

ALLERGIA E AYURVEDA

Da sempre l'allergia ha interessato più o meno profondamente gli esseri viventi e l'Uomo, notizie storiche le reperiamo dagli scritti di Ippocrate (460-370 A.C.) e di Galeno (131-210 D.C.) e più anticamente dai testi vedici.

Oggi noi abbiamo la possibilità di utilizzare differenti approcci e metodiche per trattare l'allergia/intolleranza e vari health systems considerano questo a vari livelli.

Nello specifico l'*Ayurveda* ha i suoi metodi di analisi e cura per una simile situazione, che tra poco andrò a esporre, ma prima è necessario comprendere alcuni elementari concetti di *Ayurveda*.

- (a) **L'intero cosmo, il corpo umano e i suoi vari componenti sono costituiti di pancamahabhutas.**
(b) **Ogni sostanza consumata dal corpo deve essere resa disponibile al corpo dalla digestione che è l'azione di agni mahabhuta (fuoco), che risiede in Pitta dosha.**
Pitta dosha è quindi responsabile della conversione del cibo, delle medicine, di tutto ciò che noi introduciamo in forme compatibili al corpo e che sono successivamente convertite in differenti costituenti come i dhatus.

Il corpo insieme con *atman*, l'anima, sono il soggetto dell'*Ayurveda*.

Dosha, *dhatu* e *mala* sono le radici fisiche del corpo. Sono continuamente prodotti nel corpo e sono attivi al suo interno.

Dhatu

Dharanat dhatawah ...

Il termine *dharana* significa materializzare o assumere forma fisica.

Durante il processo di *pachana* (digestione) tutti i componenti del corpo sono continuamente in formazione. Ce ne sono alcuni che sono 'assorbibili' mentre alcuni sono 'escretabili'. Gli 'assorbibili' o componenti *sara* che 'danno forma' al corpo sono i *dhatu*. Si tratta dei 'building blocks'; formano le varie strutture all'interno del corpo e quindi gli danno un'esistenza definita. Sono analoghi al 'tessuto' concetto della medicina moderna. La crescita di *dhatu* rafforza il corpo. Se la formazione e la crescita dei *dhatu* è corretta, il corpo è sano.

Qualsiasi crescita anormale accelerata (aumentata) piuttosto che ritardata (ridotta), l'eccessivo 'wear and tear' o perdita; l'anomalia qualitativa o funzionale in questi *dhatu* può condurre a *roga* o malattia.

Il numero dei *dhatu* è sette viz. *rasa*, *rakta*, *mamsa*, *meda*, *asthi*, *majja*, *shukra*.

Mala :

Malinikaranat malah ...

Durante il processo di *pachana* o digestione si formano sostanze che devono essere eliminate e si chiamano *mala*. Sebbene queste siano da eliminare, sono molto importanti. Anzi, sono importanti proprio perché sono scartabili.

Qualsiasi anomalia nella produzione e nell'escrezione dei *mala* può produrre malattia. Ci sono vari tipi di *mala* ma i tre maggiori sono *shakrut* o *purisha* (feci), *mutra* (urine) e *sweda* (sudore).

Dosha:

Dushana swabhavat doshah.

C'è poi un'altro gruppo di componenti corporei responsabili delle funzioni corporee. Si formano con i *mala* ma non sono interamente scartabili o escretabili. Al contrario, la loro presenza è la principale fonte di tutte le attività fisiologiche del corpo. In un corpo sano essi si trovano in stato di equilibrio. Fattori destabilizzanti o condizioni sfavorevoli come scorretti *ahara* (dieta), *vihara* (comportamento), cambiamenti climatici etc. possono disturbare il loro equilibrio. Non soltanto vengono disturbati, ma a loro volta disturbano il funzionamento fisiologico di altri componenti, portando alla malattia.

Vata, *Pitta* e *Kapha* sono i tre *dosha* responsabili dell'esistenza stessa del corpo.

Vata dosha :

Mahabhuta configurazione : *Vata* è composto da *vayu* e *akasha mahabhuta*.

Funzioni:

Tutte le attività sono al comando di *vata*. È il *dosha* che controlla tutti i meccanismi, movimenti, organizza precisamente vari organi interni al corpo, fonte di energia e forza portante o motivante per gli altri *dosha*. Gli altri *dosha* sono detti '*pangu*' cioè invalidi o disabilitati quando sono senza *vata*.

