

CANDIDA ALBICANS: un ospite indesiderato

A cura del Dr. A. Gessati – Medico Nutrizionista - Dr. ssa S. Piloni – Medico Ginecologo

La *Candida albicans* è un fungo che alberga sonnecchiante nel nostro intestino: quando si risveglia però provoca tutta una serie di guai per la salute. La Candida può presentarsi sotto oltre settanta forme diverse, solo una ventina di queste provocano disturbi e malattie nell'uomo. E' noto che novantatré persone su cento sono portatrici sane del fungo e non manifestano sintomi evidenti di infezione. La Candida dà segnali di sé quando si rompe il delicato equilibrio retto da un sistema immunitario integro. Basta poco a risvegliarla: malattie concomitanti, squilibri alimentari (eccessivo consumo di carboidrati e di cibi fermentati, scarso consumo di frutta e verdura ricche di vitamine e sali minerali), comportamenti sbagliati (uso di collant e biancheria intima sintetica che creano una sorta di "cintura elettromagnetica" che ne favorisce lo sviluppo), scorrette abitudini sessuali, ipersensibilità alimentari o nei confronti di un farmaco, abuso di terapie mediche, persino situazioni stressanti. La *Candidosi* (ossia il quadro patologico "da Candida") può avere diverse sfumature: la più conosciuta (ma non l'unica) riguarda le

donne e la loro sfera più intima. Quando si presentano i primi sintomi (gonfiori al basso ventre, perdite vaginali maleodoranti e biancastre) occorre una visita ginecologica per una diagnosi

corretta: se la diagnosi corrisponde, un trattamento specifico elimina i sintomi e debella il fungo. Quando questo non avviene (ed è sempre più frequente) bisogna concentrare l'attenzione



Bentornata Primavera

BIMESTRALE AD USO INTERNO

raf
1

Sistema Gestione Qualità UNI EN ISO 9001:2000 certificato da CERTIQUALITY n. 1843

H SAN RAFFAELE RESNATI S.P.A.

Sede Legale: Via S. Croce, 10/a - 20122 Milano - Tel. 02.5818.7818 - Fax 02.8321645 - Cap. Soc. € 400.000 i.v. - Cod. Fisc., P. Iva e Reg. Impr. di Milano n.02980270157 - R.E.A. Milano: n. 942151
Altri Punti del San Raffaele: Via Respighi, 2 - 20122 Milano

www.puntiraf.it

sull'integrità delle difese immunitarie, che sono influenzate da molti fattori ed in particolar modo dallo stato di irritazione della mucosa intestinale. Infatti, il serbatoio principale della Candida è l'intestino!

La terapia della candidosi vaginale esclusivamente a livello genito-urinario potrà, nella più rosea delle ipotesi, far scomparire i sintomi locali: non avremo, però, eradicato il problema alla radice. Se non si combatte la Candida soprattutto nell'intestino (*Journal of American Medical Association* 17, vol 238, pag.1836), le sue tossine invaderanno a poco a poco l'organismo e l'infezione riapparirà. Per capire come si sviluppi e agisca nel nostro intestino è necessario rammentare che il tubo digerente è colonizzato dalla cosiddetta "flora intestinale" che costituisce un potente baluardo difensivo: messi insieme bacilli, aminoacidi, vitamine, pesano circa un chilogrammo! Fra di essi si annida la Candida che al risveglio si comporta come una sorta di...roditore.

Le sue spore dormienti cominciano a moltiplicarsi, utilizzando zuccheri semplici come nutrimento.

Vengono generati così dei filamenti, detti ife, di forma tentacolare che si organizzano e penetrano nell'intestino, ricoprendo i villi deputati all'assorbimento delle sostanze nutritive.

La mucosa così aggredita perde le sue capacità di permeabilità selettiva e vengono così assorbite anche sostanze altamente

tossiche che entrano in circolo. Vacillando la barriera difensiva intestinale le nostre capacità di difesa entrano in crisi.

La Candida, quando si riattiva, invade e danneggia un intero sistema oppure simultaneamente più distretti dell'organismo quali, il genito-urinario, il cardiaco (nota è l'elevata incidenza di prolasso della mitrale in soggetti affetti da candidosi), il respiratorio (si segnalano casi di acute reazioni di broncocostrizione in soggetti asmatici infettati da Candida), per esempio. Può colpire i sistemi linfonodali del collo, come spesso accade nei piccoli pazienti o gli occhi (congiuntiviti e cheratiti). L'apparato gastrointestinale è il primo a risentire dell'infezione con difficoltà digestive, gonfiori e tensioni addominali meteorismo, variazioni nell'alvo.

Tra le "maglie allargate" della mucosa intestinale infiammata passano anche piccole proteine capaci di mimare la funzione di alcuni messaggeri neurormonali come la serotonina (la sostanza cui noi dobbiamo, tra le altre cose, la serenità e l'appagamento emotivo): ne possono derivare ansia, nervosismo, irritabilità, stanchezza spesso inspiegabili.

Le **intolleranze alimentari** dipendono da un progressivo accumulo di sostanze infiammatorie nell'organismo.

Questo accumulo avviene giorno dopo giorno ed è dipendente anche dalla quantità di cibo consumato.

Non si tratta, in sostanza, di un discorso esclusivamente qualitativo quale quello delle allergie.

Per le intolleranze alimentari esiste, infatti, un livello di soglia (di "sopportazione" viene spontaneo dire) che è di fondamentale importanza per comprenderne i meccanismi di comparsa e di risoluzione.

