

Ma i farmaci curano le malattie? Segnali, prevenzione e stile di vita



Luca Speciani – Medico e alimentarista



DietaGIFT.it

[facebook](#)

- » Lavagna (GE), 22 Gennaio 2015
Associazione "I fili" - AMPAS – Comune di Lavagna



I farmaci: armi a doppio taglio

Concetto di farmaco

Farmaci da banco: il rischio dell'autoprescrizione

La medicalizzazione degli stati di salute e la medicina difensiva

Gli effetti collaterali

Interferenze con i processi naturali di guarigione

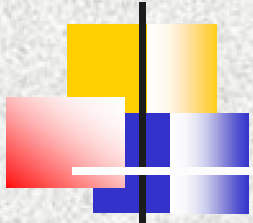
Circolo vizioso per carico tossico epato-renale

Un farmaco per "curare" i danni di un altro farmaco

Farmaci naturali secondo una logica di segnale

"Slow medicine": sobria, rispettosa, giusta

Farmaci con effetti collaterali potenzialmente dannosi



DIECI FARMACI DA EVITARE:

Statine

Antipertensivi

Antistaminici

Antireflusso/gastroprotettori

Antidepressivi

Antipiretici

Antibiotici

Cortisonici

Terapie sostitutive per la tiroide

Terapie ormonali per la menopausa



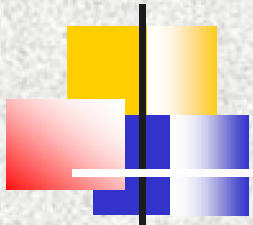
La “normalità” degli esami: un esame non giustifica prescrizione!

- Intervalli di riferimento basati sulle medie di popolazione. E' normale ciò che è frequente.

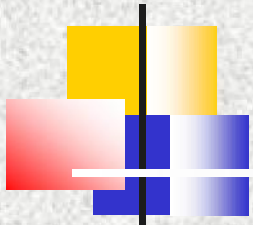
■ Chi stabilisce gli intervalli? Chi li cambia?

- Esami per fare una diagnosi: sbagliatissimo. Prima l'ipotesi diagnostica POI gli esami.
- Costi e sostenibilità. Cochrane: si fa un esame solo se l'eventuale positività serve a cambiare terapia.
- I valori del sedentario sono diversi da quelli di chi fa sport. Gli anormali sono i sedentari.

Nature novembre 2004
Bramble e Lieberman: Running and the
evolution of Homo



Medicina di segnale: il processo logico curativo



- Ascolto (anamnesi)
- Osservazione (visita, esame obiettivo)
- Ipotesi diagnostica
- Verifica ipotesi **attraverso esami mirati**
- Inizio del processo di cura
- Verifica dell'efficacia

- MAI esami come solo strumento diagnostico!

OBESITA' GENETICA

UN TOPO *OB-OB* PARAGONATO AD UN TOPO SANO DI PARI ETA'



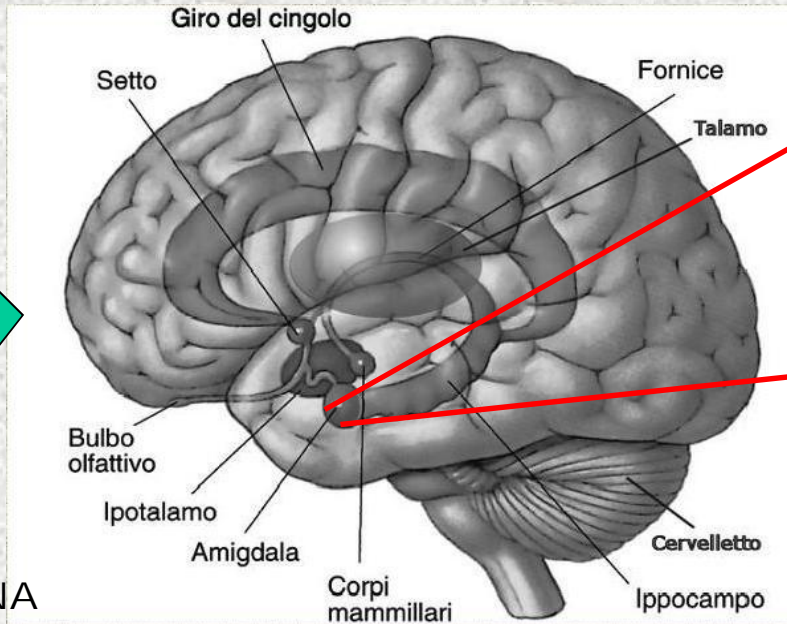
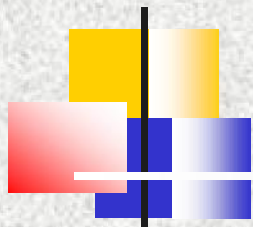
www.dietagift.it

