

# La medicina integrata

Andrea Geraci

Medico, Centro Nazionale per la Salute Globale - Istituto Superiore di Sanità - Roma

## Introduzione

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce le Medicine Tradizionali, o Medicina Integrata come *'Somma di conoscenze, abilità e pratiche basate su teorie, credenze ed esperienze appartenenti a differenti culture, usate per il mantenimento della salute, come pure per la prevenzione, la diagnosi e la cura di malattie fisiche o mentali'* (WHO; 2000). Fino a qualche anno si parlava di medicine non-convenzionali o complementari, o alternative, definizione questa che prevede una opposizione, un antagonismo nei confronti della medicina ufficiale. Il termine di medicina integrata o integrativa reca con sé il concetto della potenzialità di integrazioni con la medicina ufficiale. I principali riferimenti internazionali sono l'OMS con il sito relativo ([www.who.int](http://www.who.int)) e anche il *National Center for Complementary*

*and Integrative Health* dei National Institutes of Health (<https://nccih.nih.gov/>).

## I trattamenti e l'integrazione

Di seguito una classificazione delle terapie non convenzionali o integrate (Geraci, 2008), (Fig. 1):

1. Sistemi medici strutturati (es. medicina tradizionale cinese/agopuntura, ayurveda, omeopatia, medicina antroposofica);
2. Terapie biologiche (es. diete varie, integratori alimentari, floriterapia di *Bach*);
3. Manipolazioni fisiche e ginnastiche (es. shiatsu, osteopatia, chiropratica, *tai chi, qi gong*);
4. Medicina energetica (es. cromoterapia, reiki);
5. Interventi sulla connessione mente-corpo (es. yoga, meditazione, *mindfulness*, arteterapia).



Fig. 1. Classificazione delle terapie non convenzionali o integrate.

In una recente linea guida dell'OMS (WHO, 2014) a pagina 10 sono presenti *'The goals of the strategy'*:

- Sfruttare il potenziale contributo delle *Traditional Medicine* (TM) per la salute, il benessere e l'assistenza sanitaria centrata sulla persona.
- Promuovere l'uso sicuro ed efficace delle TM regolamentando la ricerca e integrando prodotti, trattamenti, professionisti e prassi nei sistemi sanitari.

I sistemi medici strutturati come la medicina ayurvedica, la medicina omeopatica, la medicina antroposofica sono degli approcci medici con basi epistemologiche ben definite e che storicamente hanno una tradizione millenaria (medicina tradizionale cinese e ayurveda) mentre medicina omeopatica e medicina antroposofica hanno una storia di alcuni secoli. Dalle medicine tradizionali non proviene solo un bagaglio culturale legato alle sostanze naturali, ma c'è molto di più. Da un punto di vista legislativo le sostanze naturali possono essere utilizzate in Italia nell'ambito di:

- Integratori alimentari
- Medicinali e medicinali omeopatici
- Medicinali vegetali tradizionali
- *Novel food*
- Dispositivi medici
- Biocidi
- Cosmetici

Per ciascun punto esiste una legislazione *ad hoc*. Allo stato attuale vi è una continua verifica della qualità, della sicurezza e dell'efficacia di un numero enorme di piante e di altre sostanze naturali che appunto venivano utilizzate nel passato ma che oggi sono motivo di studio e di ricerca per confermare le caratteristiche e le modalità d'uso tradizionali.

### **Una medicina centrata sulla persona**

Oltre a questo grande serbatoio di sostanze naturali, abbiamo visto che esistono tutta una

