiche che meglio descrivono l'elemento *Fuoco*.

fondamentale di Leonardo Santini, medico toscano attivo in Garfagnana all'inizio del XX sec. a valorizzarne la vasta polivalenza terapeutica e l'impiego in molte **affezioni reumatiche** e **dermatologiche**.

Organi maggiormente stimolati

Cute (elemento *Metallo*).
Apparato respiratorio (elemento *Metallo*).
Sistema osteoarticolare (elemento *Acqua*).
Tiroide (elemento *Fuoco*).
Sistema nervoso (elemento *Terra*).

Rivolgendosi principalmente alla cura dell'apparato respiratorio e di quello cutaneo, l'Elicriso è una delle piante che più di tutte sembrano affrontare la psoriasi nelle sue sfaccettature più evidenti. Infatti, anche se la medicina moderna, a cui siamo abituati, non considera quasi mai la relazione esistente tra l'apparato respiratorio e quello dermatologico, secondo la MTC questo rapporto è fondamentale. La nostra pelle svolge un importante ruolo nella respirazione: esistono infatti due livelli respiratori ben distinti, la cosiddetta "respirazione esterna" e quella "interna". La respirazione *esterna* è quella che conosciamo, ossia lo scambio gassoso compiuto dai polmoni; quella *interna*, è compiuta dalla pelle: avviene a livello cellulare e gli scambi gassosi si attuano direttamente, senza l'apporto classico operato dal sangue. Così come i polmoni ci proteggono dalle aggressioni dell'ambiente esterno, grazie ad un notevole sistema di filtraggio dell'aria inspirata, la pelle è la nostra barriera di difesa più esterna ed è collegata con tutte le funzioni del corpo e della mente; essendo irrorata ed innervata lungo tutta la sua superficie, la pelle rappresenta uno straordinario sistema di informazione.
L'Elicriso inoltre agisce sull'elemento *Terra*, grazie alla riequilibrio del sistema nervoso autonomo: lo stesso sistema a cui polmoni e pelle si legano, per l'autonomia dei processi che mettono in atto.

Proprietà

Coleretica (agisce sulla bile, stimolando una maggior secrezione da parte delle cellule epatiche).
Colagoga (agisce sulla cistifellea, provocando un aumento di escrezione di bile).
Antireumatica.
Espettorante (provoca l'espulsione o il riassorbimento della secrezione bronchiale).
Drenante a livello cutaneo.

Indicazioni

Affezioni delle vie aeree.
Acne, **eczema**, **psoriasi**.
Artrosi. Artrite psoriasica.
Spondilite anchilosante.
Patologie autoimmuni.

Modalità di utilizzo

L'Elicriso può essere assunto in tisana o

in soluzione idroalcolica secondo le quantità consigliate.

Avvertenze

In letteratura non sono segnalati effetti tossici.

Viola tricolor
(Viola del pensiero selvatica, Viola dai tre colori)
Famiglia: Violacee
È una graziosa piantina dei campi sassosi, delle vigne e dei terreni incolti. Originaria delle zone temperate d'Europa, è famosa da sempre per le sue virtù depurative. Anticamente la si riteneva in grado di risolvere anche i disturbi di cuore: Ippocrate la utilizzava come cordiale per risollevare il morale e trattare le cardiopatie.

Organi maggiormente stimolati

Cute (elemento *Metallo*).
Apparato respiratorio (elemento *Metallo*).
Sistema osteoarticolare (elemento *Acqua*).

Proprietà

Attività depurativa con effetti favorevoli nelle manifestazioni cutanee.
Mucolitica. Espettorante.
Diuretica.
Analgesica.

Anche la Viola tricolor, come l'Elicriso (pianta alla quale spesso si associa nelle cure) esplica la sua azione direttamente sull'elemento *Metallo*, rivolgendosi quindi in modo diretto all'organo che più di tutti esprime uno squilibrio nella psoriasi (la pelle). Inoltre, incentiva la forza dell'elemento *Acqua*, che reagirà aumentando la propria portata (azione analgesica ed antinfiammatoria della Viola tricolor), qualora l'elemento *Fuoco* sia tanto forte da fondere ed annientare il *Metallo*.

