



Elisa Lottor

Il miracolo della **MEDICINA** **RIGENERATIVA**

Come invertire il processo
d'invecchiamento in modo naturale

**PREFAZIONE DELLA DOTT.SSA JUDI GOLDSTONE,
ACCADEMIA AMERICANA DI MEDICINA RIGENERATIVA E ANTIAGING**

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Elisa Lottor

IL MIRACOLO DELLA MEDICINA RIGENERATIVA

Come invertire
il processo d'invecchiamento
in modo naturale

Indice

INTRODUZIONE di Judi Goldstone	9
INTRODUZIONE - LA PROSSIMA FRONTIERA	13
PARTE PRIMA - COSA C'È CHE NON VA?	
1. INFIAMMAZIONE	21
2. IL CIBO È LA MEDICINA MIGLIORE	39
PARTE SECONDA - IL TUO CORPO, LA TUA VITA	
3. UNA SENSAZIONE DI PANCIA.....	57
4. DISINTOSSICARE GLI ORGANI	69
5. DISTENDERE LA PELLE	81
6. IL SONNO.....	97
7. RICORDARSI DEL CERVELLO	111
8. IL LEGAME MENTE-CORPO	137
PARTE TERZA - LA RICERCA DI UNA SOLUZIONE INTEGRARE LE NECESSITÀ QUOTIDIANE	
10. ADATTOGENI.....	173
11. ORMONI.....	181

12. MEDICINA ENERGETICA.....	193
13. CELLULE STAMINALI	209
14. EPIGENETICA.....	231
15. TERAPIE RIGENERATIVE D'AVANGUARDIA	241

PARTE QUARTA - PRENDERE IL CONTROLLO DELLA PROPRIA VITA

16. LA VIA DEL RECUPERO.....	255
17. RICETTE RIGENERATIVE	269
18. ESERCIZIO E MOVIMENTO.....	291
19. TUTTE LE RISORSE CHE VI SERVONO A PORTATA DI MANO.....	303
Risorse per il benessere	311



Introduzione

JUDI GOLDSTONE

L'opportunità di vivere una vita lunga e in salute oggi è molto diversa di quanto non fosse nelle precedenti generazioni. È davvero possibile ed è una scelta che potete fare. Cosa serve per raggiungere una perfetta forma fisica e mentale e conservarla per tutta la vita? Quali decisioni puoi prendere oggi per godere di una lunga vita di salute, energia, entusiasmo sentendoti meravigliosamente? *Il miracolo della medicina rigenerativa* della dott.ssa Elisa Lottor offre tutte le risposte nonché una strategia per metterle in pratica al meglio. Gli affascinanti, originali concetti di questo libro sono presentati in modo così persuasivo e concreto che ne fanno una lettura imprescindibile per chiunque voglia mantenere il controllo del proprio destino. Cominciate subito e approfittate di questo libro notevole, che è all'avanguardia nel campo della scienza, tecnologia e medicina dell'allungamento della vita, della rigenerazione e della prevenzione delle malattie.

Nelle giuste condizioni, il corpo ha la capacità di guarire e rigenerare se stesso. Con l'invecchiamento è possibile riconquistare o migliorare la salute e la vitalità. Inoltre, conoscere ciò che è già disponibile, o è all'orizzonte, nel campo della medicina, della scienza e tecnologia è necessario per compiere scelte consapevoli per salute e benessere ottimali. Le scoperte scientifiche che migliorano la durata e la qualità della vita sono continue ma possono rivelarsi difficili da integrare nel proprio stile di vita.

