

la Repubblica Salute

9 novembre 2000
anno 6 n. 248

IL SETTIMANALE DI CHI VUOLE VIVERE BENE

**Farmaci,
non c'è
vigilanza
sulle loro
reazioni**

di Claudia Caputi
e Lucia Munna
● pagine 16 e 17



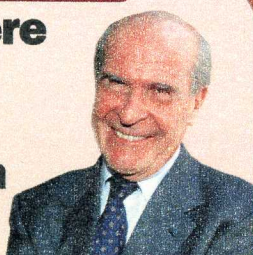
Il rapporto Eurispes-Telefono Azzurro

Come stanno I BAMBINI

● di Annamaria Liguori alle pagine 22 e 23
con un intervento di Ernesto Caffo

primo piano

**Per vincere
il dolore
hospice
e morfina
"libera"**



● di Daniele Diena alle pagine 4, 5 e 6

NOVITA



Eucerin®
PELLE SENSIBILE
LABBRA
Protezione Attiva
Rigenera e protegge
le labbra secche e screpolate
Azione rapida
IN FARMACIA

all'interno

- Il cuore della donna è meno curato
di Johann Rossi a pagina 11
- Mal di schiena da telefono
di Annamaria Messa a pagina 14
- Rene prelevato in laparoscopia
di Ermanno Ancona a pagina 18
- Cure estetiche dalla natura
di Claudia Bortolato alle pagine 30 e 31

l'erba voglio



di ROBERTO SUOZZI

Ortica, contro reumi grandi e piccoli

Bloccare o inibire l'attivazione del Fattore di trascrizione NF-KappaB, il cui livello è elevato in diverse patologie infiammatorie, è attualmente uno degli obiettivi della ricerca medico-farmacologica anche per la cura delle artriti reumatoide.

Sulla rivista Febs Letters, è stato pubblicato un interessante studio scientifico che evidenzia come preparati standardizzati a base di estratti di ortica, da tempo adoperati da varie popolazioni nella cura dell'artrite reumatoide, avessero capacità antinfiammatoria. Tale capacità veniva attribuita (con un meccanismo non ancora chiarito) all'inibizione dell'attivazione del fattore NF-KappaB. L'ortica (Urtica dioica), il cui nome deriva dal latino urere (bruciare) a causa dei peli urticanti che la rivestono e che, spezzandosi, rilasciano acido formico (irritante), è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Urticaceae. L'acido formico è stato adoperato, dalla medicina tradizionale, come antireumatico e per curare, anche con applicazioni esterne delle foglie, articolazioni doloranti.

Pur essendo numerose le "informazioni" sull'uso dell'ortica come antireumatico e antiartritico, gli studi clinici controllati sono pra-

ticamente inesistenti; recentemente, presso l'Università di Plymouth in Inghilterra è stato condotto un importante studio clinico che aveva lo scopo di una prima verifica di questa capacità dell'ortica. Venivano esaminate 27 persone sofferenti di dolore osteoartrite alla base del pollice e dell'indice della mano, e su queste venivano applicate localmente foglie di ortica giornalmente per una settimana.

L'effetto di tale trattamento veniva confrontato non solo con il placebo ma anche con l'applicazione di foglie di ortica bianca (Lamium album; fam.: Lamiaceae) una pianta erbacea perenne. Lo studio, che durò 12 settimane, evidenziò già dopo la prima settimana di trattamento con l'ortica, un miglioramento sia sul dolore, mediante un indice di misura, sia della disabilità, reperendo i dati mediante un questionario.

Flavonoidi, acido (carbonico, citrico, fumarico, succinico, ecc.), amine quali acetilcolina, istamina, colina (contenute nei peli urticanti), tannini, beta-sitosterolo, notevoli quantità di sali minerali (potassio, calcio, magnesio in particolare), sono i principali componenti chimici della parte aerea della pianta. Adoperata anche nel trat-

tamento dell'ipertrofia prostatica benigna, nonché in altre patologie, si usano soprattutto le parti aeree, in tintura alcolica, decotto, infuso (2-4 gr. per dieci minuti di infusione, da ripetersi 2-3 volte al dì). Preparazioni queste che nell'attesa di nuove verifiche scientifiche, hanno dato risultati in persone affette da alcune malattie reumatiche.

L'ortica, che presenta una buona tollerabilità, è sconsigliata in gravidanza, allattamento, in concomitanza di una terapia ipoglicemizzante, per problemi legati alla pressione arteriosa. Inoltre, infusi a base di ortica possono provocare disturbi gastrointestinali, edemi, oliguria (diminuita escrezione urinaria), sensazioni di bruciore cutaneo. Infine, una "novità" che merita d'essere considerata e meglio verificata; secondo alcuni ricercatori russi una preparazione (tavoletta) a base di 300 mg di aglio, o somministrata ad un piccolo gruppo di persone (15), affette da artrite reumatoide, per due volte al giorno per 4-6 settimane ha dato risultati terapeutici. Da qui la conclusione che tale preparato possa essere usato per la cura dell'artrite reumatoide, sia in monoterapia, sia in terapia combinata; eventualmente quest'ultima che ritengo valida anche nel caso dell'ortica.

