

MEDICINA INTEGRATA E STILI DI VITA

Andrea Geraci

Centro Nazionale Salute Globale, Istituto Superiore di Sanità, Roma

Introduzione

I contenuti di un corso dedicato allo studio dello ‘stato molecolare’ dell’individuo e le sue modificazioni legate al contesto nel quale è inserito, possono essere descritti da diversi punti di vista. Possiamo pensare l’individuo, la persona come un sistema complesso costituito a sua volta da altri sistemi complessi come gli apparati, gli organi, i tessuti, le cellule, le molecole, gli atomi, i radicali liberi. Ma possiamo inquadrare la stessa persona all’interno di quei sistemi complessi che sono l’ambiente familiare, di lavoro, quello sociale in generale ma anche l’ambiente vero e proprio fatto di aria più o meno pura, di acqua, di elementi vegetali e animali di cui ci cibiamo, e poi l’inquinamento elettromagnetico con cui ci confrontiamo, per non dimenticare, andando un po’ più lontano, le influenze di sole e luna. La luce del sole, lo diamo per scontato e non ci riflettiamo mai abbastanza, fa crescere le piante di cui ci nutriamo noi e gli animali, ci stimola pigmenti e vitamine, ci migliora l’umore.

Il sistema solare e l’atomo hanno molto in comune: macro e microcosmo. E noi siamo in mezzo. Antiche tradizioni mediche orientali riprese da alcune occidentali più recenti come l’omeopatia e la medicina antroposofica mettono in evidenza la corrispondenza tra determinati metalli, organi umani e i pianeti del sistema solare (Tabella 1) (1).

Tabella 1. Corrispondenze tra pianeti, metalli e organi umani

Pianeta	Metallo	Organo
Saturno	Piombo	Milza
Giove	Stagno	Fegato
Marte	Ferro	Cistifellea
Sole	Oro	Cuore
Venere	Rame	Reni
Mercurio	Mercurio	Polmoni
Luna	Argento	Cervello

Viste queste corrispondenze si può utilizzare ad esempio il metallo di Marte, il ferro, opportunamente trattato con i procedimenti di preparazione omeopatica o antroposofica, per curare alcuni squilibri della cistifellea.

Ecco allora che quando si considera la salute umana si pone l’attenzione a diversi fattori e ci possiamo far aiutare dal nostro occhio, dal microscopio o da un telescopio per capire come fare a mantenere lo stato di salute ed evitare l’insorgenza di tutte quelle patologie cronico-degenerative che sono ampiamente influenzate dal nostro stile di vita.

Dalle medicine tradizionali alla medicina integrata

Fino a qualche decennio fa approcci come l'agopuntura o la fitoterapia venivano considerati medicine alternative, poi il termine più usato è stato non-convenzionale quindi complementare. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (*World Health Organization*, WHO) le medicine tradizionali provenienti dai vari continenti e presenti come tradizioni all'interno delle varie società/nazioni anche da millenni sono una 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 (2). In un altro recente documento WHO viene auspicato che gli stati membri, e quindi i relativi Ministeri della Salute, sfruttino il potenziale contributo delle medicine tradizionali per la salute, il benessere e l'assistenza sanitaria centrata sulla persona, promuovendo l'uso sicuro ed efficace delle medicine tradizionali e regolamentando la ricerca e "integrando" prodotti, trattamenti, professionisti e prassi nei sistemi sanitari (3).

Numerose culture antiche ci tramandano esperienze e conoscenze soprattutto nell'ambito dell'uso di piante medicinali per la cura, la prevenzione e il benessere. Altre sostanze studiate sono quelle di origine minerale, animale e prodotti biologici. Vi sono poi tutta una serie di trattamenti e di insegnamenti che possono essere considerati una vera fonte di buoni consigli come ad esempio terapie che si esplicano direttamente sul fisico come i massaggi, alcune ginnastiche, l'agopuntura e la moxibustione, l'elioterapia o approcci che sono indirizzati alla parte più elevata dell'uomo come musica, canto, pittura, modellaggio, scultura, euritmia, le cosiddette terapie artistiche. Vi sono poi tutta una serie di indicazioni per corretti stili di vita e approcci alla vita come l'approccio olistico-spirituale, l'autodeterminazione, la meditazione, lo yoga, ecc.

