

## L'INTEGRAZIONE FISIOLOGICA PARTE I

**NOTA BENE: QUANTO SEGUE HA SOLO UN VALORE INFORMATIVO GENERICO E MAI PRESCRITTIVO. PERTANTO PRIMA DI INTRAPRENDERE TUTTA, O ANCHE IN PARTE, LA PROCEDURA SOTTOSCRITTA, E' ASSOLUTAMENTE NECESSARIA UNA VISITA MEDICA CHE POSSA ESCLUDERE QUALSIASI INCOMPATIBILITA' CON LA PROCEDURA STESSA**

Come promesso, vi spiegherò che tipo di integrazione ho prescritto a Paolino e perché. Ma per comprendere meglio il tutto è necessario fare alcune premesse.

Il concetto di integrazione finalizzato a un miglioramento globale dalla salute umana è stato introdotto più di 30 anni fa dal dottor Linus Pauling (due volte premio Nobel, per la chimica nel 1954 e per la pace nel 1963), fondatore della «medicina ortomolecolare». Questa disciplina – di cui condivido moltissimi aspetti e che, in parole molto semplici, si prefigge il compito di riequilibrare (anche integrandole) tutte le molecole dell'organismo umano, portando così a un miglioramento dello stato di salute – è seguita, completamente o parzialmente, da milioni di persone in tutto il mondo da più di 30 anni (fra i suoi ultimi più noti sostenitori, il dottor Barnard, cardiocirurgo pioniere nella chirurgia dei trapianti cardiaci). Ritengo che anche solo la vasta e duratura diffusione di questa medicina costituisca un valido motivo per annoverarla fra quelle cosiddette non convenzionali di maggiore interesse per efficacia e soprattutto innocuità.

La lettura del libro *How to Live Longer and Feel Better*, scritto da Pauling all'età di 84 anni, è stata per me un momento di intensa crescita non solo scientifica ma anche culturale e morale. Sono fermamente convinto che il peso da dare alle parole di una persona debba essere determinato da quello che egli ha concretamente fatto nella vita. Pauling ha fatto veramente molto per la scienza!!

A dimostrazione della sua lungimiranza desidero riportare il decalogo da lui stilato vent'anni fa, di cui si può facilmente cogliere l'assoluta attualità.

### **Un regime migliore per una salute migliore**

(da Linus Pauling, *How to Live Longer and Feel Better*)

- Prendete quotidianamente da 6 a 18 g di vitamina C.
- Non dimenticatevene neppure un giorno.
- Prendete, ogni giorno, 400, 800 o 1.600 UI di vitamina E.
- Prendete 1 o 2 pastiglie di complesso vitaminico B al giorno.
- Prendete 1 pastiglia di vitamina A da 25.000 UI al giorno.
- Assumete ogni giorno integratori minerali che forniscano al vostro organismo 100 g di calcio, 18 mg di ferro, 0,15 mg di iodio, 1 mg di rame, 25 mg di magnesio, 3 mg di manganese, 15 mg di zinco, 0,015 mg di molibdeno, 0,015 mg di cromo e 0,015 mg di selenio.
- Mantenete l'assunzione di zuccheri (saccarosio, zucchero grezzo o miele) entro i 24 kg l'anno, quantità pari alla metà dell'attuale consumo medio per persona negli Stati Uniti. Non aggiungete zucchero al tè o al caffè. Non mangiate cibi troppo ricchi di zucchero. Non bevete bevande analcoliche dolcificate.
- Mangiate ciò che vi piace, ma mai troppo di ogni cibo. Le uova e la carne sono alimenti che fanno bene. Dovreste anche mangiare frutta e verdura. Non mangiate mai tanto da diventare obesi.
- Bevete molta acqua ogni giorno.
- Siate attivi e fate del moto.
- Non fate mai uno sforzo fisico superiore alle vostre possibilità.
- Bevete alcolici con moderazione.
- Non fumate.
- Evitate ogni forma di stress, fate possibilmente un lavoro che vi piaccia e cercate di essere felici in famiglia.

Sicuramente molti dei detrattori degli altissimi dosaggi di vitamina C rabbriviranno leggendo questi consigli (mi domando se costoro abbiano mai letto almeno un libro di Pauling... presumo di no). Io personalmente ne prendo oltre 3 g al giorno da più di 10 anni e per ora non posso dirne che bene.

Ritengo comunque che oggi alcuni punti della lista potrebbero essere suscettibili di qualche piccola modifica: eviterei per esempio un elevato consumo di uova per la presenza in esse di acido arachidonico o ricorderei la necessità non solo di ridurre il consumo di zuccheri, ma anche di assumerli associati a una fonte proteica, secondo le nuove acquisizioni della Zona.