Risposta clinica alla somministrazione di leptina nel deficit congenito dell'ormone



*O'Rahilly,
Endocrinology 2003*

Regolazione degli assi metabolici e della sazietà da parte di adipochine ed enterochine



~~NPY (food craving)~~
~~AgRP (slowing metabolism)~~

POMC (CRH+MSH)

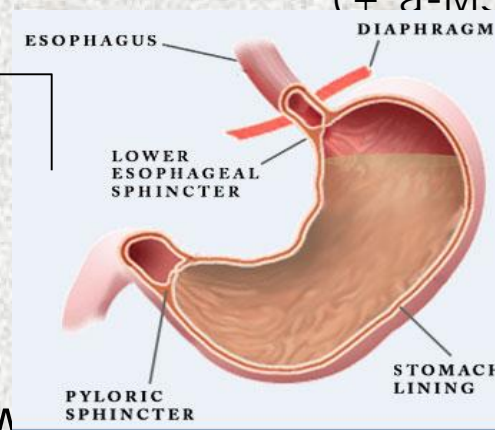
+ TRH - GnRH

Ipofisi

ACTH	TSH	GH	FSH/LH
Surrene	Tiroide	Muscolo	Ovaie
(+ α-MSH)		Osso	Testicoli

LEPTINA
 ADIPONECTINA
 RESISTINA