Una generica classificazione delle terapie tradizionali/non convenzionali o approcci integrati suddivide in 5 grandi tipologie i principali trattamenti:

1. sistemi medici strutturati (es. medicina tradizionale cinese/agopuntura, ayurveda, omeopatia, medicina antroposofica);
2. terapie biologiche (es. integratori alimentari, floriterapia di Bach);
3. manipolazioni fisiche e ginnastiche (es. shiatsu, osteopatia, chiropratica);
4. medicina energetica (es. cromoterapia, reiki);
5. interventi sulla connessione mente-corpo (es. yoga, meditazione, arteterapia).

Se andiamo su uno dei più utilizzati motori di ricerca in campo biomedico, PUBMED, possiamo osservare come l'empirismo di secoli di esperienze trovi oggi molto spesso la sua validazione con metodi moderni, attraverso un enorme e sempre crescente numero di lavori scientifici sui diversi trattamenti ma soprattutto sulle piante e le singole molecole di origine vegetale.

Educazione alla salute oggi

Come può essere utilizzata oggi la medicina integrata? Intanto dovremmo ascoltare i consigli sani che ci risuonano, che siano delle antiche tradizioni, del nostro psicoterapeuta, del nostro medico di fiducia o del dietologo. L'agopuntura, i massaggi, possono sciogliere molti squilibri fisici, poi abbiamo numerosi rimedi naturali che possono integrare le terapie convenzionali, per poi arrivare al farmaco di sintesi ovviamente soprattutto nelle urgenze e in molte situazioni patologiche importanti. Parlando di prevenzione delle patologie croniche, le cosiddette malattie non trasmissibili, sono soprattutto gli stili di vita corretti, i positivi approcci alla vita e una dieta sana gli elementi per una prevenzione pienamente efficace.

Equilibrio di corpo, mente, spirito non sono poi cose così lontane da noi! Quando comprenderemo meglio quanto questo abbia a che fare con la nostra salute faremo un salto di qualità nell'ambito dell'educazione sanitaria. Da troppo tempo ci siamo abituati a delegare ai medici il nostro stato di salute. Dovremo pian piano entrare nell'ottica che ciascuno di noi è l'artefice del proprio stato di salute e non affidarci passivamente a medici e medicine. Lo faremo in una fase di malattia conclamata, ma il nostro obiettivo sarà lavorare per non arrivare a quella fase. Abbiamo tutte le potenzialità per non ammalarci o per guarire. Gli antichi filosofi (che erano anche terapeuti) parlavano della nostra interiore scintilla divina, per cui termini che oggi si usano sempre più hanno una valenza molto profonda: autostima, resilienza, pensiero positivo sono concetti che ci invitano a raggiungere il nostro equilibrio interiore, punto di partenza per uno stato di benessere psico-fisico. Al giorno d'oggi noi possiamo attingere alla medicina tradizionale cinese, tibetana o ayurvedica, dalla medicina antroposofica, dagli insegnamenti di Ildegarda di Bingen, tutta una serie di consigli utili come quelli secondo cui l'equilibrio psico-fisico-spirituale, il giusto distacco ("impermanenza") dagli eventi stressanti, una sana moralità, i pensieri positivi, l'interesse per l'arte, la creatività, creano salute.