Pitta dosha :

Mahabhuta configuration : *Pitta* è *agni* (fuoco) *mahabhuta* dominante. Tuttavia, un'altra tra le sue qualità principali è *saram*, *dravam* cioè fluida e liquida. Ciò indica l'associazione di *ap mahabhuta*.

Funzioni :

Sopraffiede a tutto: digestione, procedimento, conversione, ecc. è dovuto a *pitta*. È responsabile della temperatura corporea, della sensazione della fame, della sete, della luminosità, dell'intelletto (processi intellettuali), *shaurya* (coraggio/valore), ecc.

Kapha dosha :

Mahabhuta configurazione: *Kapha dosha* è *ap* e *prithvi mahabhuta* dominante.

Funzioni:

Dare stabilità, oleosità, lubrificazione, mantenere unite o legare le articolazioni, dare forza, tanto nutrizionale quanto costruttrice (building blocks) ecc. così la funzione principale è quella di costruire le varie parti del corpo degli organi e dar loro forza.

Loka purusha siddhanta :

Loka significa universo o macrocosmo o il nostro habitat. *Purusha* significa corpo o microcosmo.

Questa è un'altra legge molto importante in medicina Ayurvedica.

I *bhava* o qualità che appaiono nel macrocosmo esistono nel microcosmo (almeno in seme o forma latente) e vice versa. Quindi il microcosmo è una miniaturistica replica dell'universo così come il macrocosmo è una enorme replica del microcosmo. Esempio: come il fuoco viene utilizzato fuori dal corpo per cucinare o trasformare il cibo crudo, similmente l'*agni* nel corpo viene utilizzato per digerire o trasformare il cibo ingerito. O come l'*aria* è responsabile del movimento delle nuvole ecc. nel nostro habitat, similmente *vata* è responsabile dei movimenti degli altri *dosha* nel corpo che sono disabilitati o impotenti senza di esso.

Questo concetto serve a spiegare *prajnya aparadha* ovvero le cause di malattia.

Causa della malattia, *prajnya aparadha* ecc.

L'*Ayurveda* è una *shastra* soggettiva (scienza) e come tutte le *shastra indiane*, molto introspettiva. Così piuttosto che ricercare le motivazioni fuori dal corpo, tende a ricercare al suo interno. Certamente ciò non significa che *krimi* (vermi/microbi) ecc. non siano per nulla considerati, ma generalmente le malattie vengono ritenute esserne la conseguenza.

Generalmente le malattie sono considerate derivate da:

Asatmya-indriya-arthasamyoga che sono *ayoga*, *atiyoga*, *mithyayoga*.

Asatmya significa ciò che il corpo non può sopportare o ciò a cui il corpo non è "abituato".

Indriya è l'organo cognitivo (senso) o innato.

Artha è il soggetto di ogni organo senso/connato.

Samyoga è esposizione o interfacciamento o rapporto (sessuale).

Asatmya è maggiormente dettagliato come *atiyoga* (eccessiva esposizione), *ayoga* (nulla o bassissima esposizione) e *mithya yoga* (scorretta esposizione).

Kala (tempo). Il fattore del tempo è anche una causa di malattia. Cioè l'età avanzata è connessa alle malattie.

Prajnya-aparadha. *Prajnya* (intelletto) è diviso in *dhi* (intelletto corretto), *dhrti* (potere di usare quell'intelletto) e *smruti* (memoria). L'offesa di non usarli correttamente può essere la motivazione della malattia.

Per esempio una persona non è intelligente abbastanza o non ha abbastanza informazioni per sapere che mangiando molto cibo speziato / pungente può causare bruciore nella defecazione. Poi c'è una categoria dove tale informazione/intelligenza esiste, ma il potere di utilizzare quelle informazioni no, dove la tentazione di mangiare cibo piccante è troppo grande. Una

terza categoria in cui, a dispetto della memoria di passate esperienze, l'individuo mangi nuovamente cibo piccante. Quindi l'infrazione è commessa dalla mancanza di *dhi / dhruti / smruti* o una combinazione di questi che risulterà in malattia

Alla luce di quanto fino a ora esposto affiora una nozione di 'asatmya'.

Asatmya :

Caraka, l'antico erudito saggio dell'Ayurveda dice: "Le sostanze che non sono compatibili col corpo, non possono essere digerite o trasformate per poi essere convertite in costituenti utili, sono al contrario dannosi al corpo o asatmya".

