



Dr. Philippe-Gaston Besson

SONO STANCO, MA NON SO PERCHÉ...!

Come affrontare la stanchezza cronica

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Philippe-Gaston Besson

SONO STANCO, MA NON SO PERCHÉ...!

Come affrontare la stanchezza cronica

Indice

Introduzione	9
1. La candidosi cronica	13
Che cos'è la Candida albicans?	18
Come fare la diagnosi?	20
I tre stadi dell'aggressione da Candida albicans	25
Lo stadio digestivo	25
1. Il regime alimentare	26
2. Le sostanze anti-candida per il tubo digerente	28
3. Gli integratori alimentari	30
4. L'igiene intestinale	31
Lo stadio cutaneo-mucoso	33
Lo stadio sierico	34
2. L'ipoglicemia funzionale	43
Sintomi	45
Soffrite d'ipoglicemia?	47
Cause	53
Esami diagnostici	55
Trattamento	56
Ipoglicemia e turbe psichiche	58
Ipoglicemia e candidosi cronica	58
Ipoglicemia e diabete	59
3. La fibromialgia	61
Si tratta di una malattia frequente?	62

Come si manifesta?	63
Chi può esserne colpito?	66
Una malattia invalidante	67
Una malattia dalla diagnosi difficile!	67
Qual è la causa della fibromialgia?	69
La storia di Anne-Sophie	74
4. La carenza marziale	77
Il ferro nell'organismo	77
Cause della carenza marziale	79
Trattamento	80
5. Le virosi croniche	81
Infezione da virus di Epstein-Barr	83
Infezione da citomegalovirus	83
Gli altri virus	84
La stanchezza nella sindrome da virosi cronica	84
Gli altri sintomi	85
Come fare la diagnosi?	86
6. La spasmofilia e le carenze minerali	93
Un elemento scatenante... ..	93
Segni clinici	93
Esami complementari	95
7. L'ipotensione	97
Segni clinici secondari	97
Evoluzione	98
Discussione	98
8. La depressione latente	99
Considerazioni generali	100
Approccio terapeutico	101
9. Le amalgame dentali	103
Sintomi di intossicazione da mercurio	107
Valutazione dell'impregnazione mercuriale	113
Utilizzazione di un chelante chimico	113

10. La sensibilità ai prodotti chimici dell'ambiente	117
Quali sono i sintomi?	118
Definizione	118
Una nuova malattia?	120
Il meccanismo della malattia	121
Una storia vera	122
11. La malnutrizione	125
Quali sono le cause?	125
Dobbiamo modificare la nostra alimentazione?	129
Possiamo definire i criteri di una sana alimentazione tipo?	129
12. L'ipotiroidismo	131
I segni dell'ipotiroidismo	133
Misurazione della temperatura basale	133
Terapia	135
Il programma nutrizionale	136
13. La sindrome da stanchezza cronica	137
Definizione	137
Una certa somiglianza con la fibromialgia	141
Per riassumere	142
Ipotesi sulle cause della sindrome da stanchezza cronica	142
Trattamenti	145
Conclusione	147
Note	151

CAPITOLO UNO

La candidosi cronica

(tratto da *Je me sens mal, mais je ne sais pas pourquoi!*, dello stesso autore – Éditions Jouvence; edizione italiana: *Candidosi cronica: una malattia sconosciuta*, Milano, Tecniche Nuove, 2000)

Fin dalla nascita, viviamo costantemente in un universo di microbi e ospitiamo una miriade di agenti microbici con i quali manteniamo quotidianamente relazioni dette *simbiotiche*. In altre parole, i milioni di batteri e di funghi che albergano nel naso, nella bocca, nelle gengive, in gola, nei polmoni, nell'intestino e così via non ci provocano alcun danno, non sono responsabili di alcuna malattia. Questi microrganismi fanno parte integrante della nostra vita, così come il cibo o gli innumerevoli prodotti chimici che ci circondano sempre di più. Sono state contate più di quattrocento diverse specie di microbi (autoctone) che vivono normalmente nell'intestino di un individuo sano. La maggior parte partecipa a un certo numero di processi fi-

siologici, ad esempio degradazione dei pigmenti biliari, produzione di vitamina K, freno allo sviluppo di lieviti o funghi e informazione immunitaria (mediante stimolazione costante delle placche di Peyer, immunosensori localizzati lungo tutta la parete del nostro intestino).

