

CURIOSA OTTIMISTA DINAMICA

Donna

moderna

Beauty
RITOCCHINO:
sì, ma dolce

COCCHI DI CASA
CHI È IL TUO
PREFERITO?

OSTEOPOROSI
TEST
GENETICI
E ALTRI AMICI
DELLE OSSA

**QUEL MOSTRO
DI MIO PADRE**
IL MEMOIR
DELLA FIGLIA
DI GISELE
PELICOT

VITTORIA
PUCCINI

**Se ami
qualcuno
lascialo libero**

(E STAVOLTA NON PARLIAMO
DI UOMINI)

Periodici S.r.l.



2,00 € - 20 FEBBRAIO 2024 - ANNO XXXVIII - N° 9

BETTINANALE Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento
Postale - AUT. MIN. P.D. - NO. 7148 / A. P. 7/9020 Periodici
R.D.C. - Austria: 4,50 € - Belgio: 6,20 € - Canada: 12,00 € - Francia:
Azzurra (Poste) 5,50 € - Germania: 6,20 € - Grecia: 6,20 € - Italia:
6,50 € - Lussemburgo: 6,20 € - Portogallo: 6,20 € - Regno Unito:
6,20 € - Spagna: 6,20 € - Svizzera francese: 6,20 CHF - Svizzera italiana:
6,20 CHF - Svizzera tedesca: 6,20 CHF

QUANTO SONO LONGEVE *le tue ossa?*

Troppo spesso arriviamo alle cure quando l'osteoporosi c'è già e ha fatto i primi danni. Eppure **medicina funzionale e test genetici possono dirci con anni di anticipo** come prevenire i problemi del futuro

di Chicca Belloni

ANNA HA 45 ANNI. Sua madre è costretta a letto perché si è rotta il femore, ultima di una serie di fratture dovute a un'osteoporosi fuori controllo. Lei teme che il futuro le riservi la stessa sorte: a metterla in guardia è stato il suo odontoiatra che, applicando degli impianti, ha notato un primo impoverimento del tessuto osseo. «Non è raro che un dentista dia l'allarme: siamo abituati a lavorare su pochi millimetri di osso e dobbiamo controllarne lo stato di salute per limitare il rischio di insuccessi» spiega Francesco Saverio Martelli, medico e odontoiatra, che da anni cura l'osteoporosi e altre malattie metaboliche con gli strumenti della medicina funzionale e dell'epigenetica, la scienza che spiega come lo stile di vita può modificare quel che è scritto nei geni.

Nel definire diagnosi e percorsi di prevenzione e cura personalizzati, Francesco Saverio Martelli parte da un principio che potremmo definire **olistico**: l'osteoporosi non coinvolge solo lo scheletro, **ma tutto** l'organismo e va affrontata nel momento giusto, **prima** che l'osso si impoverisca in modo serio. Premessa: anche gli uomini ne possono soffrire: un caso su quattro è maschile. «Se però parliamo di osteoporosi femminile il periodo su cui concentrarsi è quello della **perimenopausa**, che va da sette anni prima a sette anni dopo

l'interruzione del ciclo. In questa fase la donna subisce uno tsunami ormonale, con calo importante di sostanze, tra cui estrogeni, progesterone, DHEA, ormoni tiroidei, che proteggono le ossa, i muscoli, le articolazioni, il sistema nervoso e quello immunitario» spiega l'esperto. **Anna dovrà fare al più presto una MOC per valutare la densità dell'osso.** Contemporaneamente, per avere una visione globale, potrà sottoporsi a test genetici, a cominciare da quelli sulla vitamina D, pilastro della nostra salute, che regola l'espressione di più di mille geni. «Occorre non solo capire qual è il livello di tale sostanza nel sangue ma anche accertarsi che venga correttamente trasportata, nel percorso che fa da quando viene prodotta dalla pelle o assorbita dall'intestino agli organi bersaglio dove, per svolgere il suo compito, deve arrivare in forma attiva, come ormone vero e proprio, il calcitriolo» aggiunge Martelli. «I test genetici e le analisi del sangue chiariranno se ci sono meccanismi metabolici alterati che coinvolgono tutte le sostanze che compongono le ossa, ovvero calcio, fosforo, magnesio, oligoelementi e collagene». Altri test genetici utili sono quelli che evidenziano eventuali anomalie nella produzione delle citochine, sostanze che possono promuovere o combattere l'infiammazione, predisponendo all'impoverimento osseo.



Metti i muscoli al lavoro

SCEGLI L'ATTIVITÀ FISICA GIUSTA

Abbiamo un'arma sempre a disposizione per contenere gli effetti negativi di una genetica sfavorevole: è il movimento, medicina che possiamo assumere anche ogni giorno.

L'ATTIVITÀ FISICA MIGLIORE per contrastare l'osteoporosi è quella che sottopone lo scheletro a un certo sforzo per sostenere il peso. Il nuoto, lo yoga, o lo stretching, tanto per intenderci, non sono tra le più indicate.