TNF-α
 IL1
 IL6
 NFκB

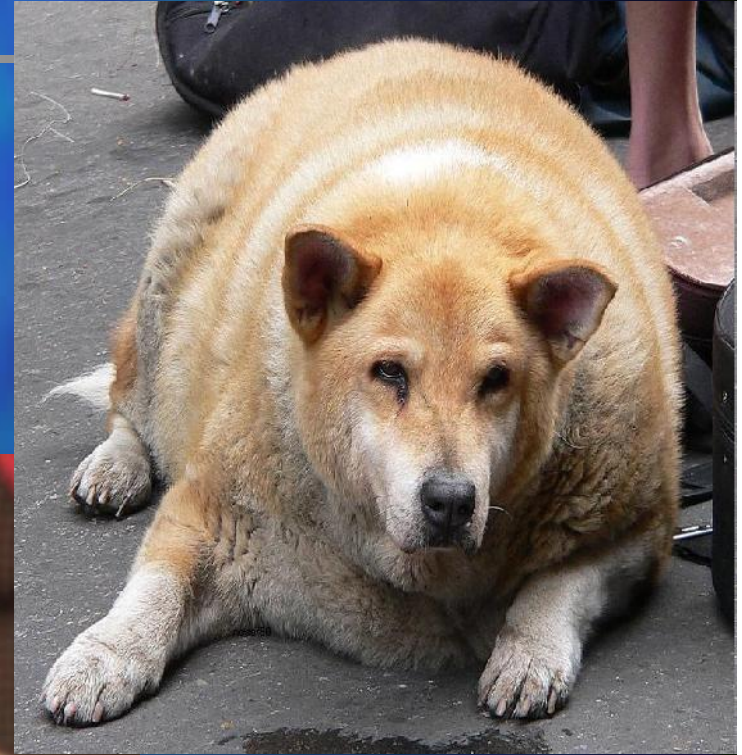
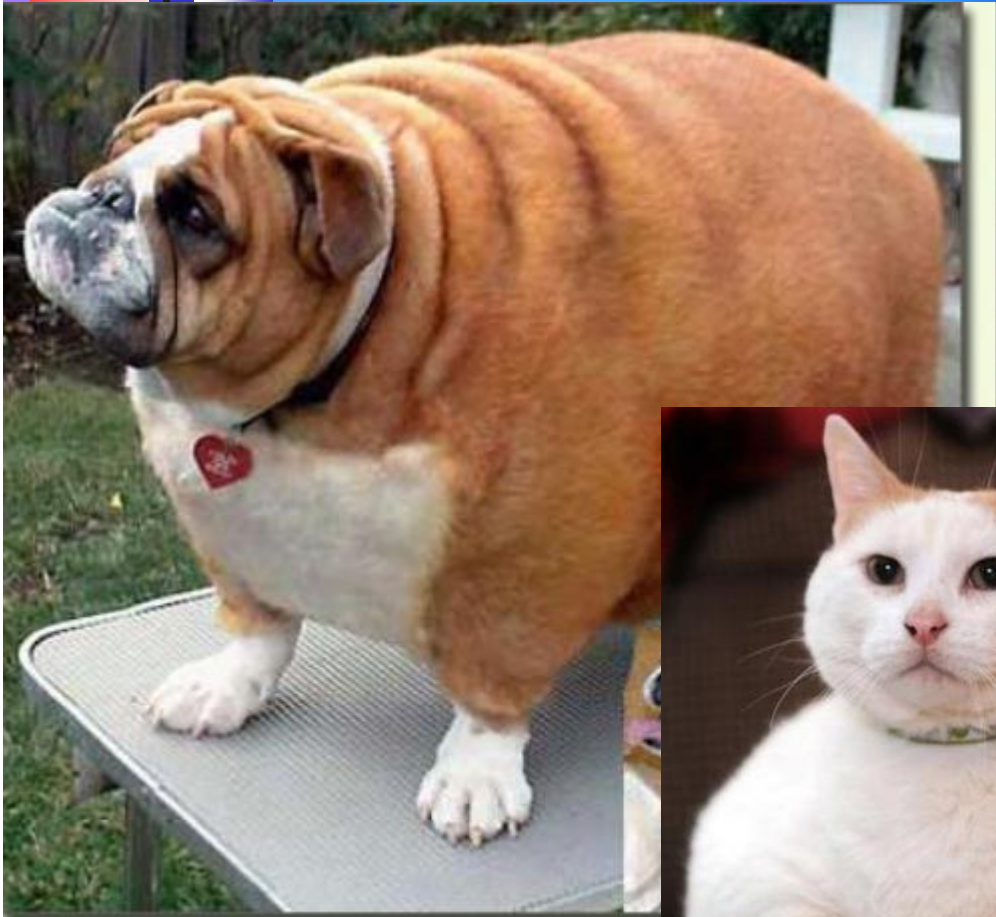


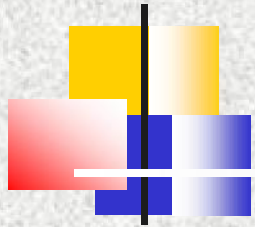
GHRELINA
 CCK
 GLP-1
 PYY
 AMILINA

WWW

Copyright TJL Enterprises Inc. All Rights Reserved.

Animali grassi solo a causa dell'uomo





Statine

Colesterolo è precursore di steroidi sessuali, steroidi anabolizzanti, coenzima Q10, vitamina D, bile, cortisolo

Colesterolo "buono" HDL e "cattivo" LDL: perchè?