Questo ambiente microbico nel quale siamo immersi senza posa rimane per noi indifferente fintanto che le nostre difese immunitarie funzionano. Comincia a porre dei problemi solo quando la resistenza del nostro organismo inizia a fiaccarsi. Le difese immunitarie costituiscono un processo che raggruppa un insieme di meccanismi complicati, i quali collaborano al fine di proteggere l'organismo dalle aggressioni di tali microbi. Uno dei meccanismi di difesa

più importanti è la distruzione dei microbi da parte delle cellule specializzate: i globuli bianchi. Questa difesa, tuttavia, per essere efficace ha bisogno anche di un apporto di aminoacidi, vitamine A, C, B1, B6, B12, biotina, niacinamide e acido pantotico, come pure di un adeguato equilibrio minerale. Se soltanto uno di questi elementi viene a mancare, la produzione di globuli bianchi rischia di diminuire e le difese legate a questi globuli si trovano carenti.

Esiste un altro sistema di difesa legato alla produzione di certe proteine. Quando il nostro organismo è alimentato correttamente, un determinato gruppo di globuli bianchi è in grado di secernere particolari proteine chiamate *anticorpi*. Queste sostanze, costituite da catene di aminoacidi, aderiscono letteralmente ai microbi per renderli inoffensivi e permetterne in seguito il riconoscimento e l'assorbimento ai globuli bianchi. L'invasione dell'organismo da parte di un microbo genera sempre una produzione di anticorpi specifici diretti contro quel microbo e non contro un altro. Una volta che i globuli bianchi hanno sintetizzato anticorpi specifici, sono in grado di produrli a volontà secondo le necessità delle difese immunitarie, a patto di avere a disposizione una sufficiente

concentrazione di aminoacidi, vitamine, sali minerali, enzimi e oligoelementi.²

È dunque importante capire che la maggior parte delle malattie infettive non si sviluppa perché un determinato microbo attacca improvvisamente il nostro organismo, bensì perché in un dato momento le nostre difese immunitarie si ritrovano inadeguate e quindi permettono l'intrusione del microbo o lo sviluppo di una forma microbica nell'organismo. Questo deficit immunitario è quasi sempre conseguenza diretta di un'alimentazione scorretta che non fornisce all'organismo quantità sufficienti di uno o più degli elementi nutrizionali sopra citati. Una malattia di tipo infettivo può pertanto sopraggiungere quando le condizioni interne di difesa immunitaria si indeboliscono e diventano favorevoli alla sua insorgenza.

Esistono chiaramente altre circostanze che favoriscono lo sviluppo di un tipo di microrganismo piuttosto che di un altro e sono in particolare quelle riguardanti il fungo comunemente chiamato *Candida albicans*³ che ora andremo a esaminare.

Tra le centinaia di specie microbiche che normalmente abitano il nostro corpo, esiste un comune fun-

go microscopico anch'esso presente in ogni individuo. Al ceppo più spesso riscontrato è stato attribuito il qualificativo *albicans*, che significa *bianco*. Allo stato normale, questo lievito vive come commensale sulle mucose dei nostri organi digerenti, in bocca, nello stomaco e nell'intestino senza causare il minimo danno. Non lo si ritrova sulla pelle quando questa è sana.