In breve, le sostanze che non possono essere convertite in dosha, dhatu o mala o qualsiasi altro costituente corporeo sono asatmya. Per esempio, se una persona mangia un pezzo di metallo grezzo, non può digerirlo e il metallo non potrà essere convertito in alcun tessuto corporeo. Così il metallo grezzo è asatmya.

Due domande sorgono immediate:

1. Come ci si comporta con quelle sostanze che fanno parte della nostra dieta quotidiana o di altre entrate; quelle che vengono digerite o che non producono reazioni patologiche in esseri umani in salute, ma che producono reazioni patologiche in alcuni individui?
2. Che dire di quelle sostanze che non fanno parte della nostra alimentazione quotidiana, ma sono comunque consumate? Indurranno a reazioni?

Le sostanze possono essere così divise in 2 categorie:

1. Quelle che possono essere consumate e digerite dal corpo.
2. Quelle che non possono essere consumate né digerite dal corpo.

Le sostanze che NON possono in alcun modo essere digerite dal corpo includono vari veleni, sintetici chimici ecc. di cui conosciamo le reazioni patologiche. Svariati conservanti alimentari, fertilizzanti chimici per piante o colture, medicine che producono reazione si trovano sotto questa categoria.

Fattori causali delle allergie.

La principale causa delle allergie è AMA o tossine, prodotte da un fuoco digestivo ridotto, ma si può trovare a livello del tratto digestivo o a livello dei tessuti. Sintomi differenti sono prodotti a differenti livelli.

La produzione di ama può viziare il sangue e Pitta o Kapha producendo differenti sintomi.

Anche l'immunità gioca un ruolo importante in questo contesto e i testi Ayurvedici chiamano il fattore immunità con il termine di

VYADHIKSAMATVA che si traduce in " il naturale o acquisito potere biologico di un individuo che lo protegge dalla malattia".

Ritornando ad AMA è un bioprodotto della digestione e del metabolismo che è ritenuto nel corpo e agisce come un antigene endogeno. Similmente c'è la possibilità che alcuni alimenti non buoni ingeriti dall'uomo siano ritenuti nel corpo prima della manifestazione allergica.

Una manifestazione allergica può manifestarsi attraverso

Bhaya marga esternamente, ovvero attraverso la cute come è per l'orticaria, l'eczema, la psoriasi ecc.

Si può manifestare internamente attraverso abhyantara marga coinvolgendo gli organi interni come i bronchi e i polmoni come è per l'asma bronchiale.

Ambedue queste manifestazioni di malattia sono essenzialmente delle reazioni del corpo alle sostanze antigeniche (visa dravyas) presenti nell'ambiente interno ed esterno.

La diagnosi può essere fatta identificando la natura dei fattori interni ed esterni scatenanti l'allergia come è appunto ama o visa dravyas, sostanze antigeniche ambientali.

Conclusione 1: Ci sono sostanze che semplicemente non sono compatibili con il corpo in alcuna forma e producono svariate reazioni. Se la loro percentuale è molto piccola (come nel caso dei conservanti chimici), sono eliminate dal corpo attraverso feci, urine e sudore. Se il consumatore è molto sensibile o la percentuale del prodotto chimico è alta, darà origine a una reazione patologica.

Le sostanze che possono essere digerite dal corpo possono essere di 2 tipi:

1. che possono essere direttamente digerite, ad esempio carote crude, insalata, frutta ecc. e quelle che necessitano di essere trasformate per essere digerite;
2. che non possono essere direttamente digerite, ma possono essere rese completamente digeribili dopo una certa trasformazione (cottura). La maggior parte dei cibi che consumiamo necessita trasformazione. Ad esempio non possiamo mangiare e digerire frumento o riso crudi. Hanno bisogno di essere cucinati per diventare "leggeri" e "disponibili per la digestione.

Ci sono sostanze che fanno parte della dieta quotidiana, come latte, ad esempio, che sono perfettamente digeribili dalla maggior parte delle persone, mentre producono reazioni di intolleranza o allergiche, come prurito e diarrea, in alcuni individui. Queste, se identificate come intolleranza al lattosio, possono essere curate. 2 sono i modi per porre rimedio a questa situazione.

1. trasformare la sostanza con medicine che la rendono più leggera e facile da digerire.