MIGLIORE LA CAMMINATA VELOCE, il ballo, la ginnastica. Anche fare le scale ha un'azione protettiva, dicono gli studi. Il consiglio finale? Muoviti all'aperto, per fare il pieno di vitamina D.

E poi c'è la genetica che ci può far capire come funzionano i recettori degli ormoni estrogeni, fondamentali per la salute delle ossa. Puoi sottoporli a questi test se come Anna hai parenti stretti che soffrono di osteoporosi, se hai subito una frattura a fronte di un trauma minimo o se hai avuto periodi di eccessiva magrezza. C'è un altro campanello d'allarme che può dirti di contattare un esperto di medicina funzionale: «Se stringo la mano a una donna e sento che la pelle è molto mobile, penso subito a una diminuzione del volume dell'osso, segno di impoverimento» svela Michela Angelucci, specialista in ginecologia e ostetricia.

Fin qui il percorso per capire se si è a rischio ma le stelle indicano, non determinano, dicono gli astrologi. Lo stesso vale per i nostri cromosomi: la genetica può predisporci all'osteoporosi, ma spesso noi possiamo fare molto per prevenirla, silenziando i geni "cattivi" o facendo esprimere al meglio quelli buoni. È il concetto di epigenetica, che studia le possibilità di influenzare i geni senza intervenire sul Dna. Come? Con le sane abitudini, la giusta alimentazione e qualche rimedio funzionale, che può costituire un'alternativa ai farmaci generalmente impiegati per l'osteoporosi. Partiamo proprio da questi ultimi. «Assumendo solo vitamina D e calcio non si ottiene mai un aumento della densità ossea perché scheletro e denti calcificano grazie alla proteina osteocalcina che viene attivata da una vitamina diversa, la K2» racconta il dottor Martelli. «Senza tale vitamina il calcio si deposita in altri organi, come i vasi sanguigni,

la colecisti e i reni. Per prevenire un eccessivo impoverimento osseo, serve quindi anche un mix di vitamine liposolubili, come la A, la E, la K2 e il coenzima Q10, che migliorano il metabolismo, lavorando in staffetta con la vitamina D».

Ma, lo sappiamo, la salute delle ossa è fortemente legata agli ormoni. Un aiuto allora arriva anche dalla terapia ormonale sostitutiva, nella versione tradizionale o "bioidentica". «Gli ormoni bioidentici hanno la stessa struttura chimica di quelli prodotti dal corpo e vengono utilizzati dall'organismo senza effetti collaterali e con maggior efficacia. Hanno inoltre un grande vantaggio rispetto alla terapia ormonale sostitutiva: possono essere somministrati a basse dosi per via transdermica, attraverso la pelle, o sublinguale. In questo modo, non passano dal fegato e non lo sovraccaricano» chiarisce Michela Angelucci. Estrogeni, progesterone, estradiolo, pregnenolone, estriolo possono essere dosati sulle esigenze della persona, come un abito su misura. Si possono usare in premenopausa, per modulare le prime fluttuazioni ormonali e contrastarne i sintomi, come sbalzi d'umore, mestruazioni ravvicinate, oppure in menopausa per contrastare l'invecchiamento delle ossa, del cervello, del cuore. «La terapia con gli ormoni bioidentici cambia in base alla salute della donna, all'età, alle caratteristiche genetiche. I rimedi vanno presi ogni giorno dai 45 anni e si può proseguire fino a 90» aggiunge la ginecologa.

E poi c'è il corretto stile di vita: è fondamentale. Non farti mancare i cibi ricchi di calcio, come il parmigiano stagionato, le mandorle e i semi di sesamo. Fai scorta di vitamina D a tavola: la trovi nel salmone, nello sgombrò, nell'aringa, tuorlo d'uovo e fegato. La dieta, però, soddisfa solo una piccola parte del fabbisogno giornaliero. Il resto è opera del sole che accarezza la pelle e grazie agli UVB trasforma il 7-deidrocolesterolo nella preziosa vitamina. «Anche l'infiammazione di basso grado predispone all'invecchiamento, compreso quello dello scheletro» concorda Sonia Ciampa, esperta in medicina funzionale e medicina estetica antiaging. Potenzia la massa magra e tieni sotto controllo il peso, perché il grasso aumenta il grado di infiammazione, mangia molta verdura, dai la precedenza ai cereali integrali, che tengono sotto controllo l'insulina. Evita gli alimenti processati e fai scorta di antiossidanti. Infine, abolisci il fumo.

«Se i test denunciano una propensione all'osteoporosi e all'infiammazione, e si avvertono sintomi come stanchezza, calo dell'umore e della libido, si può assumere anche un rimedio omeopatico, l'Arnica compositum» consiglia Sonia Ciampa. «In aggiunta, può essere utile l'interleuchina 10, citochina antinfiammatoria, se il test genetico ne evidenzia una minor produzione. Tutte queste soluzioni però devono essere sempre suggerite dal medico che ne verifica periodicamente l'efficacia».

© RIPRODUZIONE RISERVATA