Voglio inoltre riportare per intero la tabella con il confronto fra i dosaggi consigliati da L. Pauling e quelli RGR (dosaggio giornaliero raccomandato) (Tabella 1)

RAZIONI GIORNALIERE DI VITAMINE RACCOMANDATE NEGLI ADULTI		
(da Linus Pauling: "How to live longer and feel better")		
	RGR	L.PAULING
VITAMINA C	60 mg	1000-18.000 mg
VITAMINA E	10 UI	800 UI
VITAMINA A	5000 UI	20.000-40.000 UI
VITAMINA K	nulla	Nulla
VITAMINA D	400 UI	800 UI
TIAMINA B1	1,5 mg	50-100 mg
RIBOFLAVINA B2	1,7 mg	50-100 mg
NIACINAMIDE B3	18 mg	300-600 mg
PIROSSIDINA B6	2,2 mg	50-100 mg
COBALAMINA B12	3 mg	100-200 mg
ACIDO PANTOTENICO	nulla	100-200 mg
ACIDO FOLICO	400 mg	400-800 mg

tabella 1

Con ciò non voglio certo affermare che questi sono i dosaggi vitaminici che dovrete assumere, anche perché molto dipende dalla quantità di frutta che consumate. Non dimentichiamo infatti che, anche se meno rispetto al passato, la frutta rappresenta la migliore fonte di vitamine, grazie a tutti i fattori covitaminici in essa presenti; un mangiatore di frutta avrà pertanto esigenze di integrazione decisamente inferiori. Quello che vorrei è piuttosto suscitare in voi questa riflessione: «Ma se un uomo dello spessore scientifico, culturale e morale quale quello del dottor Linus Pauling, a 84 anni, con 2 premi Nobel alle spalle e un dimostrato coraggio nel difendere la verità, decide di scrivere un libro che contiene queste indicazioni, non merita la nostra attenzione più del professorino quarantenne rampante in cerca di gloria che sostiene posizioni opposte? Io penso proprio di sì».

Dopo aver letto i suoi libri e averne apprezzato la vera e profonda scientificità, mi capita, talvolta, di leggere articoli di giovani colleghi che con disinvoltura assumono posizioni opposte. A loro tutta la mia ammirazione e un consiglio: se non lo avete già fatto, come presumo, provate a leggere qualcuno di quei libri e chissà... forse potreste cambiare idea anche voi.

Se pensiamo infatti allo scarso valore biologico che caratterizza i cibi attuali (dalle carni ricche di grassi saturi alla frutta povera di vitamine), comprendiamo che, per quanto si possa mangiare correttamente in termini di *macronutrizione*, non si riesce mai a farlo correttamente in termini di

*micronutrizione*. Non sarà, cioè, mai possibile raggiungere il valore nutritivo, in micronutrienti, degli alimenti dell'era paleolitica. È per questo che è importante integrare con una corretta micronutrizione l'alimentazione quotidiana, anche se non si è grandi sportivi. E per l'atleta questo vale a maggior ragione. Io, comunque, consiglio un'integrazione base anche agli ottantenni, non sportivi, ottenendone indiscutibili e duraturi vantaggi.

Nella pratica clinica, ho realizzato diversi tipi di integrazione:

- quella di «base», di primo e secondo livello, per tutte le persone che fanno attività fisica
- quella «avanzata», più specifica per chi pratica attività fisica più intensa a seconda che sia di potenza o resistenza.

### **Integrazione base di primo livello**

Sarebbe buona regola, per chiunque faccia attività fisica, assumere alla mattina a digiuno e 2 ore dopo la cena:

- 200 mg di magnesio;
- 1 g di vitamina C;
- 1 g di glutammina.

Tali sostanze possono essere sciolte insieme in acqua, rendendo la procedura alquanto semplice. Inoltre sarebbe utile assumere una compressa di un multiminerale, una di un complesso vitaminico B, e una perla di vitamina E da 300-400 UI.

Un altro fattore importante è riuscire a ridurre l'acidità tissutale. È noto, infatti, come l'organismo tenda, secondo modalità sue proprie, a far variare il pH dei suoi tessuti da valori alcalini a valori acidi in relazione a svariati fattori. A causa dei continui stress psicofisici a cui l'organismo viene sottoposto i nostri tessuti sono continuamente sbilanciati verso valori acidi di pH tissutale. Per verificarlo basta testare il pH urinario, con una cartina reagente, sulla prima saliva e prima urina della mattina.

Poiché un ambiente acido rappresenta un terreno favorevole all'instaurarsi di processi infiammatori, si spiega bene il motivo per cui molte persone soffrono di dolori infiammatori. Ho osservato una drastica riduzione dell'incidenza di queste problematiche semplicemente consigliando ai miei pazienti di assumere, nei periodi di maggior stress, due cucchiaini di un alcalinizzante uno la mattina e uno la sera. Questo espediente si è rivelato estremamente efficace non solo per questa problematica, ma anche per il miglioramento dello stato psichico in generale. Dopo l'assunzione di questi alcalinizzanti, si riscontra un miglioramento dello stato d'animo e una riduzione (quando non addirittura la scomparsa) di tic nervosi o disturbi come il bruxismo (il digrignare i denti durante la notte).

Per alcalinizzare i nostri tessuti è possibile ricorrere anche a un'alimentazione mirata, scegliendo alimenti più alcalini di altri come frutta e verdura (oppure integrando la dieta con sostanze basicanti come sali minerali in particolari dosaggi oppure estratti vegetali miscelati).

Infine essenziale l'integrazione di acidi grassi omega 3 (olio di pesce). A questo integratore, considerando la sua provata e crescente importanza, ho ritenuto opportuno dedicare un articolo a parte. Per questo mi limito ora a una rapida indicazione di utilizzo:

assumere almeno 1-2 g al giorno di un complesso EPA/DHA, il cui rapporto dovrebbe essere di circa 1,8-2 e un cucchiaino da minestra di olio di lino biologico.

Per l'integrazione di secondo livello vi rimando al prossimo articolo ...  
NON MANCATE!!!

A presto

Fabrizio Duranti [www.studio-duranti.it](http://www.studio-duranti.it)