Nella pratica clinica per intolleranza al lattosio prescrivono di cucinare il latte di mucca intero con zenzero secco (Zingiber officinalis) e haridra o turmeric o curcuma (Curcuma longa). [100ml. di latte + 100ml. di acqua + ½ cucchiaino di zenzero secco in polvere da scaldare su una fiamma bassa finché rimangono solo 100ml. Indi si filtra e, così pronto, può essere consumato.] Questa preparazione ha prodotto inizialmente una debole reazione cutanea che si è ridotta fino a scomparire e parimente è scomparsa anche l'intolleranza al lattosio. Perché e come mai? Il latte è stato cotto sul fuoco insieme ad alcune sostanze medicinali ayurvediche che lo hanno reso più leggero e digeribile.

2. aumentare la forza di agni (fuoco) nel paziente.

Molte persone sono deboli non perché non seguono una corretta dieta alimentare, ma in quanto non riescono a digerire quello che mangiano rendendolo 'bio-disponibile' al corpo. In tali condizioni è necessario aumentare il potere digestivo (agni o fuoco) del paziente. L'uso di erbe quali trikatu [mix di Zingiber officinale (zenzero secco), Piper longum (pepe lungo) e Piper nigrum (pepe nero) in eguali proporzioni] nei giusti dosaggi aiuta ad aumentare agni e così aumentare il "potere digestivo" della persona.

Ci sono certe sostanze come i pollini di fiore che non ingeriamo volontariamente, ma entrano nel corpo attraverso la respirazione e producono reazioni come 'bronchiti allergiche' in alcune persone mentre in altre no o non mostrano nessun sintomo pur respirando la stessa aria. La ragione è la stessa. Le persone che hanno un forte agni hanno i dhatus forti e correttamente formati (tessuti corporei) e perciò alta resistenza alla malattia. Quelle con dhatus deboli, manifestano reazioni allergiche. La modalità terapeutica in questo caso è 'Rasayana chikitsa' o 'terapia ringiovanente'.

Secondo le seguenti modalità terapeutiche:

Agni della persona è curato (il principale jatharagni come pure il dhatwagni cioè agni dei dhatus o tessuti);

Rasayan o erbe/minerali che rafforzano quel particolare dhatu (tessuto corporeo) sono utilizzate per specifici dhatus/sistemi come ad esempio Pippali (Piper longum) per il sistema respiratorio, Amalaki (Emblica officinalis) per mamsa dhatu ecc.

Quindi un sistema respiratorio forte e immune resisterà manifestando reazioni al polline o altri allergeni. Un'analogia comune in natura che fornisco spesso è: un piccolo rialzo di sabbia mostrerà reazioni come lo spostamento della stessa sabbia sotto l'influsso di forti venti mentre una solida montagna fatta di solido dhatu (in questo caso la pietra) non reagirà al vento.

Conclusione 2: Ci sono certe sostanze digeribili da un corpo umano sano. In alcune persone possono produrre reazioni, ma possono essere curate o attenuate accrescendo l'agni di quella persona e/o trasformando le sostanze (allergeni) con una certa altra sostanza che lo renderà più leggero e digeribile.

Modalità di cura:

- 1) Identificare l'allergene:

- a) Certe sostanze tra cui prodotti chimici/preservativi non sono allergeni. Sono veleni. La sola ragione per cui le persone non muoiono immediatamente dopo averle assunte è che non sono state assunte in dosaggi letali, ma se

accumulate nel corpo possono produrre reazioni/morte per avvelenamento. Si tratta di sostanze totalmente inaccettabili.

- b) Certe sostanze vengono consumate da persone sane e non manifestano alcuna reazione in alcune persone mentre in altre sì. Queste sono sostanze allergeni/intollerabili ma non totalmente inaccettabili per il corpo. Le loro reazioni in persone con una costituzione debole possono essere controllate.
- 2) Identificare le srotas (canali) o il dhatu (tessuto) o il sistema colpito o che mostra sintomi e segni (reazioni) a causa dell'allergene. Ad esempio il sistema respiratorio, mamsa dhatu, rasa dhatu ecc.
- 3) Aumentare lo jatharagni o il principale fuoco nel corpo. Aiuta la digestione dei nutrienti disponibili.
- 4) Accrescere il dhatu agni (l'agni del dhatu colpito). Anche questo facilita la digestione delle frazioni nutritive e la disponibilità di nutrizione ad ogni specifico dhatu.
- 5) Somministrare rasayan chikitsa (terapia ringiovanente o fortificante) per il dhatu colpito (tessuto/sistema). Ciò aumenterà l'immunità (resistenza) agli stimoli allergici.

