

# TRATTAMENTI SANITARI INTEGRATI

## Le nuove frontiere della salute

[www.salusgentis.it](http://www.salusgentis.it)

### L'INFIAMMAZIONE

Secondo il dizionario medico l'infiammazione viene definita come: "Insieme di eventi a carattere reattivo, che si realizza nei tessuti quando essi prendono contatto con agenti lesivi di varia natura". Le principali cause dell'infiammazione possono essere di natura fisica (traumi ai tessuti), chimica (veleni e sostanze chimiche) e biologica (virus, batteri e parassiti) e quando si entra in contatto con essi si ha una risposta immunitaria in difesa dell'organismo che ha come compito quello di neutralizzare l'agente lesivo o delimitare la lesione da esso prodotta. Entrati in contatto con l'agente che provoca la risposta infiammatoria i segni clinici caratteristici sono: "Rubor, tumor, dolor, calor e functio laesa". Nello specifico avremo un arrossamento dovuto all'aumento della circolazione sanguigna nell'area colpita, gonfiore dovuto all'edema, aumento della temperatura in seguito all'iperemia (aumento del flusso sanguigno) e aumento del metabolismo cellulare, dolore locale e perdita di funzionalità dell'area colpita.

In base alla sua durata, possiamo distinguere l'infiammazione principalmente in: "Acuta o Cronica". L'infiammazione acuta è caratterizzata da un esordio improvviso e una durata ridotta, che può variare da pochi giorni a qualche settimana e solitamente colpisce un'area circoscritta del corpo. Un esempio intuitivo può essere una distorsione della caviglia, che presenta segni di rossore, calore, gonfiore e dolore. Se l'area di tessuto colpito è molto estesa, si ha una risposta sistemica che può coinvolgere l'intero organismo e in questo caso l'esempio più lampante è la febbre. Possiamo invece definire l'infiammazione cronica come un processo patologico di lunga durata, che si manifesta in seguito a diverse condizioni e può colpire più organi o tessuti corporei. Solitamente la si riscontra in malattie a carattere autoimmune oppure in infezioni persistenti, ad esempio l'artrite reumatoide, il morbo di Crohn e la fibromialgia. Quest'ultimo tipo solitamente è più difficile da gestire e curare e non sempre l'assunzione di farmaci può risolvere la situazione, perché spesso tende a ripresentarsi. Essendoci molti fattori che intervengono, l'approccio multidisciplinare può essere la soluzione più corretta. Di fronte ad un'infiammazione cronica bisogna prendere in considerazione la componente fisica, emotiva e nutrizionale della persona, perché questi aspetti giocano un ruolo importante nella gestione di questo tipo di patologia. L'Osteopata può occuparsi della funzionalità corporea per quanto riguarda l'apparato muscolo-scheletrico, viscerale (organi) e cranio sacrale e delle relazioni tra di essi, andando a ristabilire una corretta fisiologia e migliorando lo stato

di salute della persona. Nel caso specifico, tramite l'utilizzo di tecniche di manipolazione, cerca di agire migliorando l'apporto arterioso e facilitando il ritorno venoso in maniera tale da favorire una diminuzione dell'infiammazione. Nelle distorsioni articolari, ad esempio, andrà a manipolare i tessuti molli e le ossa dell'articolazione colpita, cercando di ripristinare la corretta biomeccanica e migliorando il sistema circolatorio. Nella sindrome del Colon Irritabile (IBS), invece, cercherà di ripristinare la corretta mobilità degli organi, riducendo gli spasmi dolorosi, ripristinando la corretta motilità intestinale, il drenaggio linfatico e venoso, in maniera tale da favorire anche un riequilibrio del sistema nervoso autonomo.

L'aspetto alimentare gioca un ruolo essenziale nello sviluppo e/o nel mantenimento di patologie a carattere infiammatorio, così come nella prevenzione di processi infiammatori di varia natura. L'alimentazione, se scorretta, viene associata all'aumento del peso corporeo, ma difficilmente si pensa che l'assunzione eccessiva di determinati alimenti o bevande col tempo possa causare uno stato infiammatorio oppure, se già presente, peggiorarlo. L'assunzione di bevande analcoliche zuccherate, cereali raffinati, prodotti dolciari, salse preconfezionate, piatti pronti da riscaldare e prodotti a base di carne lavorata, possono essere considerati alimenti infiammatori per il nostro organismo. Questi alimenti se consumati per molto tempo a discapito delle fibre solubili che si trovano in frutta e verdura, possono causare una disbiosi, ovvero un'alterata omeostasi della microflora del tratto gastro-intestinale che può portare alla cosiddetta sindrome dell'intestino permeabile o sindrome dell'intestino gocciolante (Leaky Gut Syndrome). In questo caso la barriera intestinale non è più in grado di svolgere la sua funzione protettiva, che consente l'assorbimento dei nutrienti e impedisce l'ingresso di tossine, agenti patogeni o sostanze allergizzanti nel circolo sanguigno. Si verrebbero quindi a creare delle breccie nella mucosa intestinale, attraverso le quali proteine dal forte potenziale antigenico, tossine e patogeni possono penetrare nell'organismo causando una risposta immunitaria esagerata. Anche l'eccesso di peso può causare un aumento del grasso ectopico riducendo la funzionalità di alcuni organi e quindi può peggiorare alcune patologie come il diabete, causando anche in questo caso un'infiammazione sistemica di basso grado. Come abbiamo potuto constatare, una corretta alimentazione risulta molto efficace nella gestione e nella prevenzione di problematiche di natura infiammatoria.

La Psicoterapia può ricoprire un ruolo importante nella gestione dell'infiammazione, soprattutto tenendo presente che corpo e mente sono correlati tra di loro. Patologie quali: la fibromialgia, la cefalea muscolo tensiva, la sindrome di Tietze, la dermatite seborroica e l'artrite reumatoide, per citarne alcune, hanno un'importante componente di natura psicosomatica ma anche flogistica. In questo tipo di condizioni elaborare la componente emotiva può essere un aiuto non di poco conto per iniziare a ridurre la componente infiammatoria e del dolore, in complementarità alle terapie

medico farmacologiche standard. Di fronte a malattie fisicamente invalidanti non è raro osservare la comparsa di condizioni psicopatologiche quali ansia e depressione, che contribuiscono a peggiorare il decorso della malattia. Lo psicoterapeuta, oltre ad aiutare il paziente con la gestione emotiva, può intervenire nella gestione del dolore flogistico tramite alcune tecniche che il paziente stesso può eseguire in completa autonomia. Rilassamento progressivo, mindfulness, training autogeno e E.M.D.R. sono solo alcune delle numerose tecniche cognitive comportamentali in grado di riequilibrare il S.N.A (sistema nervoso autonomo) e di agire sulla componente parasimpatica, responsabile dello stato di rilassamento necessario per una buona gestione del dolore.

**Dott. Nicolò Castiglia**  
**Osteopata**

**Dott.ssa Alessia Malano**  
**Biologa nutrizionista**

**Dott. Fabio Borghino**  
**Psicologo Psicoterapeuta**  
**Sessuologo**

**Centro clinico Salus Gentis**