Indicazioni

Pitiriasi, eczema, acne, foruncolosi e psoriasi.
Dermatosi di origine neuroartritica.
Herpes.
Crosta lattea e impetigine.
Seborrea.
Orticaria.
Manifestazioni catarrali. Bronchiti.
Dolore articolare.
Flebiti. Emorroidi.

Modalità di utilizzo

La Viola tricolor può essere assunta in

soluzione idroalcolica secondo le modalità consigliate.

Avvertenze

In letteratura non sono segnalati effetti tossici.

Smilax ornata
(Salsapariglia)
Famiglia: Similacacee
È una pianta rampicante esotica, proveniente dalle regioni calde dell'America meridionale e centrale e dei Caraibi. Era famosa tra i pirati come rimedio antimicrobico e depurante per le malattie veneree. Mattioli la mise in risalto per le provate proprietà antisifilitiche (la Sifilide è una malattia a trasmissione sessuale molto diffusa in passato). Oggi si utilizza principalmente per le sue **virtù depurative**.

Organi maggiormente stimolati

Cute (elemento *Metallo*).
Apparato muscoloscheletrico (elemento *Legno*).
Sistema immunitario (elemento *Acqua*, con riferimento alla linfa o *Terra*, per l'attività della milza).

Proprietà

Depurativa.
Epatoprotettiva. Antireumatico.
Antimicrobica e antisettica.
Diuretica. Sudorifera.

Le proprietà disintossicanti della Salsapariglia sono dovute alla capacità di alcune sue componenti di legarsi alle tossine presenti nell'intestino, inibendone l'assorbimento. Queste tossine vengono poi smaltite attraverso i reni (elemento *Acqua*).
La proprietà depurativa non si limita alla riduzione del carico tossico intestinale, ma agisce anche sul fegato (elemento *Legno*), proteggendolo e sostenendolo nelle sue molteplici attività. Le migliorate prestazioni di questo importante organo, incidono su tutto l'organismo con un'azione disintossicante e antinfiammatoria (è senza dubbio coinvolta anche la pelle) e in particolare si incentiva la forza muscolare (elemento *Legno*) e le prestazioni atletiche.

Indicazioni

Malattie della pelle.
Psoriasi.
Reumatismi. **Artrite reumatoide**.
Colite ulcerante.
Gotta.
Sifilide.

Modalità di utilizzo

La Salsapariglia si può utilizzare in polvere (usata in decotto oppure unita a del miele). Secondo le indicazioni consigliate.

Avvertenze

Evitare in gravidanza.

Interazioni farmacologiche con warfarin.

Propolis
(Propoli)
Materia prima: sostanza resinosa preparata dalle api
La propoli è un composto di sostanze balsamiche, resinose e gommose che le api raccolgono da gemme e cortecce di alberi e a cui poi aggiungono la loro secrezione salivare. Questo impasto è da utilizzato per proteggere l'alveare dagli agenti patogeni, infatti ha un notevole potere antibatterico e antivirale.
Il nome deriva dal greco *pro* (davanti) e *polis* (città) e rimarca l'azione difensiva che questa sostanza svolge in natura. Il popolo egizio la utilizzava per la mummificazione dei defunti.
In fitoterapia la propoli trova impiego per le sue proprietà riparative e immunostimolanti.

Organi maggiormente stimolati

Cute (elemento *Metallo*).
Mucose (elemento *Legno*).
Sistema immunitario (elemento *Acqua*, con riferimento alla linfa o *Terra*, per l'attività della milza).

Proprietà

Antinfiammatoria.
Antibatterica. Antivirale.
Anestetica locale.
Cicatrizzante.

L'azione della Propoli sostiene l'elemento *Metallo* grazie ad un'azione diretta sulla cute e ad una più indiretta che si compie sul tratto digestivo e immunitario. Inoltre è importante come questa sostanza abbia una spiccata affinità anche con l'apparato respiratorio: intervenendo sulle principali affezioni delle vie aeree (elemento *Metallo*), secondo i principi della MTC, è di valido aiuto anche per tutti i problemi dermatologici.