Tuttavia, per vari motivi che andremo a vedere, il fungo può svilupparsi ed essere causa di un certo numero di problemi. L'eccessivo sviluppo della *Candida albicans* è di fatto considerato responsabile di un cospicuo numero di sintomi, il cui insieme può persino costituire una vera e propria malattia. Gli organi più frequentemente colpiti sono: il tratto gastrointestinale, l'apparato urogenitale, il sistema endocrino e il sistema nervoso, con una ripercussione, in tutti i casi, sul sistema immunitario. Anche certe allergie sono dovute allo sviluppo della candida.⁴

È curioso constatare come i molteplici aspetti che possono assumere i sintomi attestanti l'eccessivo sviluppo di questo microfungo siano in gran parte sconosciuti! Pur tuttavia, occorre insistere sul fatto che numerosi disturbi funzionali del nostro organismo sono dovuti all'eccessi-

vo sviluppo della *Candida albicans* e che noi (medici e terapeuti) non ci pensiamo a sufficienza o, in ogni caso, non abbastanza spesso. Gli americani hanno parlato di *yeast syndrome* o sindrome da candidosi cronica, sempre più dilagante. Negli Stati Uniti la reale portata di questa entità clinica è stata riconosciuta soprattutto grazie alla pubblicazione di due fondamentali testi sull'argomento: *The Missing Diagnosis*⁵ (Orion Truss) e *The Yeast Connection*⁶ (William Crook). Secondo gli studi epidemiologici più recenti, si stima che negli Stati Uniti circa ottanta milioni di persone soffrono di candidosi cronica e delle sue conseguenze.

È stato constatato che lo sviluppo della *Candida albicans* è in genere conseguenza di un ripetitivo uso di antibiotici.⁷ Questi, infatti, distruggono la flora batterica intestinale che, come abbiamo visto, vive in simbiosi con il resto dell'organismo e impedisce l'eccessiva moltiplicazione dei lieviti. Allorché l'utilizzo degli antibiotici ha iniziato a espandersi su larga scala, è stata rapidamente rilevata una recrudescenza delle affezioni fungine. Da principio era stata presa l'abitudine di prescrivere in maniera sistematica farmaci antifungini⁸ unitamente agli antibiotici per evitare questo problema, tuttavia in

seguito questa pratica è stata abbandonata per motivi ignoti.

Senza incriminare i trattamenti medici antibiotici, essi stessi derivati da altre colture fungine, occorre osservare che il loro uso sistematico nell'allevamento intensivo dei bovini e in particolare dei vitelli rappresenta un importante fattore di promozione delle candidosi croniche, legato al regolare consumo della carne di questi animali.

Oltre all'utilizzo di antibiotici, l'eccessivo sviluppo della candida nel tratto gastrointestinale può essere provocato dall'uso di altri farmaci, quali i corticosteroidi, i farmaci antiulcera e i contraccettivi orali, come pure dalla carenza di succhi digestivi o da un eccesso di zuccheri nell'alimentazione.⁹

Secondo le statistiche, le infezioni da *Candida albicans* colpiscono più le donne che gli uomini. A causa delle condizioni particolari di calore e di umidità che regnano nella vagina, quest'ultima è l'organo più frequentemente colpito. Numerosi sono tuttavia anche i disturbi digestivi cronici dovuti allo sviluppo del fungo nel tubo digerente e nell'intestino. Questi producono agenti chimici tossici¹⁰ responsabili di sintomi a distanza, quali prurito anale e cutaneo,

diarrea cronica o stipsi persistente, irregolarità mestruali, mestruazioni dolorose, infezioni vescicali, stanchezza, mal di testa, acne, depressione, ansia, nervosismo, aumento di peso inspiegabile, colite, gastrite, esofagite, gengivite ecc. Questi sintomi assai vari sono generalmente difficili da collegare a un'unica origine. Inoltre, le tossine¹¹ prodotte dal fungo alterano il sistema immunitario, permettendo così un maggior sviluppo del fungo stesso.

È necessario porre l'accento su una sindrome molto particolare che riguarda numerose donne e che è in gran parte conseguenza di un'infezione cronica da *Candida albicans*. Si tratta di un aumento di peso inspiegabile o eccessivo in rapporto all'alimentazione oppure di persone che, nonostante una dieta ferrea e un'attenzione continua, non riescono più a perdere peso. Dopo aver perso facilmente i primi chili, si trovano come bloccate su un peso che non varia più o che varia con molta difficoltà.