Quello che ci aspetta è lavorare su consapevolezza, stili di vita e approcci alla vita di ogni giorno, sui rapporti sociali e sullo stress psicosociale, sapendo che quelli sbagliati nuocciono alla salute e che non siamo il cestino di pensieri negativi altrui. Dobbiamo essere consapevoli profondamente degli effetti dell'abuso di alcol e di cosa provochiamo a noi stessi se entriamo nel vortice delle droghe, del fumo di sigaretta, nel gioco d'azzardo. Ci dovremmo ricordare un pò più spesso che avere una qualità ottimale del sonno (ritmo, quantità sufficiente e lontano da inquinamento acustico) è un rimedio che non ha eguali perché diamo per scontato ciò che di miracoloso avviene ogni notte: il recupero delle energie fisiche e mentali. Questo è uno dei principali insegnamenti della medicina antroposofica, dell'ayurveda e della medicina tradizionale cinese. Una costante attività fisica, adeguata all'età e al contesto personale è un altro aiuto riconosciuto oggi come fondamentale nella prevenzione di numerose malattie. Alle ginnastiche, allo sport si possono associare il pilates (ginnastica più recente e di origine occidentale) o arti marziali orientali come il *tai chi* e il *chi gong*, che aiutano l'individuo nel giusto equilibrio psico-fisico. Lo psicoterapeuta poi o alcune letture antiche, frutto di saggezze millenarie, possono rendere ciascuno di noi capace di lavorare responsabilmente su credenze ed emozioni il più precocemente possibile (le *life skills* sono una vera prevenzione soprattutto per i giovani, secondo le indicazioni della WHO) (4).

Ciascuno di noi deve fare i conti con le ferite infantili che inevitabilmente e indistintamente si porta con sé. Ferite con cui facciamo giornalmente i conti e che segnano il rapporto col nostro presente: è necessario liberarci dalle paure, dai sensi di colpa, dal senso di rifiuto, dalle amarezze, dalle gelosie, dalle tensioni. Dovremmo ritrovare noi stessi, avere fiducia in noi stessi, seguire antiche ma sempre attuali indicazioni secondo cui il non attaccamento alle cose, alle persone, alle situazioni, il distacco dal materialismo, l'empatia verso cose, animali, persone, occupazioni, il vivere il presente (qui e ora) ci possono dare gli strumenti per combattere lo stress cronico psicosociale, e quindi le numerose patologie croniche e psicosomatiche. Infatti molte malattie del nostro tempo sono la conseguenza del disagio sociale e relazionale come ad esempio la sindrome metabolica, la lombo-sciatalgia, la cefalea tensiva, la colite ulcerosa, la malattia di Crohn, l'ulcera gastro-duodenale, l'eczema cutaneo, la psoriasi, i disturbi dell'alimentazione come anoressia e bulimia e i disturbi cardiocircolatori come cardiopatia ischemica e ipertensione essenziale.

Attualità italiana della medicina integrata: le istituzioni coinvolte

In Italia esiste un certo numero di leggi e normative riguardanti la pratica delle cosiddette medicine non-convenzionali e anche l'utilizzo delle sostanze naturali, che a seconda della formulazione possono essere commercializzate seguendo normative ben precise (Tabella 2).

Tabella 2. Sostanze naturali e principali normative italiane

Tipo di prodotto	Riferimento legislativo	Esempio
Medicinale	DL.vo 219/2006* Art. 1 "Definizioni"	<i>Valeriana officinalis</i> Comprese
Medicinale vegetale tradizionale	DL.vo 219/2006* Art. 21 "Registrazione di medicinali di origine vegetale basata sull'impiego tradizionale"	<i>Pelargonium sidoides</i> Gocce, compresse <i>Rhodiola rosea</i> Comprese
Medicinale omeopatico	DL.vo 219/2006* Art. 16-20 Norme speciali applicabili ai medicinali omeopatici	<i>Calcarea carbonica 30 CH</i> granuli
Integratore alimentare	DL.vo 164/2004 "Attuazione della direttiva 2002/46/CE relativa agli integratori alimentari"	Estratto secco di: <i>Bupleurum chinense</i> radice <i>Glycyrrhiza uralensis</i> radice e rhizoma <i>Citrus aurantium</i> frutto: ES titolato al 4% in sinefrina
Novel food	Regolamento (CE) 258/1997 sui nuovi prodotti e i nuovi ingredienti alimentari	Yogurt addizionato a fitosteroli
Dispositivo medico	DL.vo 46/1997 "Attuazione della direttiva 93/42/CEE, concernente i dispositivi medici"	Spray orale: <i>Commiphora myrra</i> <i>Salvia officinalis</i> <i>Citrum limonum</i> <i>Mentha piperita</i> <i>Echinacea purpurea</i> <i>Matricaria recutita</i> <i>Eucalyptus globulus</i>
Cosmetico	DL.vo 50/2005 "Attuazione delle direttive 2003/15/CE e 2003/80/CE, in materia di prodotti cosmetici"	Crema (contro la cellulite) <i>Paullinia cupana</i> Extract, <i>Hedera helix</i> Extract, <i>Centella asiatica</i> Extract
Biocida	Direttiva 98/8/CE relativa all'immissione sul mercato dei biocidi	<i>Chrysanthemum cinerariaefolium</i> (piretro)