Indicazioni

Infiammazioni della mucosa orale e gengivale. Parodontosi. Alitosi. Afta.
Infezioni recidivanti delle vie aeree.
Infiammazioni e ulcerazioni del tessuto gastroenterico (stomaco e intestino).
Manifestazioni dermatologiche tra cui la psoriasi.

Modalità di utilizzo

La propoli si utilizza in oleolito o in crema per uso esterno, oppure in soluzione idroalcolica per uso interno.

Avvertenze

La presenza di sostanze resinose può indurre reazioni di tipo allergico in soggetti predisposti.

Saponaria officinalis
(Saponaria, Saponaria rossa)
Famiglia: Cariofillacee
La Saponaria si incontra nelle scarpate, nei luoghi sassosi lungo i fossati e i fiumi. È una pianta erbacea perenne e contiene un principio, la saponina, che in presenza di acqua, dà soluzioni schiumose come il sapone. A questa sua qualità, è dovuto il nome. È già Ippocrate a vantarne i pregi. In fitoterapia si utilizza come **drenante cutaneo**.

Organi maggiormente stimolati	Cute (elemento *Metallo*). Apparato respiratorio (elemento *Metallo*).
Proprietà	**Drenaggio cutaneo**.
Indicazioni	Manifestazioni catarrali delle vie respiratorie. Manifestazioni cutanee croniche.

Dalla breve presentazione, si capisce subito che la Saponaria è una delle piante specifiche per influire direttamente sull'elemento *Metallo*. Inoltre, i suoi componenti principali (le saponine) danno metaforicamente l'idea della loro funzione sul corpo. L'azione di lavaggio non si limita, tuttavia, ai soli tessuti respiratori, ma coinvolge anche quelli linfatici, andando a dissolvere gli ingorghi.

Modalità di utilizzo	Assumere la Saponaria in soluzione idroalcolica secondo prescrizioni.
Avvertenze	Nel corso del trattamento, è necessario evitare la somministrazione di altri fitocomplessi, in quanto le saponine possono pregiudicare il loro assorbimento. Dosaggi elevati di Saponaria possono indurre fenomeni irritativi a livello gastrointestinale (vomito e diarrea).

Cedrus libani
(Cedro del Libano)
Famiglia: Pinacee

Il Cedro del Libano è una conifera dalle dimensioni maestose. È simbolo di forza e imponenza nell'Antico Testamento e per questo, si racconta che con i suoi tronchi furono costruite le colonne del tempio di Salomone a Gerusalemme e le navi fenice. In erboristeria, si utilizza sottoforma di gemmoterapico, indirizzandolo nel trattamento delle affezioni **dermatologiche con prurito e cute secca**.

Organi maggiormente stimolati	**Cute** (elemento *Metallo*). Ghiandole sudoripare (elemento *Acqua*).
Proprietà	**Drenante** a livello epatico: sperimentalmente si è dimostrato in grado di ridurre il tasso di colesterolo. Clinicamente efficace nel miglioramento delle dermopatie cheratosiche (***dermopatie secche***)

Il Cedro del Libano, usato sottoforma di gemmoderivato, esplica un drenaggio cutaneo (elemento *Metallo*) in grado di incentivare la funzione espettorante della pelle.
Si parla di dermopatie secche, dove quindi l'elemento *Fuoco* è senza dubbio in eccesso (il calore asciuga ciò che è umido), a scapito di un elemento *Acqua* carente. Quindi il bisogno di idratazione che il corpo manifesta, sembra soddisfatto dalle qualità che il Cedro del Libano ha sottoforma di gemmoderivato.

Indicazioni	**Dermopatie intensamente pruriginose su cute secca**. **Dermopatie *secche***. Eczema. **Psoriasi**. Cheratosi palmo-plantare
Modalità di utilizzo	Il Cedrus libani deve essere usato in forma di gemmoderivato.
Avvertenze	Non si riportano controindicazioni.

RIFLESSIONI FINALI SULLA MALATTIA

Un discorso molto semplice….