Risk CV: una bufala per vendere farmaci anticolesterolo

Il colesterolo per os non influenza il colesterolo nel sangue

HMG-CoA-reduttasi enzima chiave per la biosintesi: il colesterolo ne è il più potente inibitore

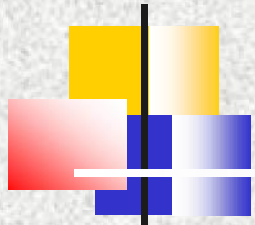
Terrorismo sulle uova, quando la scienza dice..

Valori alti: 300-315, ma con HDL altissimi (100-115)

Colesterolo totale e trigliceridi sinonimo di cibo abbondante, ma solo stato infiammatorio trasforma in rischio cv

Effetti collaterali: dolori muscolari, diabete, innalzamento transaminasi, CPK, stanchezza: per l'atleta un disastro!

Fitosteroli, omega3, niacina, riso rosso fermentato (no!)



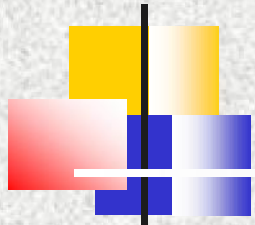
Antipertensivi

- Riducono i valori della pressione arteriosa min/max
- Medicalizzazione stati di salute: negli anni '70 si parlava di valori massimi di 100 + l'età. Perché oggi 120/80?
- Concetto non "di segnale" ma di tipo soppressivo: ti riporto forzatamente la Pa ai livelli ottimali, ignorando i motivi per cui il corpo innalza i valori
- Cause: eccesso di liquidi (sale!), infiammazione da cibo, eccesso di adrenalina e cortisolo (stress, ansia), litiasi renale, problemi renali di ogni tipo (lupus, nefriti), grasso
- Effetti sull'atleta: impossibilità a esprimere potenza
- Categorie: diuretici tiazidici o dell'ansa (lasix), beta-bloccanti, ace-inibitori, sartanici, calcio antagonisti
- Alternative naturali: biancospino, Olea europaea



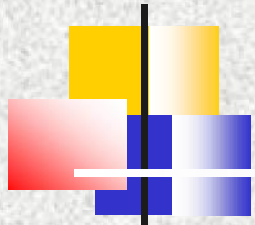
Antireflusso/Gastroprotettori

- IPP prescritti come caramelle.. Antiacidi con alluminio.
- Non si può chiamare “gastroprotettore” un farmaco che uccide le cellule acidificanti dello stomaco.
- Prescritti se c'è reflusso, ernia iatale, abbassamento di voce, Hp, cardioaspirina, antidolorifici, cortisonici
- Due effetti devastanti: stop all'azione sterilizzante dell'acidità gastrica (che è NORMALE!), e inattivazione del pepsinogeno con effetti a cascata
- Effetto infiammatorio peptidi nell'intestino
- Gaviscon, Basen pulver/Gunabasic, bicarbonato di K



Antidepressivi

- Prevenire e curare la depressione con il cibo
- Depressione è risposta anormale ad eventi scatenanti, non la tristezza per un lutto o un dolore (medicalizzazione degli stati normali della vita..)
- Effetti della carenza di cortisolo e dell'ormone tiroideo
- Cura con movimento (endorfine) e abbondanza alimentare (leptina)
- Irving Kirsch: "Antidepressivi, il crollo di un mito". Solo effetto placebo, teoria serotonina contestata. 25% delta.
- Effetti collaterali: rincoglimento, inebetimento (danno violento su un atleta!)
- Rallentamento metabolico e ingrassamento.