In Medicina Ayurvedica la TERAPIA delle malattie Allergiche prevede :

NIDANA PARIVARJANA ovvero evitare,eliminare le cause:

-restrizione dietetica per eliminare agnimandya così che si riduce la possibilità di formare ama.

-rettifica dei fattori ambientali esterni, evitare l'ingestione e il contatto di visa dravyas che causano allergia immediata da contatto.

AMAPACANA: favorire agni , amministrare,controllare dipana e pacana drugs per eliminare ama presente nel corpo.

SAMSODHANA: è la purificazione di srotamsi ovvero i minuti canali del corpo attraverso le procedure di purificazione descritte dalla medicina ayurvedica.

Il PANCAKARMA in toto o in sequenze combinate è usato per purificare il corpo.

Vi ricordo che VAMANA KARMA, il vomito, è specifico nel trattamento dell'allergia e dell'asma in quanto malattie considerate KAPHA-PRADHANA e Vamana è il rimedio specifico per eliminare kapha.

SAMSAMANA: la cura dell'allergia e dell'asma si serve della dieta o ahar e di medicinali.

La dieta pathya, ovvero permessa, è essenzialmente anti kapha e anti ama ,no quindi a formaggio,yogurt,prodotti caseari,bevande fredde, inoltre la dieta di per se dovrebbe essere priva di elementi incompatibili e tossici.

Le maggiori sostanze utilizzate nel trattamento per esempio dell'asma sono:

HARIDRA o Curcuma longa

SIRISA o Albezia lebbek

BHARNGI o Clerodendrum serratum

Per quanto riguarda le ALLERGIE ALIMENTARI questa patologia è abbastanza comune nei soggetti tipo VATA,manifestano allergia a fagioli e cereali.

Il tipo PITTA è allergico ai pomodori e a "alimenti vegetali" di colore scuro come patata, melanzane,peperoni,tabacco.

Il tipo Kapha ai prodotti derivati dal latte.

Per tutti questi tre doshas si devono eliminare gli agenti scatenanti.

Sono consigliati i rimedi che aumentano il fuoco digestivo come:

-trikatu,combinazione di pippali,sunti,marica,hanno sapore pungente,

-zenzero fresco

-asafetida

se l'intestino non si muove bene possono essere assunte erbe ad azione lassativa come

-cascara

-senna

-rabarbaro

-triphala ovvero haritaki,bibitari,amalaki, che promuove e pacifica i dathus

-aloe...

Medicated ghee,ovvero ont,1 cucchiaino da the 3 volte al di con erbe amare danno un eccellente risultato

RINITE ALLERGICA

E' un Kapha-Pitta disordine,tuttavia anche il tipo Vata può manifestare questo quadro.

Terapia:

-trikatu

-ocimum sanctum o tulsu o basilico

-chiodi di garofano

-canfora vegetale

-coriandolo

Nei tipi Vata si utilizza il metodo di rejuvenation e i frutti del piper longum,

nei tipi Pitta si usa guduchi ed herbal the anti Pitta da bere per 1 mese.Il the contiene liquirizia,cardamomo, santalum album.

Nei tipi Kapha si consiglia la dieta anti Kapha, inoltre canfora,chiodi di garofano,basilico.

Si utilizza NASYA ,ovvero instillazioni e insufflazioni nasali con ANU OIL,oppure inalazioni di vapori medicati di acqua di eucalipto e foglie di basilico.

Conclusione.

Il tema delle allergie è vasto,si ha l'impressione che procedendo con gli anni e la modernità anche le allergie aumentino per numero quasi volessero anch'esse "specializzarsi", si vuole a tutti i costi ricercare la causa al di là dell'Uomo.

La Medicina Ayurvedica in questo contesto mantiene ben saldo il concetto Uomo-Universo in primis e allergeni, quindi è fondamentale:

-identificare le srothas,canali,i dathu,tessuti,i sistemi interessati, segni e sintomi conseguenti

-aumentar e jatharagni o l'elemento fuoco nel corpo per sostenere la digestione degli elementi nutrienti

-eseguire trattamenti di rejuvenation,usare rasayana chikitsa per i tessuti e sistemi "ammalati", al fine di aumentare l'immunità agli stimoli allergici

-identificare gli allergeni

Prima di concludere questa disamina desidero soffermare la vostra attenzione su un recente lavoro di ricerca di Hajime Kimtata realizzato presso il dipartimento di allergia dell'Ospedale Satou, Osaka, in Giappone, che ha coinvolto 24 persone con eczema atopico e 24 con rinite allergica e pubblicato dal Journal of Psychosomatic Research.