Pg, 20/05/2013

Bene ragazzi, questa parte sarà esclusivamente composta da considerazioni personali.. Frutto della pluriennale esperienza.. Considerazioni che aiutano a fare chiarezza… prendete anche questi discorsi con le molle perché in quanto considerazioni personali non hanno la presunzione di essere la verità assoluta.. piuttosto la verità OSSERVATA..
Ma quante volte ci è capitato di chiederci.. perché a me?? Ma perché tutti mangiano tutto senza avere problemi e invece a me dovrebbe dare fastidio..
Ma perché se questi cibi "fanno male" la psoriasi non viene a tutti???.. Ma perché?? (e questa forse è la domanda più frequente) per anni ho mangiato male, bevuto, fumato, etc.. senza avere nulla e poi un bel giorno mi sono riempito di chiazze?? .. Ma perché quel bel giorno mi sono ripulito mangiando esattamente come prima????..

Bene, sicuramente la psoriasi è una maledetta malattia dall'andamento spesso imprevedibile e per molti versi forse conserva qualche lato oscuro. Ma tutto sommato sono domande alle quali con un po' di intuito ed esperienza si riesce a rispondere.

Abbiamo visto nel corso della trattazione ivi presente come le "cause" della psoriasi e di molte altre malattie siano essenzialmente due: L' "infiammazione sistemica" (insulina, eicosanoidi, cortisolo, radicali liberi), e qualcosa che accende l'interruttore della malattia, i così detti "fattori scatenanti". In pratica l'infiammazione sistemica è ciò che ci dice se il corpo è in grado di infiammare.. se è in condizioni per farlo… I fattori scatenanti invece sono quel motivo che il corpo ha per infiammare e far insorgere la malattia.. Come si spiegherebbe il fatto che, come si diceva sopra, si può mangiare male per anni e non avere nulla per poi sviluppare la malattia di punto in bianco?? .. qual è il "punto di rottura"??.. Di sicuro uno stile di vita (soprattutto alimentare) errato ci rende estremamente suscettibili ad ammalarci ma questo, a volte, non basta.. andiamo per ordine e facciamo un esempio pratico..
Paragoneremo i fattori scatenanti a dei fiammiferi, l'infiammazione cronica a della benzina.. e l'origine della malattia al fuoco..

La presenza di entrambi i fattori (fiammiferi e benzina) è quella che può portare a manifestare il problema (fuoco). Ecco perché riducendo l'infiammazione la psoriasi può regredire a prescindere se ci sia ancora o meno il fattore scatenante.. Abbiamo tolto la benzina, abbiamo ancora il fiammifero ma cosa ce ne facciamo?? ..Quasi all'opposto ecco

perché a volte pur mangiando di tutto e mantenendo alti i livelli di infiammazione (non è assolutamente un invito) si guarisce.. abbiamo la benzina ma non sappiamo come accenderla..

Suddividiamo quelle che sono le casistiche di comportamento della malattia che noi spesso osserviamo… in un approccio che mira alle vere "cause" a prescindere da quale sia,(non dicerto sopprimere tutti i sintomi attendendone la ricomparsa a farmaco sospeso) queste "risposte" sono molto utili per comprendere la vera natura della patologia :

Caso 1) Cambiamento radicale dello Stile di vita (alimentare etc.), l'infiammazione si spegne la malattia migliora nettamente pur essendo possibile che il fattore scatenate ci sia ancora. Perché è successo ciò? La malattia non trova più le basi che la sostengono e regredisce. Questo succede in moltissimi casi. E direi che sono quelli più facili.. E' spesso ciò che succede agli endomorfi come detto in precedenza.. donne e uomini..