* "Attuazione della direttiva 2001/83/CE (e successive direttive di modifica) relativa ad un codice comunitario concernente i medicinali"

Quindi di volta in volta potremo parlare di farmaco, medicinale vegetale tradizionale, di farmaco omeopatico, di integratore alimentare, di dispositivo medico, di novel food, di antiparassitario e ciascuno di essi presenta una propria legislazione e dei riferimenti istituzionali, soprattutto Ministero della Salute e Agenzia Italiana del Farmaco, mentre l'Istituto Superiore di Sanità offre di volta in volta le consulenze scientifiche per i vari prodotti.

Per quanto riguarda le professioni sanitarie esistono fundamentalmente le linee guida della Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri (FNOMCeO). In occasione del Consiglio Nazionale FNOMCeO del 12 dicembre 2009, furono emanate le “Linee guida per la formazione nelle medicine e pratiche non convenzionali riservate ai medici chirurghi e odontoiatri della FNOMCeO”. In quel documento si consideravano pratiche di pertinenza medica e se ne davano le relative norme per la formazione dei medici, l’agopuntura, la fitoterapia, l’omeopatia, l’omotossicologia, la medicina antroposofica, l’ayurvedica e la medicina tradizionale cinese (5).

Più recentemente la Conferenza Stato-Regioni ha redatto i criteri e le modalità per la formazione e il relativo esercizio dell’agopuntura, della fitoterapia e dell’omeopatia da parte dei medici chirurghi e odontoiatri (6). Sono stati istituiti presso numerosi Ordini Provinciali dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri i Registri, cioè gli elenchi dei medici che praticano anche le medicine non convenzionali. Ad esempio presso quello di Milano vi sono elenchi di medici che praticano agopuntura, fitoterapia, medicina antroposofica, medicina ayurvedica, medicina tradizionale cinese, farmacoterapia cinese, omeopatia, omotossicologia, osteopatia. A Roma c’è il Registro di agopuntura, fitomedicina, omeopatia, omotossicologia. Presso l’Ordine di Palermo si fa istanza d’iscrizione negli elenchi delle medicine non convenzionali per agopuntura, fitoterapia, medicina omeopatica, omotossicologia, medicina antroposofica.

Stress oggi: un aiuto dal passato

Sono numerosi gli approcci integrati che possono essere di giovamento nei momenti più o meno lunghi di stress e quindi come coadiuvanti nelle fasi acute e croniche di molteplici stati di malattia o, come viene detto in medicina tradizionale cinese, di disequilibrio. Seguono alcuni brevi esempi e raccomandazioni sull’uso di trattamenti integrati.

Fitoterapia

Le cosiddette piante adattogene sono utili nei periodi di stress prolungato, come può essere ad esempio la preparazione di un esame scolastico impegnativo. Il termine adattogeno fu elaborato nel 1947 dal farmacologo sovietico Nikolai Lazarev. Le caratteristiche di queste piante sono quelle di far aumentare la resistenza dell’organismo, prevengono o antagonizzano i disturbi causati da agenti stressanti, presentano una minima tossicità. Sono dei regolatori metabolici che incrementano le capacità dell’organismo ad adattarsi agli stimoli ambientali. Astragalo, ginseng, centella, rodiola, eleuterococco sono tra le piante più utilizzate e studiate in questo campo (7).