Antipiretici

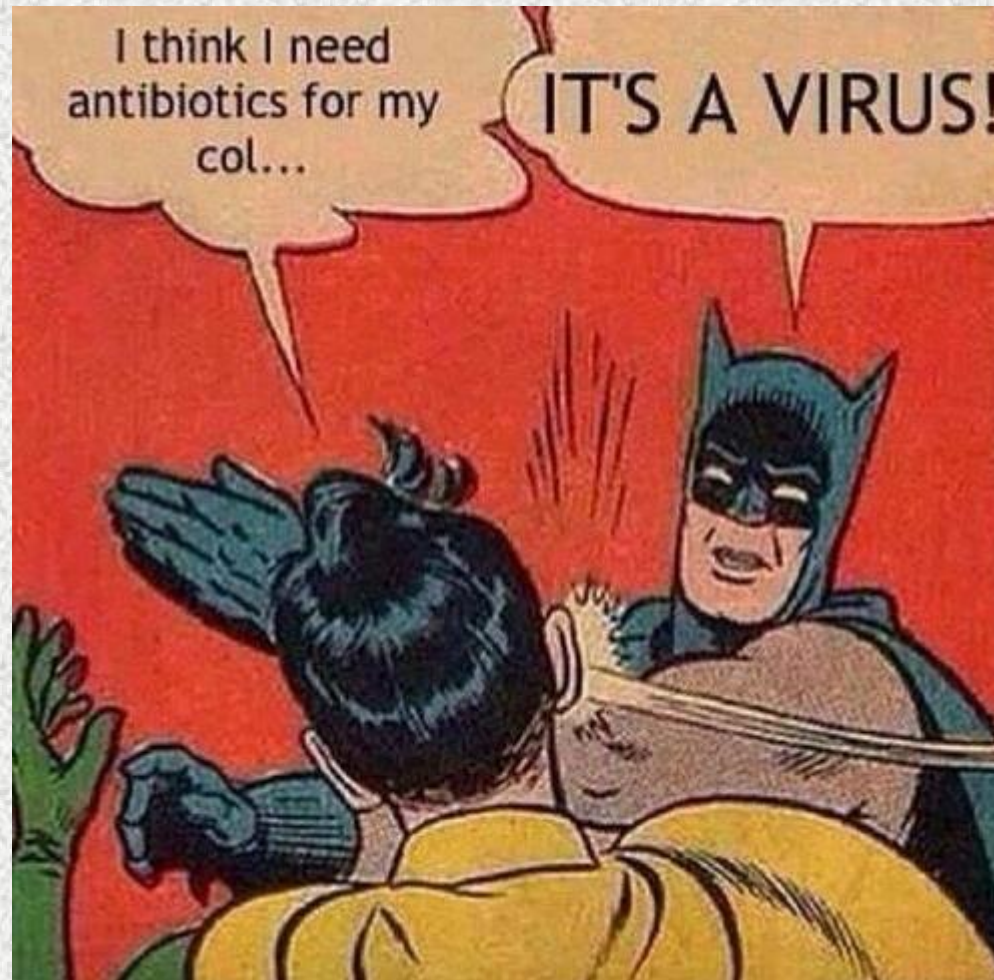
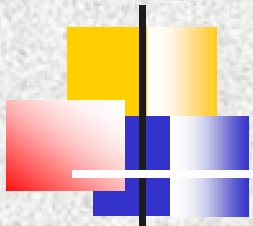
- Bloccano il processo naturale dell'aumento di temperatura
- La febbre è una difesa contro virus e batteri: il corpo rallenta e soffre, il batterio muore
- La febbre, che sarebbe passata in 24 ore ritorna più forte di prima, e l'infezione si prolunga magari 8-10gg
- Lasciare sfogare. Vigile attesa.
- Pezzuola, limone, zinco-rame, tea tree oil, echinacea, vitamina C, antiossidanti
- Lavoro che documenta prolungamento malattia influenzale dopo assunzione antipiretico

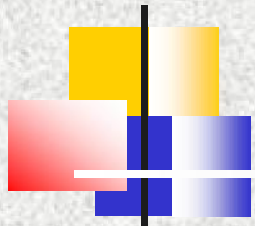


Antibiotici

- Valore immenso del microbiota intestinale, strato filtro..
- Organo batterico di circa un kg di materia viva metabolizzante
- No prescrizione antibiotico per patologia virale (vedi oltre)
- Le scuse del medico: se no peggiora. E' contro le complicanze. Non c'è tempo per un tampone, un'urinocoltura o per un antibiogramma..
- L'antibiotico distrugge l'equilibrio del microbiota, esponendo il paziente a malassorbimenti e complicanze (es. pseudocolite membranosa da C. difficile)
- Diverse azioni: sulla parete cellulare (penicilline, cefalosporine) o sui ribosomi batterici (DNA mitocondriale!): chinoloni, macrolidi (eritromicina), tetracicline (> effetti collaterali)