Caso 2) Stile di vita errato (alimentare, etc), si prende un antibiotico oppure si esclude il glutine.. la malattia regredisce pur rimanendo alti i livelli di infiammazione sistemica. Cosa è successo? Il fattore scatenante (batterio o glutine oppure qualsiasi altro, anche in concomitanza ma anche in solitudine) è stato rimosso.. la pso passa nonostante l'alimentazione assolutamente errata. E' davvero strano ma ci sono dei casi di cui si potrebbe fare il nome a cui è successo esattamente ciò… Oppure prendiamo un altro esempio famoso: il problema si manifesta in seguito a un trauma o un forte stress.. passato lo stress regredisce con la stessa alimentazione.. cosa è successo? L'evento scatenante stress (con tutto ciò che comporta a livello intestinale etc) è passato, la malattia regredisce pur con la stessa alimentazione (errata) e livelli alti di infiammazione.. anche questo succede!! Ma consideriamo il fatto che se avessimo avuto bassi i livelli di infiammazione probabilmente non si sarebbe manfestata per niente.. quindi vogliamo chiudere tutte le porte alla pso oppure tentare la fortuna?? No perché a volte ci si sente dire che non ha senso seguire un alimentazione giusta in quanto si sentono frasi del tipo.. "conosco un tizio che dopo aver trovato lavoro gli è passato tutto".. può essere ma è una visione alquanto SUPERFICIALE!!!

E' bene precisare altresì.. che dopo una vita di errori, alimentari e non, è possibile che ritornando a uno stile sano si abbassino i livelli di infiammazione e pure i fattori scatenanti spariscano.. ad esempio se la causa della psoriasi è disbiotica una dieta corretta sicuramente può contribuire in maniera rilevante oltre ad abbassare l'infiammazione anche a rimodulare la flora batterica intestinale e quindi a far sparire pure il fattore scatenante.

Ecco che lo stile alimentare è fondamentale.. tuttavia questo non sempre succede.. esiste anche un terzo caso (per fortuna sono in minoranza):

3) Stile di vita perfetto (alimentazione, etc) strategie mirate ad eliminare i fattori scatenanti.. infiammazione bassa .. la malattia se pur migliora nn regredisce più di tanto. Cosa succede?.. Di solito questo, anche se non è detto, capita a persone ectomorfe (vedi sopra).. bè probabilmente il fattore scatenante permane e quando permane .. quando è difficile da eradicare .. quasi sicuramente è una questione di disbiosi intestinale, candida batteri "nemici" e così via. Qui probabilmente è fondamentale il ruolo che ha la famosa connessione intestino-cervello .. stress prolungato, ipervigilanza e iposoddisfazione.. sono

probabilmente quell'inceppi.. quelle condizioni che non danno all'intestino l'input per migliorare la propria situazione anche se si sta facendo tutto bene.
Ma dove prende le armi per infiammare il nostro corpo allora?? Ricordiamoci del ruolo che possono avere i radicali liberi (causa effetto) in presenza di infiammazione spesso c'è anche stress ossidativo.. e questo può permanere a priori.. soprattutto nei soggetti sopracitati che normalmente tendono a produrre più radicali liberi con il loro metabolismo. Non a caso a volte gli antiossidanti hanno un maggiore effetto..

Ovviamente anche qua non si può avere una risposta chiara e precisa e forse stanno proprio qui quei lati oscuri che la malattia nonostante tutto mantiene..

Onestamente, basandosi sempre sull'esperienza del gruppo.. e come abbiamo già detto in precedenza questi sono i casi più difficili… occorre oltre a valutare l'inserimento degli antiossidanti.. lavorare molto sulle tecniche che possono abbassare i livelli di stress .. contrastare l'acidosi con esercizio fisico.. evitando la sedentarietà (ricordiamoci che la candida prolifica in ambiente acido) .. cercando di essere più sereni.. facendo sport.. attività di qualsiasi genere purché siano gradite.. e soprattutto cercare di scacciare i cattivi pensieri!! Anche se quando derivano da problemi economici ad esempio non è affatto facile.. ma ricordatevi!!.. la condizione mentale a volte può fare più danni che una dieta sbagliata!!

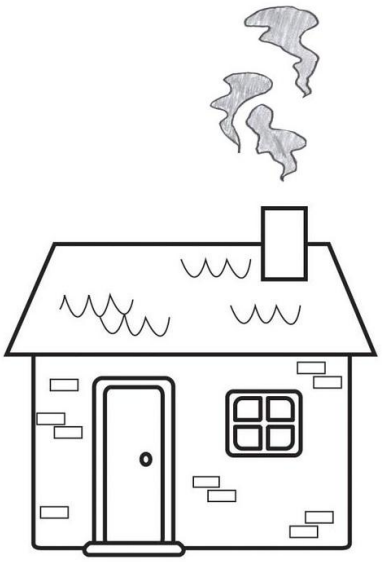
E ora rispondiamo alle altre domande sopracitate.. quelle più famose..
"Ma perché tutti mangiano tutto senza avere problemi e invece a me dovrebbe dare fastidio..
"Ma perché se questi cibi "fanno male" la psoriasi non viene a tutti???"