Nella tradizione ayurvedica vi sono molte piante studiate e utilizzate da lungo tempo per patologie croniche. Le più studiate sono sicuramente la witania e la curcuma. La witania (*Withania somnifera*) può avere effetti ricostituenti e rivitalizzanti (adattogena) ma anche attività immunostimolante e antineoplastica (*in vitro*), anti-microbica, anti-infiammatoria, neuroprotettiva, cardioprotettiva e proprietà antidiabetiche (8). La curcuma (*Curcuma longa*), la cui componente curcumina è tra le molecole più studiate negli ultimi anni, presenta attività antiossidante e antimicrobica molto potente e ha dimostrato di essere attiva contro varie malattie croniche tra cui alcuni tipi di cancro, il diabete, l’obesità, alcune patologie cardiovascolari, polmonari, neurologiche e autoimmuni (9).

Agopuntura

L'agopuntura in generale può essere anche una prima scelta di trattamento in un certo numero di stati patologici, ad esempio nausea, vomito e dolore. Una pubblicazione della WHO (10) indica questo approccio appartenente alla medicina tradizionale cinese come efficace in numerose patologie croniche e anche in campo oncologico in caso di dolore, edema, dispnea, mobilità e riabilitazione, leucocitopenia, nausea, sintomi vasomotori, per migliorare la qualità della vita, per stimolare il sistema immunitario e in caso di xerostomia (secchezza della bocca) post-chemio/radioterapia. Ultimamente gli studi scientifici che confermano l'esistenza dei meridiani e i relativi agopunti descritti millenni fa sono sempre più numerosi. Ad esempio Zhang e collaboratori hanno descritto le strutture tridimensionali di due specifici agopunti denominati Zhongji (RN3) and Zusanli (ST36) (11).

Approcci mente-corpo

Arte come terapia, la musica che fa stare meglio: non sono slogan ma frutto di recenti studi scientifici che negli ultimi anni sono sempre più numerosi. L'arte-terapia creativa in combinazione con la terapia fisica convenzionale può ridurre in modo significativo la depressione, migliorare le funzioni fisiche e aumentare la qualità della vita rispetto alla terapia fisica da sola (12). La musica può regolarizzare la pressione sanguigna sistolica e dovrebbe essere considerata come una componente della cura dei pazienti ipertesi (13). La meditazione e approcci simili come la *mindfulness* (genericamente definita "consapevolezza"), sono sempre più utilizzate negli hospice (cure palliative) per la gestione del dolore fisico e psichico (14, 15). La meditazione è utilizzata anche per il mantenimento di uno stato di salute e di benessere. Infatti ansia, dolore, depressione, stress, insonnia possono essere associati a numerose malattie croniche (16). È stato inoltre dimostrato con studi di *neuroimaging* come la meditazione possa determinare delle modificazioni anatomico funzionali in sede cerebrale e ri-equilibrare la concentrazione ematica di alcuni neuromediatrici, citochine e ormoni (17).

Conclusioni

L'approccio globale o, come si dice ultimamente, olistico alla persona considerata da diversi punti di vista, assume sempre più importanza. È fondamentale quindi contrastare lo stress sia esso molecolare o psicosociale. Puntiamo l'attenzione sia alle molecole che ai fattori legati allo stile di vita, all'ambiente in senso lato, allo stress e alla nutrizione. Sono tutti elementi che influenzano tale "stato molecolare" della persona considerata come un sistema complesso influenzata a sua volta da tanti sistemi complessi. Oggi è molto importante sapere che la maggior parte delle patologie cronic-degenerative possono essere combattute attraverso una prevenzione che vede in una dieta equilibrata, in sani stili di vita e saggi approcci alla vita, una forza che le può contrastare. Esistono poi tutta una serie di sostanze naturali e di approcci terapeutici non farmacologici che possono integrare le terapie convenzionali: bisogna approfondire ulteriormente le conoscenze sulla loro efficacia, nonché sulla sicurezza e la qualità.