No all'abuso di antibiotici





Cortisonici/Antistaminici

Cortisolo: ormone surrenale della lotta e fuga

Possiamo gestire perfettamente dei picchi, ma non una continuità di secrezione: morbo di Cushing (riconoscerlo)

Effetti cortisolo: grasso addominale, gibbo, gambette (demuscolazione), abbattimento immunitario, ritenzione idrica, induzione di diabete, induzione di ulcere gastriche

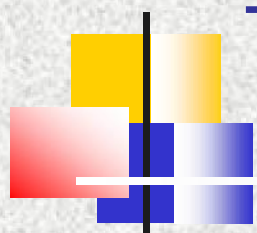
Carenza cortisolo: depressione, non reattività agli stimoli

Istamina: prodotta dalla degranulazione delle mastcellule: ha effetto di contrazione interna e dilatazione esterna

Cortisonici e antistaminici bloccano la naturale reazione di pulizia verso tossine e allergeni, che vanno così in profondità

Cortisone "risveglia" (è doping!), antistaminico "addormenta"

Ribes nigrum è alternativa naturale, NO artiglio del diavolo.



Terapia sostitutiva tiroidea

- Spesso prescritta fuori luogo
- Tiroide esprime i valori istantanei di T3 necessari all'organismo
- Sostituire un valore dall'esterno NON E' la stessa cosa
- L'assunzione di farmaco blocca l'attività della tiroide
- Quando si incomincia si va avanti per sempre, a dosaggi crescenti
- Ipercorrezione genera tachicardia, sudorazione, aritmie, agitazione, ansia, insonnia
- Lavorare su alimentazione normocalorica e movimento (attenzione: arma a doppio taglio)
- Integrazione non con altri ormoni (tiroide secca ecc.) ma con selenio, cellfood, iodio, tirosina, multivitaminici



Terapia sostitutiva menopausa

- Medicalizzazione di stati normali della vita
- Sintomi comuni per qualunque momento di cambio ormonale: vampate di calore, irregolarità mestruali
- Terrorizzate le donne con l'idea di un invecchiamento precoce
- Menopausa è programmata nel nostro DNA come meccanismo per proteggere le gravidanze già concluse
- Perdita di densità ossea: alleanza con i dati falsati del T score della MOC
- Estrogeni cancerogeni: Women health study. Studio interrotto per tumori 10 volte superiori al gruppo di controllo
- Tanto terrore sulle carni rosse e poi per anni TOS?
- Principi attivi naturali: isoflavoni della soia, fitoestrogeni

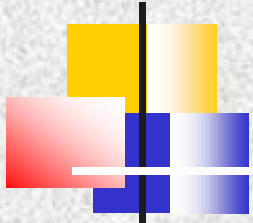


La salute e l'impegno ci cambiano dentro



La storia di ciascuno è unica e individuale, ma dentro ciascuno di noi sta la forza per reagire e, con semplici regole che dovremmo essere capaci di insegnare a chiunque, riconquistare la nostra salute, attraverso una medicina dello stile di vita e il rispetto del fondamentale principio del "primum non nocere".

Per approfondire...



DietaGIFT.it



Dieta **GIFT**
Gradualità Individualità Flessibilità Tono

Visite presso:

Centro Benessere Cadelach – **Revine Lago (TV)** 0438-524135

Brianza: Oreno di Vimercate 342-8666758 + Monza e Bellusco

Castello Rosso – **Costigliole Saluzzo (CN)** 0175-230030

info @ lucaspeciani.it -  : Luca Speciani dietaGIFT

www.dietagift.it