Bene ragazzi nonostante sia una risposta abbastanza scontata molti non hanno idee ben chiare al riguardo.. bisogna ricordarci che noi siamo geneticamente predisposti..
Che vuol dire?? Sicuramente non è una condanna definitiva come vorrebbero farci credere ma è, senza scendere tanto nello specifico dei geni coinvolti, la suscettibilità che abbiamo noi a sviluppare questa malattia. Anche qui possiamo fare un esempio grafico, paragoneremo il fuoco (di prima) al fulcro della malattia, il fumo al manifestarsi della malattia, la casa al nostro corpo e la predisposizione genetica che abbiamo.

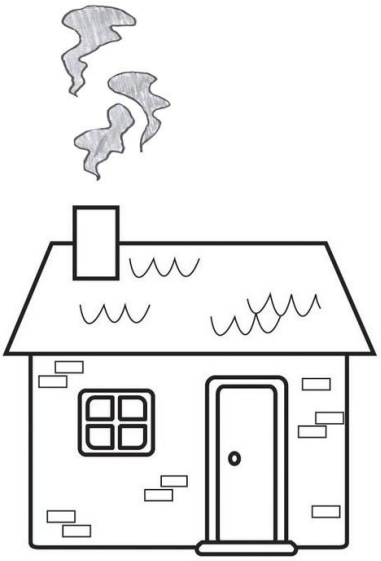
Supponiamo quanto segue:

- La malattia ha avuto origine (fuoco-fumo) all'interno del corpo (casa) per uno qualsiasi dei motivi descritti in questa guida ora è solo questione di tempo ma si manifesterà (il fuoco si è acceso tra un po' vedremo il fumo).

- In base alle nostre predisposizioni genetiche la malattia si manifesta (in base a dove c'è la più facile uscita il fumo uscirà). Il fumo quindi deve per forza uscire dalla casa. Supponiamo che le persone (case) con il gene della psoriasi abbiamo il comignolo sopra il tetto a destra. Supponiamo che i soggetti (case) malati di un'altra patologia abbiano il comignolo in alto a sinistra.



PSORIASI



ALTRA MALATTIA

Ecco che la malattia si manifesta, nelle sue varie espressioni, a seconda della forma della casa (predisposizione genetica).. pur mantenendo lo stesso fattore scatenante… Ecco perché non tutti abbiamo gli stessi sintomi… e le stesse patologie..

- Supponiamo ora che il disturbo seppur con un fuoco acceso ..non si manifesta.. Bè di sicuro è perché evolverà nel corso del tempo in qualche cosa di estremamente grave e irreparabile!! ..Immaginatevi una casa incendiata…

Vi ricordate?? Ecco perché la nostra cara amica può essere considerata la malattia dei sani.. perché in un certo senso esprimendosi in questo modo ci mette al riparo da altri problemi e difatti storicamente i malati di pso difficilmente si ammalano di altre cose.

Quindi come rispondere all'ultima domanda: "Ma perché tutti fanno tutto senza avere nulla mentre io sto male?? Potremmo rispondere in questo modo.

Non tutte le persone che ci circondano (e anche qua dipende dalla tolleranza o meno ad "errori" nel proprio stile di vita, e quindi alle proprie predisposizioni personali) hanno sviluppato al proprio interno la malattia (fuoco e fumo) ma solo una percentuale che è difficile da stimare, forse siamo intorno al 50% o forse più, chissà. Di questa percentuale circa il 6% ha la psoriasi mentre per il resto altri disturbi visibili e non visibili ed eccolo l'inghippo. A noi sembra che non abbiano nulla ma in realtà di problemi ne hanno, anche se meno visibili non necessariamente meno gravi. Per non parlare di chi (esempio sopra) non ha sintomi apparenti ma si troverà nel bel mezzo di una situazione irreparabile in futuro, vedi tumori etc.