La dott.ssa Lottor è coinvolta fin dal principio nel settore all'avanguardia e in rapidissima crescita della medicina preventiva/rigenerativa/antivecchiamento. Non resta che leggere il suo libro e usare le strategie

che presenta. Ha costruito questa potente risorsa combinando le scoperte della ricerca scientifica con i suoi quarant'anni di esperienza clinica e i feedback dei suoi pazienti. *Il miracolo della medicina rigenerativa* è la più esaustiva valutazione dei progressi e dei trend d'avanguardia nella diagnosi, trattamento, prevenzione e remissione della malattia che abbia mai letto. Credo che questo sia l'unico libro da leggere per conseguire la conoscenza e l'autonomia necessarie al fine di compiere scelte sagge per la vostra salute e longevità.

Accanto alle informazioni esposte, la dott.ssa Lottor presenta numerosi consigli pratici validati scientificamente che si possono adottare subito per prevenire, contrastare e curare la degenerazione fisica. Solo con queste incredibili informazioni innovative sarete in grado di fare scelte consapevoli per riconquistare, migliorare e/o mantenere la salute e l'apice della condizione fisica e mentale.

La mia storia personale, che è anche quella della maggioranza dei miei pazienti, illustra perché sia fondamentale occuparsi della propria salute, imparare più che si può, e compiere le scelte giuste ora. Tra i cinquanta e i sessant'anni mi sembrava che il mio corpo andasse rapidamente deteriorandosi. Non avevo energia, ero depressa, avevo perso l'entusiasmo per la vita, non riuscivo a concentrarmi, ed ero appena in grado di lavorare. Non riuscivo a immaginare che quella fosse la vita come doveva essere: a cinquant'anni finisce tutto? Non sapevo dove cercare aiuto o trovare informazioni su ciò che mi stava succedendo. Diversi professionisti medici mi dissero che si trattava solo del naturale processo d'invecchiamento e che non c'era nulla da fare. Rifiutando di crederlo o accettarlo, cominciai un lungo, solitario e difficile processo di apprendimento che durò diversi anni. Ciò che scoprii mi cambiò la vita. Gradualmente sono riuscita a invertire quei segnali e sintomi di "invecchiamento" e tornata al mio funzionamento fisico e mentale ottimale adottando un approccio multimodale e olistico, uno stile di vita che è ben delineato in questo libro. Se io, in quanto dirigente ospedaliera e specialista in medicina interna, posso avere una minima conoscenza di medicina avanzata, preventiva e rigenerativa, immagino che molti manchino di queste informazioni e possano trarre grande profitto apprendendo e interiorizzando i suggerimenti contenuti in

questo libro. Grazie a *Il miracolo della medicina rigenerativa* potrete evitare la lotta che molte persone affrontano contro malattie e invecchiamento. Perciò, approfittate di questo dono prezioso che vi consentirà di prendere il controllo della vostra salute e vivere una vita lunga, felice e sana.

Judi Goldstone è dirigente medico con specialità in medicina interna. È membro da lungo tempo dell'American Academy of Anti-Aging and Regenerative Medicine e dell'Obesity Medicine Association. La dottoressa Goldstone si è laureata col massimo dei voti presso la Mount Sinai School of Medicine di New York e da quindici anni si occupa di medicina della perdita di peso e del benessere. È un'esperta riconosciuta di terapia ormonale sostitutiva con ormoni bioidentici, nutraceutica e nutrizione. Esercita presso il Southern California Center for Anti-Aging di Torrance, in California.



INTRODUZIONE

LA PROSSIMA FRONTIERA

Attaverso il fitto del sottobosco, un uomo e i suoi compagni fanno saettare i loro machete. Le lame baluginano con i movimenti violenti, e la luce del sole filtra attraverso la volta formata dalle cime degli alberi. Sudore e aria pesante attraggono pigri sciami di zanzare, che di tanto in tanto gli uomini cercano di allontanare con bruschi movimenti delle braccia prima di proseguire. Sono esausti. Hanno fatto un lungo viaggio, superato oceani e arrancato oltre le spiagge della calda costa atlantica.