serie di approcci che provengono da tradizioni terapeutiche più o meno antiche che, attraverso uno studio approfondito, possono essere utilizzate in associazione con le terapie convenzionali moderne. Una conferma di ciò è il numero sempre crescente dei lavori scientifici riguardo questi argomenti. Un esempio possono essere considerate alcune recenti linee guida in oncologia integrata (Grenlee *et al.*, 2014). Nell'ambito oncologico l'ansia e lo stress possono essere ridotti con la musicoterapia, la meditazione, lo yoga, l'agopuntura, il massaggio, il rilassamento. I momenti depressivi hanno giovamento con la *mindfulness-based stress reduction*, la meditazione, con altri tipi di rilassamento, lo yoga, il massaggio. Altri parametri come la *fatigue*, la gestione del sonno, la qualità della vita possono essere migliorati con questi approcci integrati. La nausea e il vomito relativi alla chemioterapia possono essere trattati dalla agopressione, dalla elettroagopuntura oltre che dallo zenzero. Da questo esempio di integrazione in medicina, si auspica che si possa mettere in pratica un approccio più ampio alla persona malata: di volta in volta possono essere utilizzati, in base alla gravità della patologia in questione diversi tipi di trattamenti. Ovviamente se ci troviamo nella condizione di malattia acuta o cronica grave i farmaci salvavita sono indispensabili per cui la terapia convenzionale è la prima scelta. Per molte patologie, le cosiddette malattie croniche non trasmissibili (le malattie cardiovascolari, i tumori, le malattie respiratorie croniche, il diabete, l'obesità ecc.) invece possiamo pensare anche ad approcci integrati soprattutto come prevenzione. Prima di iniziare qualsiasi percorso terapeutico dovremmo cercare di capire come ci poniamo con la nostra vita di ogni giorno, con il nostro logorio giornaliero che ci potrebbe fare ammalare: vedere al più presto cosa non ci permette di realizzarci e di vivere giornalmente in equilibrio. Le cosiddette *noxae* patogene non sono soltanto virus, batteri, parassiti o radia-



Fig. 2. Schema riassuntivo degli approcci integrati.

zioni ionizzanti ma dobbiamo dare molta più importanza a ciò che oggi viene definita epigenetica, l'influenza dell'ambiente in senso lato, cioè agli stili di vita errati (cattiva alimentazione, inattività fisica, tabagismo, consumo eccessivo di alcol ed altre dipendenze) e alle cosiddette spine irritative mentali o psicosociali, cioè il rapporto con noi stessi e con le persone con cui interagiamo e, in alcuni casi di isolamento estremo, quelle con cui non interagiamo. I conflitti interiori e i nodi non sciolti, le risposte non date a noi stessi fanno sì che ci ritroviamo nella vita di ogni giorno a far finta che vada tutto bene, andiamo avanti ma il nostro subconscio va per la sua strada creando un conflitto con noi stessi che prima o poi verrà fuori, dopo una fase dei cosiddetti sintomi vaghi e aspecifici, come uno stato di malattia.

### Come combattere lo stress

Gli approcci mente-corpo come la meditazione, la *mindfulness*, lo yoga, le terapie artistiche sono validati scientificamente e rappresentano strumenti che possono migliorare questi stati di

stress cronici (Witek-Janusek *et al.*, 2008; Jindal *et al.*, 2013; Marchand, 2013; Reich *et al.*, 2014; Goyal e Haythornthwaite, 2016; Khoury *et al.*, 2017). A tal proposito recentemente alcuni giornali riportano la notizia che in Canada i medici di base consigliano le visite al museo, cioè l'arte come terapia: dipingere, creare una scultura o osservare un'opera artistica ci fa stare meglio e tutto questo ha un effetto antistress. L'uomo è l'unico animale che crea opere artistiche e questo ha che fare con la sua entità più intima. Altri approcci terapeutici possono essere l'agopuntura (WHO, 2002) che fa parte della medicina tradizionale cinese, oltre al rispetto di una dieta sana, il più possibile equilibrata, preferendo l'introito di frutta, di vegetali, di elementi pieni di sostanze ad attività antiossidante. I trattamenti manuali come lo shiatsu e vari altri massaggi o la riflessologia plantare o ginnastiche quali il *pilates*, il *tai chi* o il *qi gong* hanno tutte la prerogativa di riportare ad un equilibrio personale. Poi c'è tutto il bagaglio delle sostanze naturali, costituito soprattutto da piante descritte dalle varie tradizioni mediche. Tutti questi



Fig. 3. Andrea Geraci al convegno.

approcci terapeutici possono essere integrati con la medicina convenzionale fatta di farmacologia, di chirurgia, di radioterapia laddove le problematiche cliniche sono particolarmente impegnative (Fig. 2).