La medicina naturale ci ricorda, infatti, come ogni individuo sia fatto per adattarsi al mondo che lo circonda e questo si verifica se gli stimoli esterni rimangono all'interno della tollerabilità che ciascuno di noi possiede. Così per gli alimenti: chi mangia quotidianamente, magari inconsapevolmente, cibi avversi non fa altro che "surriscaldare" il proprio organismo portandolo a lambire il proprio personalissimo livello di guardia da non superare. Si comprende il perché di alcuni luoghi comuni legati all'alimentazione che sottolineano come piccoli stimoli irritativi siano in grado di innescare violente reazioni sintomatologiche. La classica goccia che fa traboccare un vaso già colmo, però, fino all'orlo. Ecco che accanto alle possibilità terapeutiche tradizionali possono essere affiancati una serie di consigli alimentari e di prescrizioni dietoterapiche personalizzate. Una corretta strategia terapeutica per la Candida non può poi prescindere dal ricorso a preparati specifici che mirano al ripristino dell'integrità funzionale dell'intestino ed al reintegro delle difese immunitarie.

MEDICINA E OSTEOPATIA

A cura del Dr. Andrea Tieghi - Osteopata D.O.

L'Ospedale San Raffaele, di cui i Punti Raf fanno parte, è una struttura sanitaria dalla concezione scientifica e medica moderne e all'avanguardia. Questa caratteristica ha portato nel tempo a ricercare il massimo risultato per la salute del paziente inteso non più solo come una persona fisica, con malattie e disagi materiali, ma come essere umano formato da vari aspetti: il corpo, la mente, lo spirito. Se la persona è equilibrata, in tutti i suoi aspetti costitutivi, essenzialmente sarà in pieno benessere; se soffrirà invece di una malattia fisica o un disagio

psicologico o spirituale, allora perderà il suo equilibrio funzionale con la conseguente comparsa di disagi funzionali (dolori e altri sintomi). Basandosi su questa visione medica innovativa i Punti Raf di via S. Croce e di via Respighi si sono arricchiti di una nuova figura sanitaria: l'osteopata.

Questi ha una visione olistica della medicina: l'uomo non è un insieme di segmenti separati anatomicamente e funzionalmente, ma un insieme di sistemi che funzionano in sinergia tra loro, equilibrandosi e influenzandosi reciprocamente

(es: una disfunzione osteopatica può alterare la deambulazione e l'appoggio podalico instaurando nel tempo un mal di schiena o un mal di testa.)

L'osteopata è una figura innovativa che può aiutare a trattare il paziente. Collaborando con i Medici specialisti (ortopedico, fisiatra, ginecologo, psicologo...) partecipando al lavoro di un'équipe in cui ogni specialista usa il proprio potenziale e il potenziale dei colleghi per ottenere il massimo risultato: il benessere psicofisico del paziente. L'Osteopatia è comunemente annoverata tra le

*Puoi stupirti, se vuoi.
Ma nel mondo minuscolo dell'erba
la perfezione e la leggerezza
abitano una farfalla.*

A.S.





*Dicono:
è solo un fiore.
Invece è la primavera
che dilaga.*

A.S.

cosiddette “medicine alternative”, ma in realtà è complementare alla medicina tradizionale. Analizzando il concetto di malattia dal punto di vista medico e osteopatico ne risulta che il medico pone una diagnosi utilizzando l'esame fisico ed eventuali esami, individuando una malattia; l'osteopata non ricerca la diagnosi di una malattia, ma con i suoi tests cerca una restrizione di mobilità. Ogni struttura del corpo, infatti, ha il suo grado di mobilità: un'articolazione come un viscere. La limitazione di movimento condiziona la vascolarizzazione e l'inervazione, con conseguenze negative sulla funzionalità ad esempio: un'alterazione del diaframma che condiziona la libertà di movimento verso l'inspirazione o l'espiazione, si riflette non solo sul movimento costale e vertebrale, ma anche sugli organi posizionati sopra (polmoni

o esofago) o sottodiaframmatici (stomaco e fegato). L'effetto sarà lo squilibrio nel funzionamento dell'organismo con la comparsa di dolori o di problemi funzionali (respiro male, mal di schiena, sono sempre stanco, ho bruciori di stomaco, non digerisco bene...) L'osteopatia non si occupa delle malattie, ma interpreta i segnali che il nostro corpo ci dà per chiederci aiuto! Questi segnali sono fondamentali in ottica preventiva e ci permettono di rimediare ad una situazione negativa anticipando l'insorgenza di problemi più seri! Tenendo quindi presenti i limiti dell'osteopata (se vi è un danno organico occorreranno farmaci o interventi chirurgici o strumentali), l'osteopatia agisce manualmente, per rendere armonioso ed equilibrato il funzionamento globale del corpo e per completare l'azione della

medicina tradizionale, così come avviene in molti paesi quali la Francia, l'Inghilterra, gli USA e l'Australia.

Periodico di informazione dei Punti del San Raffaele

Raf Notizie

anno IX - N° 40 - Marzo 2009

Redazione: Rossella Calvi,

Alberto Galliani, Gabriele Pellicciotta

Collaborazione artistica: Anna Spissu

**Tutti coloro che desiderano
collaborare con notizie Raf
possono inviare gli articoli
alla Redazione di
via Santa Croce, 10/a.**

Il materiale pervenuto non verrà restituito. I testi non possono essere riprodotti senza autorizzazione della Direzione Sanitaria. Si comunica che tutti gli autori sono interamente responsabili degli articoli pubblicati.

Il notiziario può anche essere visibile sul sito www.puntiraf.it

Tiratura 4000 copie.

Per suggerimenti o informazioni sulla pubblicazione, contattateci all'indirizzo

e-mail: calvi.rossella@hsr.it