In queste isole della Florida stanno cercando incessantemente una fonte miracolosa. Secondo la leggenda le sue acque misteriose hanno il potere di ridonare vita, giovinezza ed energia a chiunque le beva. Durante l'infanzia il capo della spedizione ha sentito innumerevoli storie su questa fonte; poi ha studiato tomi polverosi che ne sostenevano l'esistenza, e tuttavia...

L'uomo si asciuga la fronte e appoggia la schiena a un albero, sentendo il ruvido della corteccia contro la maglietta fradicia. Osserva gli altri continuare il lavoro. In quel momento, può solo immaginare quanto sarebbe rinfrescante bere ad ampi sorsi quelle acque cristalline. Tuffarsi e ridere tra le onde come un bambino. Galleggiare sul dorso libero da ogni fardello. Lavar via la fatica annidata nelle ossa. No, non vuole solo immaginarselo. Juan Ponce de León vuole ottenere una volta per tutte i mirabili poteri della Fonte della giovinezza.

Juan Ponce de León può essere considerato il santo patrono della Fonte della giovinezza, ma questo esploratore del XVI secolo non era l'unico a ricercare il ringiovanimento. I racconti sulla fonte risuonano da millenni attraverso tutta la Storia e la Geografia. Lo storico greco Erodoto – ampia-

mente riconosciuto come il padre della Storia – descrive il suo incontro con le acque miracolose nei pressi della terra d’Egitto nel V secolo a.C. A quel che si diceva, l’acqua garantiva longevità, nonché altezza e bellezza agli abitanti di Macrobia. E secondo le leggende orientali, Alessandro il Grande viaggiò nelle Terre dell’oscurità – la foresta impenetrabile che condannava i suoi abitanti a un eterno vagabondare – per cercare la bramata Acqua della vita. Perfino la Bibbia descrive una propria fonte miracolosa, la Piscina di Betesda. Secondo quanto racconta il quinto capitolo del Vangelo di Giovanni, un angelo scendeva per smuoverne le acque garantendo la guarigione completa al primo che vi si fosse immerso.

Questi testi presentano la Fonte della giovinezza con tratti mitici, leggendari e perfino miracolosi. In effetti, la Fonte sembra trovarsi in uno spazio al di là delle nostre vite quotidiane, in un mondo di fantasia e fede. Se ripercorressimo a ritroso le storie della Fonte fino alle sue radici, non ci sorprenderemmo di vederla emergere dagli abissi dell’immaginazione umana, una disperata fantasia di far fronte all’implacabile declino del corpo. Tuttavia, sebbene l’eterna giovinezza e la vita eterna siano del tutto immaginari, i prossimi capitoli dimostreranno che il ringiovanimento biologico è ampiamente alla nostra portata.

Il ringiovanimento biologico è ampiamente alla nostra portata.

Sia che desideriamo conservare la salute sia che aneliamo alla vitalità della giovinezza, la medicina rigenerativa propone soluzioni salubri, olistiche e naturali efficaci contro lo scorrere del tempo.

Prima di cercare una soluzione, dobbiamo considerare il problema: l’invecchiamento. Da un punto di vista scientifico, l’invecchiamento comincia alla nascita. È il processo continuo di sviluppo e degenerazione del corpo e della mente. Tempo, gravità, ambiente, stress: ognuno di essi danneggia il corpo e ci spinge decisamente verso la morte. Ciò nondimeno, il corpo non accetta passivamente la degenerazione e la morte: da tagli e contusioni a raffreddori e infezioni, il corpo guarisce e protegge se stesso grazie alla rigenerazione cellulare e al sistema immunitario.

Ora, estendendo questo processo naturale di guarigione a una più ampia teoria medica, se il corpo guarisce e rigenera naturalmente se stesso, potrebbe anche essere in grado di contrastare il minuscolo ma persistente logorio cui le nostre cellule fanno fronte nel tempo. Rinnovando e sostituendo le nostre cellule, con le giuste circostanze il nostro corpo potrebbe di fatto riportare indietro l'orologio biologico. È qui che noi entriamo in gioco: se prestiamo attenzione al linguaggio del nostro corpo e ci forniamo le risorse migliori, il nostro corpo raggiunge senza dubbio il proprio pieno potenziale rigenerativo.

