

Fashion Issue

Primo numero

D

la Repubblica

19 settembre 2020

ETÀ PER ETÀ

Più succo di limone che bistecche, contro l'anemia. Più shiatsu che farmaci, contro lo stress. E possibili nuove indicazioni terapeutiche di una pianta con cui si cura il raffreddore. Le ricerche scientifiche analizzano trattamenti, ricette e rimedi tradizionali

di Paola Emilia Cicerone



L'età del ferro. E del limone

Tra le donne l'anemia è diffusa, specie in età fertile, quando la perdita di sangue legata alle mestruazioni - con il ciclo si può perdere anche un litro di sangue l'anno - può causare squilibri. Uno studio recente, nato da una collaborazione tra l'Università di Edimburgo e i Max-Planck-Institutes, mette però in guardia contro i rischi di un consumo eccessivo di ferro: sembra che alcuni dei geni che limitano la presenza di questo minerale nell'organismo contribuiscano alla nostra longevità. «Per quello che sappiamo ora, questo studio, apparso su *Nature Communications*, indica l'importanza di un consumo equilibrato di ferro, senza eccessi», spiega Luigi Fontana, tra i massimi esperti mondiali di longevità in salute, oggi docente all'Università di Sydney e autore del libro *The path to longevity* (Hardie Grant Books). «Sappiamo da tempo che scorte eccessive di ferro possono aumentare i processi di ossidazione dell'organismo», prosegue Fontana. «D'altra parte il ferro è fondamentale per la nostra salute». Proprio la sua carenza, infatti, è una delle cause di anemia, condizione in cui il numero di globuli rossi non è sufficiente a trasportare abbastanza ossigeno da soddisfare i bisogni dei diversi organi, «costringendo il cuore a battere più velocemente per portare ossigeno ai tessuti», spiega Fontana. Come regolarsi dunque? Con un'alimentazione sana ed equilibrata, e ricordando che non è necessario rimpinzarsi di bistecche, visto che molti alimenti vegetali come cavoli, legumi e frutta secca sono ricchi di ferro. «È vero che il ferro contenuto nei vegetali è meno assimilabile rispetto al ferro eme che si trova negli alimenti d'origine animale», osserva Fontana. «Però si può risolvere questo problema ricorrendo alla vitamina C, che aumenta la biodisponibilità del ferro e di altri metalli come il calcio e lo zinco». Per farlo è sufficiente condire i nostri piatti di legumi e verdure con succo di limone - secondo la tradizione della dieta mediterranea, pensiamo a specialità come l'hummus - oppure arricchire con frutta secca le macedonie, senza dimenticare i frutti più ricchi di vitamina C, come agrumi e soprattutto kiwi.

Lo shiatsu non è un massaggio

Per chi non lo ha mai provato, potrebbe essere arrivato il momento giusto per lo shiatsu, e non solo per farsi passare il mal di schiena. Da ieri al 25 di questo mese, la FISico (Federazione italiana shiatsu insegnanti e operatori) promuove come ogni anno una serie di iniziative per far conoscere tale tecnica, che, pur essendo d'origine giapponese, affonda radici nella medicina tradizionale cinese (settimanadelloshiatsu.it).

«Quest'anno i nostri incontri sono dedicati alla medicina del futuro, per promuovere una maggior collaborazione con i medici in un'ottica di cura integrata», spiega Renato Zaffina, presidente FISico. Oltre a convegni e scuole aperte, ci sarà anche la possibilità di prenotare un trattamento di prova con gli operatori. Nonostante le apparenze, vale la pena ricordarlo, lo shiatsu non è "un massaggio", ma un trattamento mirato a riequilibrare l'energia dell'organismo, «riattivandone le capacità di resilienza e salutogenesi attraverso la sola pressione delle dita su particolari punti del corpo umano», spiega Zaffina. E capita spesso che chi prova lo shiatsu per un mal di schiena o un problema osteoarticolare - tra i motivi più frequenti per cui ci si rivolge a uno *shiatsuista*, così si definiscono gli operatori - poi continui con i trattamenti perché fanno "stare bene". Anche per questo, dopo lo stop del lockdown, gli operatori FISico hanno avviato un progetto di sostegno del personale sanitario, offrendo trattamenti gratuiti per superare lo stress dell'emergenza. «Lo shiatsu», dice ancora Zaffina, «integra i saperi dell'antica filosofia orientale con le più attuali visioni scientifiche, vedi la PsicoNeuroEndocrinoImmunologia (PNEI), per sostenere i cambiamenti che ognuno di noi è chiamato ad affrontare nelle diverse fasi della vita». E può essere d'aiuto alla salute femminile, «per far fronte ai disturbi che emergono in gravidanza o menopausa, soprattutto quando non si può o non si vuole far ricorso a farmaci», conclude Zaffina. Avendo l'accortezza di rivolgersi a un operatore qualificato come quelli formati da FISico (fisico.it).



Echinacea & osteoporosi

L'echinacea è considerata da tempo preziosa per la salute, ma ora alcune ricerche sembrano indicare questa pianta - un'erba perenne originaria dell'America settentrionale, molto utilizzata per trattare malattie da raffreddamento - anche come possibile rimedio contro l'osteoporosi. È stato in particolare un recente studio coreano a individuare nell'echinacea nuovi composti; uno dei quali in particolare, l'echinacamide, sembra caratterizzato da una particolare attività anti-infiammatoria. «Test *in vitro*», spiega su *Fitoterapia* 33 Valentina Maggini del Cerfit (Centro di riferimento per la fitoterapia della Regione Toscana), «hanno mostrato che ha considerevoli effetti sui meccanismi dell'osteoporosi», e soprattutto sullo sviluppo e sulla proliferazione degli osteoclasti, le cellule responsabili della disgregazione della matrice ossea. Oggi si stanno studiando diversi principi attivi vegetali che potrebbero affiancare o sostituire gli attuali farmaci usati per il trattamento dell'osteoporosi, che possono causare effetti collaterali anche gravi: «in particolare», spiega Maggini, «composti con proprietà antiinfiammatorie e anti ossidanti, particolarmente promettenti per la loro capacità di bloccare l'osteoclastogenesi indotta da processi infiammatori». Ancora però si tratta di ricerche preliminari: «È troppo presto per dire che l'echinacea può essere utilizzata per combattere l'osteoporosi, mentre abbiamo solide conferme della sua efficacia come antiinfiammatorio e immunostimolante, che ne fanno una pianta interessante particolarmente per trattare i malesseri da raffreddamento», avverte Fabio Farenzuoli, responsabile Cerfit. «Non è escluso, poi, che arrivino nuove indicazioni terapeutiche, si tratta di una pianta complessa di cui stiamo studiando principi attivi che prima non conosceavamo, che tra l'altro sembrano anche avere effetti sui recettori per i cannabinoidi». A ennesima conferma dell'importanza del mondo vegetale, nelle diverse forme, per la nostra salute.