La prima infezione da *Candida albicans* è generalmente lieve e passeggera. Nella maggior parte dei casi può guarire in modo spontaneo se le difese immunitarie riprendono rapidamente il sopravvento. Tuttavia, in alcune persone l'infezione diventa

recidivante e le ricadute si susseguono. Poco a poco, i sintomi si fanno cronici e le difese immunitarie, sollecitate tanto spesso, tollerano ormai questa infezione cronica, incapaci di eliminarla.

Si potrebbe pensare che l'impiego di antibiotici specifici contro i funghi sia sufficiente a eliminare rapidamente e definitivamente l'ospite indesiderato allorché questo occupa un posto troppo importante nella nostra economia interna. Non è affatto così, perché i funghi hanno una caratteristica particolare: la tenacia. Quando un'infezione fungina si manifesta e assume una portata fastidiosa, ricorrere a una sostanza chimica che ne contrasti lo sviluppo è spesso indispensabile e l'effetto è relativamente rapido. Cionondimeno, molto spesso l'infezione si ripre-

senta poco tempo dopo l'arresto del trattamento. Quest'infezione viene detta recidivante. Continuando a trattarla unicamente mediante antibiotico, assume rapidamente carattere cronico e risponde sempre meno alla terapia chimica utilizzata da sola. Se si desidera ottenere un risultato duraturo, ci si rende conto che è assolutamente necessario associarvi un certo numero di misure che contribuiscano a mantenere nella norma lo sviluppo dei funghi nell'organismo. L'alimentazione, le misure igieniche e le terapie naturali svolgono un grande ruolo e sono indispensabili per conseguire un risultato duraturo. Dobbiamo fin d'ora insistere sulla necessità di trattamenti lunghi per venire a capo di uno squilibrio della flora batterica a favore dei funghi.

Che cos'è la *Candida albicans*?

In natura, i funghi microscopici sono organismi adattabili a condizioni estreme. La loro principale funzione è quella di riciclare i resti organici. Non esiste probabilmente nessuna sostanza in grado di eliminare del tutto i funghi. Li ritroviamo nell'alcol e persino in soluzioni contenenti acido solforico. Se ne sviluppano in maniera naturale centinaia di migliaia di specie, per la maggior parte saprofiti. Alcune tuttavia sono parassite, responsabili della distruzione di determinate varietà arboree, come gli olmi. In certe grotte sono stati ritrovati funghi termofili a temperature in grado di raggiungere i 50°C o più; analogamente, sui ghiacciai dell'Antartide vivono funghi criofili.

Tra i funghi sono compresi i lieviti e le muffe. I lieviti sono funghi unicellulari le cui dimensioni vanno da 4 a 6 micron. La loro moltiplicazione è rapida in un ambiente ricco di zuccheri o di amidi; crescono inoltre più facilmente in ambiente acido (pH prossimo a 4). Le muffe si sviluppano da un seme (spora) che germoglia e si espande in lunghi filamenti (denominati *ife*) la cui configurazione finale è nota con il nome di micelio.

Si conoscono nove specie di candi-

da, di cui sei possono essere coinvolte nella patologia umana.¹² La *Candida albicans* è quindi un lievito saprofito¹³ delle mucose che si riproduce per gemmazione cellulare asessuata. Una cellula madre è in grado di formare numerose gemme in varie direzioni. Quando una gemma è sufficientemente grande, si restringe alla base e si separa dalla cellula madre per formare una cellula figlia. La parete cellulare conserva una piccola cicatrice. In condizioni normali, la *Candida albicans* si trova anche sulla cute e sulle mucose delle persone sane. Questo spiega perché sia possibile ritrovarla in quantità limitata nella cavità orale, nelle mucose genitali e nell'intestino di qualunque individuo. Tuttavia, la sua presenza non è legata a nessun sintomo; fa parte delle abituali componenti della flora intestinale.