Con le giuste circostanze il nostro corpo potrebbe di fatto riportare indietro l'orologio biologico.

Contrariamente alla credenza popolare, la medicina rigenerativa non è una strategia anti-età. Non mira a rallentare o fermare il processo d'invecchiamento. La medicina rigenerativa punta a *invertire* il processo migliorando l'efficienza della nostra biochimica e le funzioni cellulari, con ciò promuovendo l'autoguarigione e il recupero. Si può fare un parallelo con la capacità mentale: benché ognuno di noi abbia dei picchi propri nell'attività e funzionalità cerebrale, non sempre li raggiungiamo. Ma se comprendessimo completamente il cervello e il modo in cui memoria, logica e analisi funzionano, potremmo usare *più* potenza cerebrale in modo più efficiente. Allo stesso modo, quando cominciamo a comprendere intimamente il nostro corpo, ne aumentiamo la capacità di guarigione e recupero, nonché di ringiovanimento.

La medicina rigenerativa migliora la qualità della nostra vita donandoci più anni di libertà e felicità.

La medicina rigenerativa non si limita alla superficie: non si focalizza sulle apparenze, come la chirurgia plastica, o su sintomi esterni, come i farmaci. Non mira soltanto ad aumentare il *numero* di anni guadagnati, perché a

cosa serve una vita più lunga senza energia personale e indipendenza? Piuttosto la medicina rigenerativa migliora la *qualità* della vita, donandoci più anni di libertà e felicità.

Come società stiamo affrontando un cambio di paradigma: mentre per i pazienti diventa più familiare la medicina alternativa e complementare, i medici stanno cominciando a comprendere che le pratiche mediche tradizionali spesso trascurano l'individuo. Mentre la medicina tradizionale mira a *combattere la malattia*, la medicina rigenerativa punta a *trattare il paziente* grazie all'implementazione di cambi generali di stili di vita.

La medicina rigenerativa usa la ricerca scientifica come uno strumento per comprendere meglio l'origine della nostra forza e debolezza: il corpo. A differenza della medicina tradizionale, la medicina rigenerativa non aspetta che la malattia si presenti. Piuttosto, adotta misure preventive affrontando la malattia alle sue vere radici. Cerca sempre una soluzione permanente facendo ricorso a composti naturali come vitamine, minerali, integratori nutraceutici, erbe, ormoni bioidentici, e alla non invasiva medicina energetica.

La medicina energetica si trova all'avamposto più avanzato della ricerca scientifica. Come disciplina medica e scientifica relativamente nuova, presta particolare attenzione a imbrigliare il potere delle cellule staminali così come alla naturale capacità rigenerativa del corpo per ripristinare la funzionalità di cellule, tessuti e organi compromessi. Potreste averne già sentito parlare: gli scienziati stanno facendo sviluppare le cellule staminali in specifici tipi cellulari al fine di guarire, sostituire o perfino *far ricrescere* gli organi.

Per esempio, nel 2011 il marine diciannovenne Isaias Hernandez rischiò di perdere la gamba destra in Afghanistan a causa di un colpo di mortaio. Il danno muscolare alla coscia era così grave che normalmente avrebbe dovuto essere amputata. Invece, l'esercito americano investì 70 milioni di dollari in una procedura rigenerativa sperimentale che prevedeva il prelievo di ormoni della crescita da vesciche di maiale e il successivo impianto nella sua gamba. Questi ormoni hanno stimolato la rigenerazione di ciò che rimaneva del muscolo e alla fine, dopo le necessarie cure e riabilitazione, Hernandez ha avuto la sua gamba – e la sua vita – completamente recuperata.

La medicina rigenerativa ambisce a curare il corpo dall'interno.