Bibliografia

1. Pelikan W. *I sette metalli*. Milano: Edizioni Arcobaleno; 2002.

2. World Health Organization. *General Guidelines for Methodologies on Research and Evaluation of Traditional Medicine*. Geneva: WHO; 2000.
3. World Health Organization. *WHO Traditional Medicine Strategy T&CM 2014-2023*. Geneva: WHO; 2014.
4. World Health Organization. *Life skills education for children and adolescents in schools*. Geneva: WHO; 1997. Disponibile all'indirizzo: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/63552/1/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf; ultima consultazione 13/04/17.
5. Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri. *Linee guida per la formazione nelle medicine e pratiche non convenzionali riservate ai medici chirurghi e odontoiatri della FNOMCeO*. Roma: Consiglio Nazionale FNOMCeO; 2009.
6. Italia. Accordo 7 febbraio 2013. Conferenza permanente per i rapporti tra lo Stato, le Regioni e le Province autonome di Trento e Bolzano. *Accordo tra il Governo, le Regioni e le Province autonome di Trento e Bolzano concernente i criteri e le modalità per la formazione e il relativo esercizio dell'agopuntura, della fitoterapia e dell'omeopatia da parte dei medici chirurghi e odontoiatri*.
7. Capasso F, Grandolini G, Izzo AA. *Fitoterapia*. Cernusco S/N (Milano): Ed Springer-Verlag; 2006.
8. Dar NJ, Hamid A, Ahmad M. Pharmacologic overview of *Withania somnifera*, the Indian Ginseng. *Cell Mol Life Sci* 2015;72(23):4445-60.
9. Kunnumakkara AB, Bordoloi D, Padmavathi G, Monisha J, Roy NK, Prasad S, Aggarwal BB. Curcumin, the golden nutraceutical: multitargeting for multiple chronic diseases. *Br J Pharmacol* 2017;174(11):1325-48.
10. World Health Organization. *Acupuncture: review and analysis of reports on controlled clinical trials*. Geneva: WHO; 2002.
11. Zhang D, Yan X, Zhang X, Liu C, Dang R, Xiao T, Zhu P. Synchrotron radiation phase-contrast X-ray CT imaging of acupuncture points. *Anal Bioanal Chem* 2011;401(3):803-8.
12. Kongkasuwan R, Voraakhom K, Pisolayabutra P, Maneechai P, Boonin J, Kuptniratsaikul V. Creative art therapy to enhance rehabilitation for stroke patients: a randomized controlled trial. *Clin Rehabil* 2016;30(10):1016-1023.
13. do Amaral MA, Neto MG, de Queiroz JG, Martins-Filho PR, Saquetto MB, Oliveira Carvalho V. Effect of music therapy on blood pressure of individuals with hypertension: A systematic review and Meta-analysis. *Int J Cardiol* 2016;214:461-4.
14. Marchand WR. Mindfulness meditation practices as adjunctive treatments for psychiatric disorders. *Psychiatr Clin North Am* 2013;36(1):141-52.
15. Reich RR, Lengacher CA, Kip KE, Shivers SC, Schell MJ, Shelton MM, Widen RH, Newton C, Barta MK, Paterson CL, Farias JR, Cox CE, Klein TW. Baseline immune biomarkers as predictors of MBSR(BC) treatment success in off-treatment breast cancer patients. *Biol Res Nurs* 2014;16(4):429-37.
16. Khoury B, Knäuper B, Schlosser M, Carrière K, Chiesa A. Effectiveness of traditional meditation retreats: A systematic review and meta-analysis. *J Psychosom Res* 2017;92:16-25.
17. Jindal V, Gupta S, Das R. Molecular mechanisms of meditation. *Mol Neurobiol* 2013;48(3):808-11.