Quindi ragazzi.. com'è il bicchiere?? Mezzo pieno o mezzo vuoto??
Sicuramente tutti noi avremmo preferito far parte di quella percentuale che campa sana e libera ma non tutti i mali vengono per nuocere.

Oggigiorno la ricerca ci ha messo a disposizione tutti i dati e tutte le evidenze utili per conoscere a fondo il nostro nemico. E in molti casi sconfiggerlo.

Sta a noi, come detto all'inizio della guida, prendere in mano la nostra vita e affrontare un vero e proprio percorso di guarigione.. Resta solo una cosa da capire.. Lo vogliamo o no??

COME COMINCIARE…..

Volete un consiglio??? Tappatevi le orecchie e andate avanti.. sulla vostra strada troverete per la maggior parte persone disinformate che altro non faranno che confondervi le idee… è importante a questo proposito interagire con il nostro gruppo facebook esponendo dubbi e domande… sarebbe utile anche condividere tutto ciò con il proprio medico anche se a volte ciò è diffcile..

Indubbiamente Abbiamo messo molta carne sul fuoco .. abbiamo descritto dettagliatamente tutte le peculiarità di questo stile di vita..
Abbiamo parlato di alimentazione.. sostanze utili meno utili etc…

In breve, il modo migliore per affrontare questo percorso è iniziare con una "dieta stretta" escludendo anche i cibi sospetti per almeno due mesi.. in quella che può essere chiamata "fase di eliminazione".. per poi provare a reintrodurli (esclusi quelli a rischio maggiore e provato) in seguito valutando le reazioni.

In questo periodo è assolutamente fondamentale NON SGARRARE.. i famosi SGARRI possono essere presi in considerazione solo dopo la totale remissione.. ma con cadenza non più che settimanale, anche se ci sono categorie di cibi, come il glutine, che sarebbe bene non tornino mai più nel nostro piatto..

Sgarrare in questa fase quindi vuol dire perdere tutto il lavoro fatto.. e allungare inevitabilmente i tempi.. è difficile ma ci si DEVE riuscire…

Per quanto riguarda gli integratori all'inizio è bene considerare solo quelli fondamentali (Omega 3 Vitamina D, e Magnesio).. per poi regolarsi di conseguenza…..

SE la malattia scompare tanto meglio.. se esplode (vedi crisi di guarigione) dobbiamo tenere duro e cercare di passare indenni questo periodo…. Se invece non si "smuove" nei tempi dovuti .. avvalendosi anche delle informazioni presenti in questa guida si può procedere per tentativi mirando a quelli che possono essere i vari fattori scatenanti avendo come obiettivo la comprensione profonda di quello che è il NOSTRO stato di salute.

La psoriasi si può manifestare a seguito ad un solo evento o in seguito ad una concatenazione di eventi.. (Non a caso si definisce malattia "multifattoriale").. ma quello che è fondamentale capire, come abbiamo detto in precedenza, è il fatto che non si sviluppa per gli stessi motivi in tutte le persone.. quello che vale per me, per te non vale!! O non allo stesso modo….

Parte FONDAMENTALE del programma quindi è imparare ad ascoltare il proprio corpo.. perché spesso ci da dei segnali inequivocabili che noi semplicemente non sappiamo cogliere…

Vi segnaliamo un paio di blog molto molto interessanti per il loro altissimo livello e la loro ricchezza di contenuti, dateci un occhio tanto ci sono davvero moltissimi spunti:

L'ottimo blog del nostro amico Leonardo Rubini: www.leonardorubini.org
Il blog dell'ottimo Micheal : http://www.codicepaleo.com/
Paleomum, in inglese ma davvero ben fatto e molto ben curato : http://www.thepaleomom.com/
Ricette Paleo, sempre comode http://www.paleodiet.it/paleoricette.html

Detto Ciò .. In bocca al lupo..

Gli amministratori del gruppo facebook:
PSORIASI-FATTORI SCATENANTI: L'ALTERNATIVA NATURALE

https://www.facebook.com/groups/psoriasi

PAOLO ANTOLINI IACOPO PAOLUCCI