"...queste persone sono state invitate a portarsi il proprio amore e, assieme, a passare una mezz'oretta baciandosi in una stanza confortevole, con la musica giusta e al riparo da occhi indiscreti.

Due settimane dopo, hanno ripetuto l'esperimento: stessa stanza, stessa musica, ma niente baci, solo abbracci castigati. I risultati che sono stati registrati sono davvero molto intriganti. Il profilo immunitario successivo alla mezz'ora di baci, infatti, era nettamente diverso dall'altro e in generale dal profilo immunitario di queste persone allergiche: le IgE, anticorpi tipici dell'allergia, erano significativamente diminuite dopo la "cura" di baci."

"...anche il profilo delle citochine era cambiato. Cosa vuol dire? La visione corrente dell'allergia stabilisce che lo squilibrio immunitario, che si riscontra nella rinite e nell'asma allergiche, nella dermatite atopica e in altri disordini allergici, dipende dall'iperattivazione di un circuito immunitario, chiamato Th2, centrato sulla produzione di anticorpi, come le IgE, e alimentato dalla sovrapproduzione di citochine (sostanze prodotte dalle cellule immunitarie) come la interleuchina-4 (IL-4) e la IL-13. Questo circuito immunitario è come un piatto di una bilancia; l'altro piatto è rappresentato dal Th1. Per stare in salute, i due piatti devono stare in equilibrio.

Nel sangue delle persone allergiche, curate con i baci, la quantità di IFN γ e di IL-12 è praticamente raddoppiata, mentre è quasi dimezzata quella di IL-4 e IL-13. Quali i meccanismi biologici ipotizzati? La spiegazione sta nel rapporto tra stress e sistema immunitario. Nell'allergia è frequente il riscontro di situazioni stressanti, che diventano un fattore di aggravamento e di stabilizzazione dell'allergia medesima. Un gruppo internazionale ha pubblicato sulla rivista dell'Accademia americana di allergia, il Journal of allergy and clinical immunology, i risultati di uno studio che ha indagato gli effetti dello stress di genitori allergici sui propri bambini, che sono stati studiati per i primi due anni di vita. Pur venendo tutti da genitori allergici, i bambini che hanno manifestato un più alto livello di IgE e di citochine del Th2 sono stati quelli con i genitori più stressati.

Del resto, sotto stress si produce cortisolo in sovrappiù. Questo fondamentale ormone prodotto dalle surrenali è anche un potente attivatore del "piatto" Th2, quindi dell'allergia. Inoltre, ricerche recenti hanno dimostrato che con lo stress e con il

cortisolo si rilasciano anche citochine infiammatorie del circuito Th2. Insomma, i conti tornano. Ma, **la bella notizia è che possiamo aprire la nostra farmacia privata per curare le allergie: quella del nostro corpo. Una farmacia capace di produrre sostanze raffinatissime, che l'industria si sogna. La farmacia però è spesso chiusa. I baci, l'apertura verso gli altri, la serenità sono le chiavi per spalancarla...** .

*"...quali sono oggi i fini della medicina? Non certamente l'exasperazione specialistica e la frammentazione che porta a richiedere al paziente una medicina dei desideri. Quindi il ripensamento etico deve coniugarsi con il principio di responsabilità. Per questo non esiste solo una medicina dell'evidenza (dei protocolli e delle compatibilità) ma deve ri-esistere una **medicina narrativa**".*

Una volta il medico auscultava il respiro dei pazienti poggiando l'orecchio sulle spalle del paziente. Poi si è usato lo stetoscopio. Dopo un po' si è usato il fonendoscopio. Oggi si fanno direttamente le radiografie mancando, nella "narrazione" dei sintomi, l'aspetto più importante dell'anamnesi per una corretta diagnosi: l'ascolto.

L'orecchio poggiato sulle spalle era il bacio del medico ?

Charaka afferma:

Tutto il mondo va alla ricerca di cibo. E' la sorgente di vita di tutti gli esseri.

Chiarezza, longevità, intelligenza, felicità, soddisfazione, forza e conoscenza, salute, tutte queste cose hanno fondamento nel cibo.