In ospedale si può applicare anche lo Shiatzu

LO SHIATSU è una possibilità concreta per integrare le cure negli ospedali e nella riabilitazione: tale pratica, che avviene già oggi, va estesa. La proposta uscirà dal Terzo Congresso nazionale del Collegio italiano dei terapeuti Shiatzu (Cites), che si terrà a Milano, all'Ospedale Sacco, domenica 19 novembre, e presenterà i risultati delle sperimentazioni già effettuate.

Il congresso sarà aperto da una tavola rotonda sul ruolo di shiatzu e terapie manuali nell'organizzazione sanitaria; verranno poi esposti i risultati di numerosi studi clinici sulle applicazioni terapeutiche nella lombalgia cronica, nella neuropatia periferica, negli effetti collaterali delle terapie retrovirali per i pazienti Hiv-positivi, nei disturbi del comportamento alimentare, nella disassuefazione degli alcoolisti, negli squilibri emotivi, nelle patologie strutturali-posturali del piede, nell'insonnia.

Informazioni: segreteria Cites (tel. 03683642586, fax 0229515497, e-mail: segreteria@cites.it); sito Web: <http://www.cites.it>

la curiosità

Una barzelletta al dì per curare l'umore

HA FORMATO, grafica e colori simili alla confezione della madre di tutte le pasticcine, con tanto di logo fotocopia di quello della multinazionale tedesca che la produce da oltre un secolo. Ma a differenza dell'acido acetilsalicilico, si propone di curare - in particolare sindromi depressive, stati d'ansia, apatia, malumore e sintomi simili - con la semplice e affatto invasiva tecnica del sorriso. Si chiama "Risatina C", e altro non è che un calendario a strappo, contenente una barzelletta al giorno.

L'edizione 2.001 di questo "risodilatatore" il cui principio attivo dichiarato è l'umorismo costa 15 mila lire (L'Airone editrice). Informazioni presso il sito www.barzellette.it

scaffale

Quarantasei indizi per smascherare i bugiardi

LA PSICOLOGIA è "una disciplina tendenzialmente autonoma", ben identificabile e gli psicologi non devono più "perdere la loro identità e possano collaborare con filosofi, linguisti, antropologi, studiosi di logica e della comunicazione". Su questo focalizza il lavoro di due professori universitari, Nino Dazzi e Giuseppe Vetrone, raccolto nel volume "Psicologia", Carocci Ed. (pag. 452 - lire 55.000).

Ma la psicologia si affianca innanzi tutto alla medicina, reclamando un futuro in cui si riprenda il concetto antico per il quale alla "cura del corpo

si ponga la cura della mente". Prendiamo ad esempio le malattie cardiovascolari. Gabriella Pravettoni ed Edoardo Giusti, in "Cuore e Psiche", Ed. Guerini Studio (pag. 249 - lire 35.000), dimostrano efficacemente come la Psicologia possa agire in positivo sulla prevenzione e nel trattamento delle patologie cardiache. Il loro studio esamina attentamente tutti i principali fattori di ordine psicologico collegati al funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio e riferisce i risultati delle ricerche più significative compiute su tale argomento.

Dice la "verità", Eduardo Giannetti, scrivendo di "inganno ed autoinganno", nel suo "Le bugie con cui viviamo", Newton & Compton Editori (pag. 188 - lire 19.900). Per ingannare gli altri, magari per il raggiungimento delle proprie mete personali, gli individui operano una sorta di autoinganno innanzi tutto su se stessi e, come afferma lo stesso autore, "più l'arte dell'autoconvincimento e dell'autoinganno nel dialogo interiore sarà affinata e perfezionata, più forte sarà l'energia persuasiva nell'inviare il messaggio sociale" che, natural-

mente, sarà più credibile.

Ma le bugie e gli inganni possono essere smascherati. Dalla ipnosi e dalla Psicolinguistica arrivano le tecniche per imparare a capire se qualcuno sta mentendo. Quarantasei indizi, raggruppati in sette sezioni, sono raccolti nel libro di David J. Lieberman, "Scoprire le bugie", Ed. TEA (pag. 185 - lire 14.000); essi saranno i "rivelatori di inganno", saranno utilissimi a capire molti importanti segreti che regolano il comportamento umano, ma certo non a impedire che gli altri continuino a mentire.

(caterina viola)