

Naturopatia

Rilevante approccio all'osteoporosi

Per l'osteoporosi, l'esperto in medicina complementare dr. med. Feldhaus punta su un'alimentazione sana. E sulla vitamina D che consente ai pazienti di migliorare la mobilità.

Jürg Lendenmann

Foto: messa a disposizione



«La vitamina D gioca un ruolo essenziale nella terapia dell'osteoporosi!» sottolinea il **dr. med. Simon Feldhaus**

Qual è il punto di vista naturopatico sull'osteoporosi? Il dr. med. Simon Feldhaus, specialista in medicina complementare, puntualizza: «La malattia non è originata da un'unica causa – di conseguenza non esiste un'unica terapia.» Nella prevenzione e nel trattamento dell'osteoporosi Feldhaus pone in primo piano l'alimentazione sana e l'apporto sufficiente di vitamina D. In via ausiliaria si può ricorrere ai fitofarmaci.

Limitare fosfati e proteine

In caso di deragliamento del metabolismo, si tenta di riequilibrarlo mediante un'alimentazione sana. Nell'eventuale supplementazione di calcio, non è essenziale l'assunzione di latte bensì l'eliminazione di alimenti ricchi di fosfati

come salumi, bibite e formaggio fuso, perché i fosfati ostacolano l'assorbimento del calcio.

Da uno studio emerge che anche le proteine possono favorire l'osteoporosi. In America, un paese ad elevato consumo di carne, la percentuale di patologie osteoporotiche risulta più alta della media. Feldhaus: «In seguito a reazioni di rigonfiamento, soprattutto le proteine possono intasare gli interstizi extracellulari del tessuto connettivo. Si accumulano così le tossine. La detossificazione del tessuto connettivo è la terapia naturopatica chiave per numerose malattie!»

Nella diagnostica di base rientra anche il test secondo Sander sul grado di acidificazione del tessuto connettivo. Per quanto riguarda la dieta, Feldhaus con-

siglia una sana alimentazione mista e miglio bruno che contiene molto acido silicico ed è ideale come aggiunta in polvere al Müesli o allo yogurt.

Elementare e decisiva: la vitamina D

«Nella medicina ortomolecolare, che si occupa del riequilibrio dell'organismo mediante sostanze chimiche naturali, la vitamina D gioca un ruolo essenziale nella terapia dell'osteoporosi!», sottolinea Feldhaus. Oggi è infatti ormai noto che la vitamina D migliora la potenzialità muscolare e la coordinazione. «Nelle persone coinvolte, questa vitamina previene le cadute e le conseguenti fratture di braccia e gambe. Da uno studio svolto fra ospiti di case di riposo risulta che dopo la somministrazione di vitamina D ad alto dosaggio la quota di cadute era scesa del 50 per cento», dichiara Feldhaus. «Inoltre la vitamina D supporta l'obiettivo essenziale della terapia: la possibilità di muoversi!»

Praticamente in tutti i pazienti osteoporotici si rileva un livello da subottimale fino a molto scarso di vitamina D nel sangue, perfino d'estate! Per sopperire alla carenza devono essere somministrate da 1200 a 2000 unità di vitamina D invece delle finora usuali 400 unità, preferibilmente non con preparati multivitaminici per non rischiare l'accumulo di vitamina A che in dosi eccessive può deteriorare le ossa.

Terapia ausiliaria con le piante

La fitoterapia classica non conosce piante finalizzate alla profilassi o alla cura dell'osteoporosi, dichiara Feldhaus. Ci sono però delle piante che la naturopatia considera utili in senso lato: «Nell'osteoporosi il gemmoterapeutico di prima scelta è la mora – tanto nella prevenzione quanto come trattamento complementare. Nella gemmoterapia, le tinture madri non si ricavano dall'intera pianta, bensì solo dalle gemme (da cui

il nome), dalle punte delle radici e dai giovani getti – ovvero dalle parti fresche allo stato embrionale caratterizzate da un intenso ritmo moltiplicativo».

Per l'osteoporosi è indicato anche l'equiseto arvense dal quale si ricava, con una procedura particolare, la tintura madre CERES. Dalla cosiddetta segnature della pianta, ovvero dalla sue sembianze esteriori, si deducono per analogia determinati effetti terapeutici. Secondo la gemmoterapia, l'equiseto -

con la sua forma che ricorda la colonna vertebrale – influisce positivamente sul tessuto connettivo e sullo scheletro.

Piante quali il trifoglio rosso (o pratense) e la soia sono ricche di isoflavoni probabilmente in grado di inibire, influenzando sul bilancio ormonale, l'insorgere dell'osteoporosi nelle donne. Qui non sono però ancora disponibili studi specifici.