



L'APPROCCIO NATURALE ALL'OSTEOPOROSI

E. Bartolozzi

Università degli Studi di Firenze

Come ogni patologia degenerativa, l'osteoporosi va inquadrata nell'ottica della complessità e della multifattorialità e l'approccio terapeutico dovrebbe tener conto dei tanti fattori in gioco.

Se non possiamo modificare la genetica, possiamo però intervenire sull'epigenetica, ovvero sull'espressione dei geni favorevoli attraverso gli stimoli ambientali rappresentati dalle scelte consapevoli nello stile di vita quotidiano.

È ormai risaputo che fumo di sigaretta, vita sedentaria, mancata esposizione alla luce del sole, eccesso di alcool o di caffè, dieta proteica o ricca di sodio, sono fattori nocivi per un corretto turn-over osseo, e favoriscono l'osteoporosi.

Così come è ormai acquisito che una infiammazione cronica, in qualunque distretto dell'organismo, abbia ripercussioni anche a livello osseo attivando gli osteoclasti e accelerando il riassorbimento osseo.

Una infiammazione cronica può essere sostenuta, non solo da virus o batteri, ma da alimenti – come i grassi idrogenati, i fritti, o le carni rosse, se mangiati abitualmente – da intolleranze alimentari non riconosciute – come la "gluten-sensitivity" –, da disbiosi intestinale, da problematiche odontoiatriche, da patologie croniche come il diabete, da sovrappeso – un eccesso di massa grassa libera citochine infiammatorie –, da stress psicofisici prolungati, da inquinanti ambientali come i metalli pesanti, ecc.

Questi ultimi, in particolar modo, oltre a sostenere una infiammazione sub-clinica dannosissima, si sostituiscono ai sali che costituiscono la parte minerale dell'osso, rendendolo più fragile e friabile (vedi saturnismo osseo con il segno patognomonico rappresentato dalla linea epifisaria densa).

Altri fattori che possono favorire l'osteoporosi sono: i deficit nutrizionali – proteici o vitaminici o minerali –, così come gli eccessi nutrizionali che portano ad acidosi tissutale (es. proteine animali) o a glicazione proteica (il collagene è la proteina più rappresentata e quindi la più attaccabile per la formazione di AGEs), alterazioni degli equilibri ormonali (distiroidismi, menopausa...), o l'assunzione cronica di farmaci (s gastroprotettori, statine, cortisonici, ecc),

Pertanto, in un programma terapeutico integrato e quanto più possibile naturale, bisognerebbe:

- valutare e ripristinare una corretta funzionalità gastrointestinale e un corretto microbiota,
- raggiungere il peso forma abbassando la percentuale di grasso soprattutto addominale,
- alimentarsi correttamente e consapevolmente facendo attenzione agli alimenti infiammanti, acidificanti e al carico glicemico
- idratarsi adeguatamente con acqua alcalina
- mantenere la matrice extra-cellulare neutra o alcalina attraverso gli alimenti
- fare terapie chelanti per i metalli pesanti o i tossici esogeni, eliminando o riducendo eventuali fonti di intossicazione
- integrare eventuali deficit nutrizionali,
- riequilibrare eventuali alterazioni ormonali, ove possibile, in modo naturale
- ridurre i farmaci di sintesi non strettamente necessari sostituendoli, ove possibile, con farmaci naturali (integratori, fitoterapici, omeopatici, nutraceutici, ecc),
- rispettare i ritmi sonno-veglia (è di notte che liberiamo il GH)
- mantenere una corretta igiene dentale eliminando eventuali amalgame contenenti mercurio,
- fare pratiche per la gestione dello stress (meditazione, tai-chi, yoga, massaggi...), e per il riequilibrio del Sistema Neurovegetativo (il nervo Vago ha azione anti-infiammatoria)

oltre ovviamente a fare attività fisica regolare, esporsi alla luce del sole, non fumare, bere moderate quantità di alcool e caffè e usare poco sale raffinato.