Il messaggio che si vuole dare è quello della possibilità di integrazione. Ritornando al proprio percorso di vita ricordiamo che sia in medicina cinese, nell'ayurveda, in omeopatia e medicina antroposofica si parla molto della costituzione fisica, della biotipologia e della relativa caratteristica mentale di alcune categorie umane, i cui principi furono descritti in Occidente da Ippocrate ma poi da famosi clinici del secolo scorso come Giacinto Viola (1870-1943), e Nicola Pende (1880-1970). In Oriente per la medicina tradizionale cinese e l'ayurveda il linguaggio è diverso ma alcuni concetti sono comuni e la sfumatura mentale potrebbe essere una indicazione importante per dare di volta in volta un consiglio psicoterapeutico al soggetto che può essere ansioso, lunatico, pessimista, scontroso, calmo, vivace, socievole ecc. Oggi come oggi abbiamo un crescente numero di lavori scientifici

che ci indicano che avere una visione più aperta, più ampia potrebbe influenzare positivamente lo stato di salute. Non a caso in un recente servizio della CNN troviamo i medici di base delle isole Shetland nel Regno Unito che prescrivono la passeggiata in mezzo alla natura per stare bene. Vedasi il sito web della CNN:

<https://edition.cnn.com/2018/10/05/health/nature-prescriptions-shetland-intl/index.html>.

Di fatto respirare l'aria pura e stare a contatto con l'energia vitale della terra può migliorare la nostra energia. Probabilmente dovremo aspettare un bel po' di tempo prima che il modo di pensare riguardo alla nostra salute cambi. In primo luogo la classe medica dovrebbe conoscere le potenzialità di cura dei vari approcci integrati. La prescrizione medica dovrebbe prevedere al primo posto il consiglio comportamentale per la vita di ogni giorno, seguito da indicazioni sulla dieta perché il cibo è fondamentale: ciò che mangiamo è quello che poi noi diventiamo così come ciò che beviamo, ciò che respiriamo e ciò che assorbiamo in termini di

emozioni, di rapporti sociali. Questo tipo di influenze giornaliere fa la differenza: se ci nutriamo di amore, di emozioni positive avremo un equilibrio forte e stabile, ma se ci nutriamo di emozioni negative, di rabbia, di invidia, di rancori, di nodi non sciolti ci caricheremo di vere e proprie tossine, di cofattori che fanno aumentare i parametri di quella che è l'infiammazione cronica silente (Tracey, 2007) che ci porterà nel tempo ad una di quelle malattie croniche descritte sopra. Ciascuno di noi è chiamato ad aumentare la propria capacità di resilienza grazie anche ad aiuti che possono essere la respirazione addominale (Lee *et al.*, 2003), lo yoga, la meditazione, la *mindfulness* (Dharmawardene *et al.*, 2016). Ma anche i massaggi ci possono far rilassare (Field, 2014): spesso ci ritroviamo delle zone corporee contratte e non ce ne accorgiamo, ci addormentiamo con i pugni chiusi o con il collo rigido. Ecco che banalmente prima di addormentarci possiamo fare una scansione dei nostri segmenti corporei cercando di ascoltarci e di sentire dove le tensioni si sono concentrate e autonomamente proveremo a rilassare la muscolatura magari con un sottofondo musicale: la musicoterapia, come l'arte terapia ci aiuta (do Amaral *et al.*, 2016; Kongkasuwan *et al.*, 2016).

## Conclusioni

Sarebbe auspicabile che i pazienti prendano in mano le redini del proprio stato di salute per ricercare con l'aiuto del terapeuta l'origine dello squilibrio. Gli strumenti poi per combattere gli squilibri sono tanti, come abbiamo visto. Se, ad esempio, ai primi sintomi di rialzo pressorio ci accorgiamo in tempo di vivere uno stress, un conflitto interiore, cercheremo di risolvere questo, di capire il vero motivo del sintomo osservando noi stessi all'interno del nostro personale percorso di vita. Se il problema persiste possiamo usufruire dei vari trattamenti integrati di cui è stata data una breve panoramica.