La *Candida albicans* ha la particolarità di poter passare dalla forma di lievito (cellule tondeggianti od ovoidali, a piccoli gruppi) a quella di muffa (le cellule si allungano e si sviluppano per assumere l'aspetto di filamenti, pseudoife, pseudomiceli) e viceversa. Grazie a questo dimorfismo, la candida si sottrae ai meccanismi di difesa legati all'immunità cellulare. Raramente ne esiste una

sola forma. Possiamo dire che la forma lievito è quella saprofita e vive in simbiosi con l'organismo ospite, mentre la forma muffa micelica è quella parassita, ossia patogena e in grado di generare sintomi. Nel passaggio da una forma all'altra, il fungo subisce modificazioni di forma e di sintesi enzimatica corrispondenti di fatto a un adattamento di sopravvivenza a un ambiente divenuto sfavorevole.

Mentre la forma lievito non è invasiva, quella micelica (l'aspetto che assume la muffa) è in grado di penetrare nelle mucose. A livello della mucosa gastrica e intestinale, ad esempio, riesce a infiltrarsi nei vasi sanguigni e linfatici profondi, permettendo così la penetrazione nel sangue di numerose sostanze intestinali per la maggior parte antigeniche.¹⁴

Inoltre, le candide producono numerose tossine. Si conoscono di fatto settantanove sostanze chimiche secrete dalle diverse specie di funghi; ogni specie è in grado di produrre circa trentacinque di diverse.

Questa particolare capacità di trasformazione e di secrezione provoca confusione nel nostro sistema di difesa, che cerca di individuare le forme e identificare le tossine. Di fronte a un avversario così versatile, la quantità di anticorpi prodotti per lottare contro le numerose tossine è cospicua, ma diventa rapidamente inutile. L'eccesso di anticorpi per di più provoca l'insorgenza di sindromi allergiche. Il soggetto colpito comincia a dimostrarsi intollerante ai profumi, ai prodotti per la pulizia, all'odore di vernice o di benzina, al fumo di sigaretta, agli anestetici locali, al sole ecc.

Come fare la diagnosi?

La diagnosi di candidosi cronica è spesso difficile da stabilire. Il seguente questionario può rappresentare un utile strumento di ricerca per capire se potremmo essere portatori di una candidosi cronica.¹⁵

Storia clinica

- | | |
|---|----|
| 1. Avete assunto tetracicline o altri antibiotici per più di un mese come trattamento dell'acne? | 25 |
| 2. Avete già assunto, anche solo una volta nella vita, un antibiotico ad ampio spettro per trattare un problema urinario, ginecologico, respiratorio o altro, per un periodo di due mesi o più oppure per periodi più brevi ma per più di tre volte in un anno? | 20 |
| 3. Avete già assunto un antibiotico ad ampio spettro, anche solo una volta nella vita? | 6 |
| 4. Siete mai stati affetti, in un qualunque momento della vita, da una persistente prostatite, una vaginite o qualunque affezione dell'apparato urogenitale? | 25 |
| 5. Avete già avuto una gravidanza? | 3 |
| 6. Avete già avuto due o più gravidanze? | 5 |
| 7. Avete fatto uso di pillola anticoncezionale per un periodo da sei mesi a due anni? | 8 |
| 8. Avete fatto uso di pillola anticoncezionale per un periodo superiore ai due anni? | 15 |
| 9. Avete assunto cortisone per un periodo inferiore ai quindici giorni? | 6 |

10. Avete assunto cortisone per un periodo superiore ai quindici giorni?	15
11. Gli odori forti, i profumi o gli insetticidi vi provocano lievi reazioni?	5
12. Gli odori forti, i profumi o gli insetticidi vi provocano forti reazioni?	20
13. I sintomi di cui soffrite si accentuano in caso di tempo umido o luoghi umidi?	20
14. Soffrite o avete già sofferto di micosi ungueale o interdigitale?	20
15. Avvertite spesso il bisogno di assumere zucchero?	10
16. Avvertite spesso il bisogno di mangiare pane?	10
17. Avvertite spesso il bisogno di bere alcol?	10
18. Il fumo di sigaretta vi disturba?	10

Sintomi principali

Se presentate uno o più dei seguenti sintomi, annotate accanto a ciascuno di essi:

- 3 punti se il sintomo è occasionale o poco marcato
- 6 punti se il sintomo è frequente o marcato
- 9 punti se il sintomo è grave e alienante

1. Stanchezza

2. Repentino e accentuato colpo di stanchezza

3. Debolezza di memoria

- | | |
|--|-------|
| 4. Sensazione di "sfasamento" | _____ |
| 5. Depressione | _____ |
| 6. Sensazione d'intorpidimento, formicolio, bruciore | _____ |
| 7. Dolori muscolari | _____ |
| 8. Debolezza muscolare o paralisi | _____ |
| 9. Dolori e/o gonfiore alle articolazioni | _____ |
| 10. Dolori addominali | _____ |
| 11. Stipsi cronica | _____ |
| 12. Diarrea | _____ |
| 13. Gonfiori, rigonfiamenti | _____ |
| 14. Perdite bianche, leucorrea | _____ |
| 15. Bruciori e pruriti vaginali | _____ |
| 16. Prostatite | _____ |
| 17. Impotenza | _____ |
| 18. Diminuzione o perdita della libido | _____ |
| 19. Endometriosi | _____ |
| 20. Dismenorrea, mestruazioni dolorose e irregolari | _____ |
| 21. Sindrome premestruale, tensione
mammaria prima del flusso | _____ |
| 22. Punti neri davanti agli occhi | _____ |
| 23. Visione disturbata, sfocata | _____ |

Altri sintomi

Se presentate uno o più dei seguenti sintomi, annotate accanto a ciascuno di essi:

- 1 punto se il sintomo è occasionale o poco marcato
- 2 punti se il sintomo è frequente o marcato
- 3 punti se il sintomo è grave e alienante

- | | |
|--|-------|
| 1. Sonnolenza | _____ |
| 2. Irritabilità o paura | _____ |
| 3. Mancanza di coordinazione | _____ |
| 4. Difficoltà di concentrazione | _____ |
| 5. Variabilità dell'umore | _____ |
| 6. Mal di testa | _____ |
| 7. Perdita dell'equilibrio, vertigini | _____ |
| 8. Sensazione di pressione alle orecchie | _____ |
| 9. Pruriti (bisogno di grattarsi la schiena...) | _____ |
| 10. Eruzioni (orticaria, eczema, ragadi, desquamazioni cutanee...) | _____ |
| 11. Bruciori a livello dello stomaco | _____ |
| 12. Indigestioni | _____ |
| 13. Eruttazioni, meteorismo | _____ |
| 14. Feci con muco | _____ |
| 15. Emorroidi | _____ |
| 16. Bocca asciutta | _____ |
| 17. Eruzioni o vescicole in bocca | _____ |
| 18. Alito cattivo | _____ |

19. Artrite e/o gonfiore alle articolazioni	_____
20. Congestione nasale, scolo nasale	_____
21. Scolo retronasale	_____
22. Pruriti al naso	_____
23. Bocca asciutta e indolenzita	_____
24. Tosse	_____
25. Dolore o senso di oppressione a livello del petto	_____
26. Respirazione sibilante o affannosa	_____
27. Minzioni frequenti e urgenti	_____
28. Bruciori durante la minzione	_____
29. Vista debole	_____
30. Bruciore agli occhi e/o lacrime	_____
31. Otiti frequenti, cerume abbondante	_____
32. Dolori alle orecchie o sordità	_____

Il risultato totale ottenuto permette di orientare la diagnosi verso un'eventuale candidosi cronica:

- I sintomi presenti sono molto probabilmente da riferirsi a una candidosi cronica se il risultato ottenuto è di almeno 180 per la donna e almeno 140 per l'uomo.
- Una candidosi cronica è molto probabilmente presente se il risultato ottenuto è di almeno 120 per la donna e di almeno 90 per l'uomo.
- Una candidosi cronica può essere presente se il risultato ottenuto è di almeno 60 per la donna e di almeno 40 per l'uomo.
- Con un risultato inferiore a 60 per la donna e a 40 per l'uomo, i disturbi presentati non sembrano legati a una candidosi.¹⁶