Più di recente, nell'aprile 2013, a una neonata venuta alla luce senza la trachea è stato impiantato l'organo bioingegnerizzato in un ospedale dell'Illinois. Il dott. Paolo Macchiarini, che ha sviluppato la tecnica, ha prelevato cellule staminali dal midollo della bambina, incubando artificialmente l'organo finché non è stato pronto al trapianto. Ciò le ha donato una nuova opportunità di vivere. La bambina è tuttora in vita e, sebbene potrebbe aver bisogno di nuovi interventi chirurgici mentre il suo corpo continua a svilupparsi, già il fatto che abbia la possibilità di crescere ha del miracoloso. Innovazioni come queste rappresentano enormi passi avanti per la medicina rigenerativa. Perché, in conclusione, la medicina rigenerativa non incorpora prodotti artificiali che potrebbero scatenare imprevedibili reazioni fisiche, ma ambisce a guarire il corpo dall'interno.

Immaginate un futuro senza schiena e ginocchia doloranti, un futuro in cui sarà il corpo stesso a riparare le articolazioni logorate causa di artrite e infiammazione. Immaginate un futuro senza l'attesa infinita di un donatore d'organo, perché saremo in grado di far crescere pelle, ossa, fegato, reni e cuore nostri. Immaginate una fonte di guarigione per la cecità, la sordità e perfino la paralisi. Aprite gli occhi: il futuro è qui. Invecchiare è un processo naturale, ma *sentirsi* vecchi è una mera scelta. La nostra cassetta degli attrezzi medici non è mai stata tanto piena, versatile e prontamente disponibile. La nostra generazione può non solo godere di vite *più lunghe*, ma anche sperimentare vitalità, salute e benessere fino all'età più avanzata. Lungo tutto il corso delle nostre vite lavoriamo duramente per fare carriera, crescere i figli, mantenere un'intera famiglia. Non ci meritiamo qualcosa di meglio invecchiando, quando abbiamo il tempo per goderci la vita con coloro che amiamo?

Cosa ce lo impedisce?

Il segreto del cambiamento è focalizzare tutta l'energia non sullo scontro con il vecchio, bensì sulla costruzione del nuovo.

— SOCRATE



PARTE PRIMA

Cosa c'è che non va?



Capitolo 1

INFIAMMAZIONE

Le radici della malattia

*Un bravo dottore si adopera per aiutare il corpo a riparare se stesso,
risvegliando il suo guaritore interno.*

— J.E. BLOCK

Barbara sedeva nello studio del suo dottore snocciolando una litania di disturbi. Aveva l'artrite alle mani e alle ginocchia, che le dolevano tutto il tempo, il dentista le aveva comunicato che aveva la gengivite, e ora le era appena stata diagnosticata la gastrite. Aveva solo 45 anni. Voleva sapere cosa stava succedendo. Potreste pensare che fosse troppo giovane per avere tanti problemi di salute, ma persone molto più giovani di lei hanno problemi anche più gravi e cronici. “Sembra che il mio corpo stia cadendo a pezzi”, disse. A essere sinceri, dimostrava più di 45 anni. La sua dieta e stile di vita la stavano schiacciando, ben prima di raggiungere la menopausa.

*La capacità di guarire del corpo è molto maggiore di
quanto chiunque ti abbia mai fatto credere.*

Certo, il suo dottore le prescriveva farmaci per il dolore e le aveva detto di prendere l'Aleve, ma aveva mancato di informarla su quale fattore fosse alla

base di tutti i suoi problemi di salute: l'infiammazione. Le parole che terminano in *-ite* significano infiammazione, per esempio laringite, l'infiammazione della laringe, o congiuntivite, l'infiammazione della membrana che copre gli occhi (nota come congiuntiva). Aveva l'artrite, l'infiammazione delle articolazioni; la gengivite, l'infiammazione delle gengive; e la gastrite, l'infiammazione dello stomaco. Il suo corpo stava comunicando che c'era qualcosa di profondamente sbagliato.