## BIBLIOGRAFIA CITATA

- Dharmawardene M., Givens J., Wachholtz A., Makowski S., Tjia J., 2016. A systematic review and meta-analysis of meditative interventions for informal caregivers and health professionals. *BMJ Supportive & Palliative Care* 6 (2), 160-169.
- do Amaral M.A., Neto M.G., de Queiroz J.G., Martins-Filho P.R., Saquetto M.B., Oliveira Carvalho V., 2016. Effect of music therapy on blood pressure of individuals with hypertension: A systematic review and Metaanalysis. *International Journal of Cardiology* 214, 461-464.
- Field T., 2014. Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 20 (4), 224-229.
- Geraci A., 2008. Terapie non convenzionali. In: Vella L (Ed.). *Enciclopedia medica italiana*. 2. Ed. Aggiornamento III, Tomo II. Torino: UTET Scienze Mediche 3936-3955.
- Goyal M, Haythornthwaite J.A., 2016. Is It Time to Make Mind-Body Approaches Available for Chronic Low Back Pain? *Journal of American Medical Association* 315 (12), 1236-1237.
- Greenlee H., Balneaves L.G., Carlson L.E., Cohen M., Deng G., Hershman D., Mumber M., Perlmutter J., Seely D., Sen A., Zick S.M., Tripathy D., 2014. Society for Integrative Oncology. Clinical practice guidelines on the use of integrative therapies as supportive care in patients treated for breast cancer. *Journal of the National Cancer Institute Monographs* 50, 346-358.
- Khoury B., Knäuper B., Schlosser M., Carrière K., Chiesa A., 2017. Effectiveness of traditional meditation retreats: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research* 92, 16-25.
- Kongkasuwan R., Voraakhom K., Pisolayabutra P., Maneechai P., Boonin J., Kuptniratsaikul V., 2016. Creative art therapy to enhance rehabilitation for stroke patients: a randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation* 30 (10), 1016-1023.
- Jindal V., Gupta S., Das R., 2013. Molecular mechanisms of meditation. *Molecular Neurobiology* 48 (3), 808-811.
- Lee J.S., Lee M.S., Lee J.Y., Cornélissen G., Otsuka K., Halberg F., 2003. Effects of diaphragmatic breathing on ambulatory blood pressure and heart rate. *Biomedicine & Pharmacotherapy* 57 Suppl 1, 87s-91s.
- Marchand W.R., 2013. Mindfulness meditation practices as adjunctive treatments for psychiatric disorders. *Psychiatric Clinics of North America* 36 (1), 141-152.

- Reich R.R., Lengacher C.A., Kip K.E., Shivers S.C., Schell M.J., Shelton M.M., Widen R.H., Newton C., Barta M.K., Paterson C.L., Farias J.R., Cox C.E., Klein T.W., 2014. Baseline immune biomarkers as predictors of MBSR (BC) treatment success in off-treatment breast cancer patients. *Biological Research for Nursing* 16 (4), 429-437.
- Tracey K.J., 2007. Physiology and immunology of the cholinergic antiinflammatory pathway. *Journal of Clinical Investigation* 117 (2), 289-296.
- Witek-Janusek L., Albuquerque K., Chroniak K.R., Chroniak C., Durazo-Arvizu R., Mathews H.L., 2008. Effect of mindfulness based stress reduction on immune function, quality of life and coping in women newlydiagnosed with early stage breast cancer. *Brain, Behavior, and Immunity* 22 (6), 969-981.
- World Health Organization, 2000. General Guidelines for Methodologies on Research and Evaluation of Traditional Medicine. Geneva: WHO.
- World Health Organization, 2002. Acupuncture: Review and analysis of reports on controlled clinical trials. WHO Library Cataloguing. Geneva: WHO.
- World Health Organization, 2014. WHO Traditional Medicine Strategy T&CM 2014-2023. Geneva: WHO.