La «marcia trionfale» dell'allergia

La parola «allergia» fu coniata in quanto termine specialistico esattamente 100 anni fa (1906). Inizialmente, solo i medici interessati sapevano cosa significasse, oggi è invece sulla bocca di tutti. Siamo «allergici» un po' a tutto e, se permettete, fa quasi parte del «bon ton» esserlo:

ai fiori o ai pollini delle graminacee, ai peli di gatto, alle piume di pappagallo, agli escrementi degli acari o alle uova di gallina, alle carote, al cioccolato o ai crauti, alle punture delle vespe, alle nocciole, alle salsicce, ai gamberetti, ai filati degli indumenti, al profumo, al cosmetico e persino... al nostro capo ufficio, agli studi e alle materie scolastiche, per non parlare poi dell'ufficio delle tasse e per finire anche al pane, a prodotti di panetteria e di confetteria.

Le malattie allergiche risultano infatti essere un retaggio degli strati sociali più benestanti, più evoluti e con relativamente agiate abitudini di vita ove prevalgono strutture familiari con, solitamente, figli unici, iperprotetti, e con condizioni igieniche molto curate, e in un ambiente di vita molto confortevole, in residenze e località prevalentemente urbane.

Ipotesi circa l'incremento delle allergopatie

Occorre considerare da un lato l'aumento dei fattori favorenti, dall'altra la diminuzione dei fattori ostacolanti questa indiscussa ascesa. Precisando altresì che mentre alcune di tali proposizioni possono essere valide per spiegare l'aumento di una singola allergopatia, per una data località geografica, risulta ancora piuttosto difficile disporre di un'unica teoria interpretativa del tutto soddisfacente a spiegare l'incremento generalizzato di tutte le manifestazioni dell'allergia. Ed ancora, non è sostenibile voler attribuire questo fenomeno ad un maggiore ed attuale interesse dei medici al tema allergia, o ad un peculiare e più dettagliato affinamento diagnostico, né ancora ad eventuali mutazioni genetiche dato il relativamente breve arco di tempo in cui si è assistito alle evidenze citate.

Aumento dei fattori favorevoli alla comparsa di allergopatie

ESPOSIZIONI AD ELEVATE CONCENTRAZIONI DI ALLERGENI : Come non ricordare le cosiddette “pollinosi emergenti”, L’aumento, ripetutamente segnalato, delle sensibilizzazioni al lattice per un sempre più largo impiego di oggetti in gomma (vi è anche il pulviscolo dei pneumatici!), come ad alcuni alimenti (arachidi, kiwi) per modificate abitudini alimentari, nonché ad alcuni farmaci per un loro più ampio utilizzo.

IMPORTANZA DELL’INQUINAMENTO INDOOR: È rappresentato da composti organici ed inorganici volatili, idrocarburi policiclici, radon, formaldeide, ecc. prodotti da sorgenti varie quali impianti di riscaldamento, di refrigerazione, di ventilazione, stufe, cucine, mobili, ed altro. Tutti questi fattori associati ad altri come nuovi materiali di costruzione, infissi più sigillati, arredamenti più ricchi, potrebbero, argomento ancora dibattuto, favorire lo sviluppo di allergie, mentre particolare significato ricoprono gli allergeni domestici: acari, derivati epidermici di animali, blatte, micofiti, in funzione della loro dispersione allergenica aerea, come già ricordato. Il fumo passivo e attivo, ma pur diminuito nei paesi civilizzati l’allergia è in aumento!

PROCESSI INFETTIVI E SVILUPPO DI ALLERGOPATIE: È assodato che i processi infettivi, in particolare di tipovirale,

SQUILIBRI DIETETICI E FATTORI NEONATALI: L’attuale prevalente consumo di olii di origine vegetale e di margarina contenenti frazioni maggiori di alcuni acidi grassi polinsaturi (Ω -6, tra cui acido linoleico) influenzerebbe la produzione ed il metabolismo dell’acido arachidonico, favorendo la sintesi di prostaglandine tra cui PGE2. Un altro fattore di rischio potrebbe figurare in un’alimentazione povera sia di sostanze ad azione antiossidante (frutta fresca contenente vitamina C; vitamina E, ed altre) sia di altri particolari acidi grassi polinsaturi contenuti nel pesce.