Se si riuscisse a sedare il fuoco dell'infiammazione, molti, se non tutti, i problemi di salute sparirebbero.

L'infiammazione cronica è stata di recente identificata come la causa di molti problemi di salute, dal diabete alle malattie cardiache, che sono il killer numero uno nei Paesi occidentali. In effetti, se si potesse sedare il fuoco dell'infiammazione che divampa nel corpo, molti, se non tutti, i problemi di salute sparirebbero. In tal caso, perché conviviamo con così tante malattie?

Quando Barbara mi chiamò per un appuntamento, le chiesi di portare un diario alimentare di tutto ciò che aveva mangiato nell'ultima settimana e annotare il tipo e la durata di esercizio fisico, oltre che quante ore avesse dormito e la qualità del sonno. Quando si presentò per la prima visita, dal suo sovrappeso concentrato attorno alla cintola potei dedurre che non solo non faceva esercizio fisico, ma che la sua dieta era a base di cibi raffinati, bevande gassate e un po' troppo alcol. Disse: "Bevo un paio di bicchieri di vino per rilassarmi quando torno a casa, e a volte bevo più di quanto so che sarebbe giusto per me". Il che era evidente per il suo colorito a chiazze, i capelli scialbi con le doppie punte, e gli occhi iniettati di sangue. Dalle sue occhiaie scure potei anche dedurre che soffriva di stanchezza surrenale. In seguito scoprii che era una madre single e lavorava a tempo pieno oltre a cucinare, occuparsi della casa e prendersi cura dei suoi bambini. Evidentemente la stava pagando. Inoltre dormiva circa sei ore per notte.

L'infiammazione è la madre di tutte le malattie.

Dopo aver letto il suo diario alimentare, non mi sorprese scoprire che i miei sospetti fossero fondati. Non faceva esercizio fisico e aveva una dieta a base di zucchero e cibi raffinati. Le spiegai che la sua dieta e il suo stile di vita sedentario, insieme alla carenza di sonno e allo stress le stavano causando tutti i suoi problemi di salute.

Non era una persona felice. Le diedi diversi suggerimenti che l'avrebbero aiutata a lenire la sua infiammazione e migliorare il suo stato generale di salute. Tra questi c'erano: cambiare la sua alimentazione, trovare dei sistemi per gestire lo stress diversi dall'alcol, e fare mezz'ora di esercizio fisico ogni giorno. Inoltre la incoraggiai a dormire abbastanza e ad assumere degli integratori antinfiammatori. Il consumo di alcolici nelle donne aumenta al crescere delle loro responsabilità di "fare tutto". Se avesse continuato con quello stile di vita, non avrebbe solo ridotto la durata della sua vita, ma avrebbe anche creato la tempesta perfetta per una malattia cronica.

Gli scienziati hanno scoperto di recente perché alcune persone vivono più di cento anni, mantenendosi attivi fisicamente, felici e in salute. Un'équipe di ricercatori di Tokyo ha indagato i processi fisici che potrebbero essere responsabili di un buon invecchiamento e della longevità, identificando il minimo comune denominatore: l'infiammazione. In questo capitolo apprenderemo non solo a identificare i sintomi dell'infiammazione cronica, ma anche a prevenirli.

Il professor Thomas von Zglinicki del Newcastle University Institute for Ageing, nel Regno Unito, ha scoperto che "Centenari e supercentenari sembrano invecchiare più lentamente e riescono a tener lontane le malattie molto più a lungo del resto della popolazione".

Dal livello di infiammazione si può prevedere se si invecchierà bene.