EFFETTO DELL’INQUINAMENTO ATMOSFERICO SULL’INCREMENTO DELLE ALLERGOPATIE

Diminuzioni di alcuni fattori ostacolanti la comparsa di allergopatie

RUOLO DELLE MALATTIE INFETTIVE: È questo il presupposto della hygiene hypothesis di Strachan. Molti gli Autori che in anni più recenti hanno con ulteriori contributi condiviso questa teoria semplicisticamente riassunta nel “più igiene - più allergia”. Tra questi in Italia vanno ricordati i pregevoli lavori del gruppo di Matricardi e Bonini di Roma, dal 1997 al 2002.

Ma quali agenti infettivi svolgono un ruolo protettivo?

Dettagliatamente dimostrato dal succitato gruppo romano i processi infettivi che inibiscono l’atopia non includono le infezioni a trasmissione aerogena (morbillo, parotite epidemica, rosolia, varicella) o per contatto interpersonale (Herpes simplex, Cytomegalovirus) bensì quelli trasmessi per via orofecale o dai cibi (epatite A, Toxoplasma gondii, Helicobacter pylori, ecc.) indice fondamentale di un basso livello di igiene complessiva.

VITA NELLE FATTORIE: vivere fin dalla nascita in ambiente rurale comporta un ridotto rischio di atopia: 13,5 verso 34,8% dei controlli 14-15 ma essenziale la presenza del bestiame di allevamento o da cortile, con stalle, ovili, pollai, fonti di una flora batterica gram-negativa e quindi di LPS della membrana e del suo componente liposolubile, la Endotossina, capace di indurre un potente effetto adiuvante di tipo Th1. Endotossina presente peraltro anche nelle polveri domestiche e nei materassi di queste abitazioni rurali e quindi di sicuro significato, come suggerito in alcuni rilievi epidemiologici.

IMPORTANZA DELLA FLORA BATTERICA INTESTINALE

La flora intestinale a sua volta ricopre un ruolo significativo sullo sviluppo di allergie.

Sembra dimostrato che le diete di tipo “occidentale” con l’ampio utilizzo di preparazioni alimentari sterili, spesso con l’aggiunta di additivi antimicrobici, ovvero che l’impiego di antibiotici nella prima infanzia, possano comportare un ritardo nell’acquisizione o un’azione depletiva di quella flora microbica intestinale dotata di quella azione protettiva.

Tesi confermata dal modus vivendi dei seguaci della filosofia “antroposofica” che frequentano le scuole steineriane con poche vaccinazioni (solo tetano e polio) e non usano antibiotici, e facendo uso di una dieta naturale (latte, latticini, verdure) sono meno suscettibili a contrarre allergopatie, ma per un efficace ruolo protettivo è indispensabile non una singola specie microbica ma un ampio turnover di agenti infettivi a livello mucosale, si da fornire un potente e continuo stimolo sul sistema immunitario.

La comparsa dunque delle allergopatie può essere ricondotta a diversi eventi; su una predisposizione genetica possono interferire:

- l'esposizione discontinua o ad elevate concentrazioni di allergeni o ad allergeni dapprima non conosciuti;
- l'aumento di fattori favorenti (nel caso delle allergopatie respiratorie) quali inquinamento atmosferico outdoor o quello indoor ovvero infezioni virali delle prime vie aeree per il presumibile danno all'epitelio e facilitata penetrazione di allergeni;
- diminuzione di alcuni processi infettivi a trasmissione orofecale o modificazioni quali-quantitative della flora intestinale commensale.

Il sistema di vita "occidentale" o la trasformazione in questo stile di vita con:

- maggiore esposizione a nuovi allergeni;
- differenze nella composizione del nucleo familiare;
- maggiore esposizione ad allergeni indoor per aumentata loro presenza (animali domestici) e per modificate abitudini di vita;
- incremento dell'inquinamento atmosferico;
- differenze nel tipo di alimentazione;
- maggiori provvedimenti antinfettivi (vaccinazioni, antibiotici);
- maggiore igiene e minore esposizione ad alcune infezioni, specie le oro-fecali, sembrano costituire un fattore di rischio predisponente. In realtà non tutti questi fattori giustificano l'incremento di tutte le allergopatie nel mondo. E se per la Hygiene Hypothesis attualmente sono a favore la maggioranza degli studiosi interessati all'epidemia di allergia del XX Secolo, riproponiamoci il give us this day our daily germs come sottilmente suggerito da A.W. Rook e L. Stanford già nel 1998.