L'infiammazione aumenta con l'età, ma quelle persone che mantenevano sotto controllo l'infiammazione invariabilmente conservavano buone capacità cognitive, indipendenza e anni di vita in più. Lo studio mostrava per la prima volta che dal livello di infiammazione si può prevedere se si invecchierà bene. La speranza è che la comprensione della longevità estrema possa diffondersi nella popolazione, contribuendo a vite più lunghe e in salute. Il dott. Yasumichi Arai, capo del Tokyo Oldest Old Survey on Total Health afferma: "I nostri risultati suggeriscono che mitigare l'infiammazione cronica può aiutare le persone a invecchiare più lentamente".

L'infiammazione grave è un aspetto di molte malattie legate all'età e una vita di accumulo di danni molecolari derivanti dall'infiammazione cronica è stata proposta come fattore determinante nel processo d'invecchiamento.

CHE COS'È L'INFIAMMAZIONE?

Il concetto di infiammazione è probabilmente una delle scoperte più entusiasmanti emerse negli ultimi anni perché sembra rappresentare il minimo comun denominatore di pressoché tutte le malattie.

Ciò che molti medici trascurano di dire è che si può ridurre l'infiammazione nel corpo, con ciò eliminando una delle cause principali delle malattie e dell'invecchiamento precoce. Secondo i Centers for Disease Control, sette morti su dieci sono attribuiti a cancro, cardiopatie o diabete. Cos'hanno in comune? Sono tutte patologie legate all'infiammazione!

Ma che cos'è esattamente l'infiammazione? Tutti abbiamo sentito il termine *infiammazione*, ma non sappiamo precisamente che cosa sia né quanto grande sia il suo effetto sulle nostre vite. A un certo punto ognuno di noi ha sperimentato l'infiammazione. Se avete avuto una distorsione alla caviglia o sbattuto la testa, avrete notato un rigonfiamento nel punto dolente. Quella è l'infiammazione. È il modo in cui il corpo ci comunica che qualcosa non va e che si sta proteggendo da ulteriori danni imbottendo la zona interessata. L'infiammazione acuta contribuisce anche al processo di guarigione rimuovendo le cellule morte e stimolando la rigenerazione di cellule nuove.

Tuttavia la differenza tra infiammazione acuta e cronica è enorme. Quando l'infiammazione si fa cronica non è più una salutare risposta immunitaria per il corpo, ma diventa la causa di fondo di una malattia. Pressoché ogni patologia cronica ha l'infiammazione come causa scatenante. Molti comuni problemi di salute quotidiani sono conseguenza dell'infiammazione cronica. Una ben nota forma d'infiammazione è l'artrite. Espressioni come “La mia artrite si fa sentire” e “L'artrite viene con l'età” possono essere ascoltate ovunque. Potreste pensare all'artrite come a una patologia tipica degli anziani, ma anche i giovani cominciano a mostrare i sintomi di questa infiammazione molto prima del normale. Forse vi starette chiedendo cosa si può fare per curare o prevenire il presentarsi di quei sintomi. E se poteste cambiare il corso dell'infiammazione semplicemente facendo piccoli cambiamenti al vostro stile di vita? Be', è proprio così! Stiamo per dare un'occhiata ad alcune semplici strategie che possono portare grandi risultati, ma prima parliamo delle cause dell'infiammazione.

LE CAUSE DELL'INFIAMMAZIONE

Ora che sappiamo che cos'è, come possiamo alleviare l'infiammazione? Sapere da dove viene l'infiammazione può aiutare a individuare dei modi semplici per liberare il corpo da questa condizione dolorosa e talora invalidante.

Quando si tratta di salute, l'ignoranza non è beata.

La maggior parte dei nostri problemi di salute sono in un modo o in un altro riconducibili all'infiammazione. Per esempio, dato che hanno la desinenza in *-ite* sappiamo che artrite, borsite, diverticolite e altre patologie terminanti in *-ite* sono collegate all'infiammazione. Ma sapevate che altre malattie come le cardiopatie e i tumori possono essere diretta conseguenza dell'infiammazione? Alla luce di ciò, dobbiamo trovare le cause dell'infiammazione al fine di bloccare i problemi cronici di salute prima che si

manifestino. Quali sono, quindi, le cause dell'infiammazione e perché ci serve conoscerle?

Ecco alcuni fattori che possono contribuire all'infiammazione cronica:

- L'obesità o il sovrappeso: quando la circonferenza addominale supera gli 85 cm per le donne e i 100 cm per gli uomini
- Una dieta squilibrata, ad alto contenuto di zuccheri (anche il fruttosio), carboidrati raffinati e oli malsani
- Una predisposizione genetica o una storia di cardiopatia
- Prediabete o diabete
- Uno stile di vita sedentario, stare troppo seduti
- Il fumo, l'eccessivo consumo di alcol (oltre 100 g al giorno)
- Avere un'infezione cronica o una patologia autoimmune
- Stress cronico

L'infiammazione è direttamente correlata alla nostra dieta e stile di vita. Guardando alla situazione di Barbara, menzionata all'inizio del capitolo, notiamo che gran parte dell'infiammazione è legata al suo stile di vita. Mangia alimenti trasformati che contengono grandi quantità di zucchero, non pratica attività fisica regolare, e soffre di stress cronico oltre a non dormire a sufficienza. Analizzando la sua situazione possiamo vedere molte cause d'infiammazione prima ancora di approfondirla.

Diamo un'occhiata ad alcuni dei fattori più comuni che conducono all'infiammazione.

Alimentazione

Quando si arriva al dunque, la dieta occidentale si rivela largamente responsabile dell'infiammazione. Cent'anni fa non avreste sentito parlare della metà dei disturbi di salute di oggi. In effetti, anche trent'anni fa, allorché cominciai a esercitare, non incontravo mai pazienti con così tante patologie croniche. Qual è una delle differenze sostanziali tra il loro stile di vita e il

nostro? La gente mangiava cibo più sano e faceva regolare attività fisica.

*La dieta occidentale si rivela largamente
responsabile dell'infiammazione.*

La storia della dott.ssa Terry Wahls offre un esempio affascinante su come il regime alimentare possa alleviare, se non curare, le malattie. Le era stata diagnosticata la sclerosi multipla, che l'aveva resa disabile. Sebbene seguisse i consigli e le terapie comuni per la sclerosi multipla, ne subiva ancora gli effetti invalidanti. Un giorno decise di mettere alla prova le sue ricerche. Se avesse cambiato la sua alimentazione per sostenere i suoi mitocondri e le sue guaine mieliniche, sentiva che avrebbe cambiato il corso della sua patologia.

Adottando una dieta paleo di alimenti integrali riuscì a invertire gli effetti della malattia e addirittura a curarla. Com'è possibile? In sostanza eliminando tutti gli alimenti collegati all'infiammazione! Tolsi i cibi trasformati e raffinati comuni nella dieta occidentale dal suo regime alimentare, e riuscì a invertire gli effetti di una patologia invalidante!

Ciò dimostra che l'alimentazione può giocare un ruolo essenziale nel modo in cui il nostro corpo reagisce alla malattia. Se potessimo sostenerlo eliminando i cibi che causano malattie, potremmo di fatto curare e prevenire alcune delle patologie più invalidanti.

Nel prossimo capitolo, approfondirò gli elementi del nostro moderno regime alimentare, ma per il momento voglio porre l'accento sul fatto che ciò che mangiamo è un fattore correlato all'infiammazione. Cibandoci di alimenti raffinati e trasformati e ad alto contenuto di zucchero, non forniamo al nostro corpo i nutrienti di cui ha bisogno per lo sviluppo, la riparazione e la rigenerazione.

Apportando pochi cambiamenti alla nostra dieta, possiamo cambiare radicalmente il nostro stato di salute generale. Più avanti in questo capitolo presenterò alcuni consigli su come cambiare a piccoli passi il proprio regime alimentare per evitare l'infiammazione cronica.