

informAMICI

a cura di A.M.I.C.I. Onlus

numero 28 - apr e 2016
N. civ. 4874100. Registrato ad A.M.I.C.I. Onlus - IBAN: IT-54-2-07601-01600-00000-074103



10 ANNI

In questo numero:

- 4 L'Editoriale
Enrica Previtati

- 6 Sindrome da contaminazione batterica e MICI
Anna Testa, Fabiana Castiglione

- 10 Anemia da carenza di ferro: cosa c'è di nuovo da fare?
B. Marinoni, F. Cavallaro, M. Vecchi

- 14 MICI e disturbi funzionali gastro-intestinali
Elisabella Antonelli, Gabrio Bassotti

- 19 Ruolo dell'ecografia nelle malattie infiammatorie intestinali pediatriche
Fortunata Civitelli

- 24 Invisible Body Disabilities Project
Chiara de Marchi

- 26 "Nessun uomo è un'isola" la storia del progetto Sono amico di
AMICI - per conoscere, per capire
Floriana Perillo

- 28 Yogaterapia e Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali
Antonio Di Sabatino, Alessandra Cocchi

Un particolare ringraziamento a tutti coloro che hanno collaborato a questo numero, realizzato grazie al contributo gratuito dei medici e dei volontari dell'associazione AMICI Onlus.

Yogaterapia e Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali

Antonio Di Sabatino, Alessandra Cocchi

Il 16 gennaio scorso si è svolto a Pavia il convegno dal titolo "Nutrirsi Yogando", un titolo già esaustivo in sé. Un coagulo di poche parole che stanno a significare la strada, tutta nuova ma molto antica, che si apre oggi quando si parla di malattie infiammatorie croniche intestinali (e non solo): l'affiancamento alla ricerca scientifica di un'attenzione rinnovata agli stili di vita.

In ciò risiede la chiave della buona gestione di una condizione cronica come la malattia di Crohn o la colite ulcerosa. Calda e stimolante l'atmosfera della Sala Conferenze del Collegio Cairoli a Pavia dove si è svolto il Convegno organizzato dall'Associazione A.M.I.C.I. Onlus e strutturato in due sezioni: la prima frontale e teorica con la Gastroenterologia, la Nutrizione Clinica e la Psicologia, l'altra sperimentale e interattiva, con una sessione pratica di Yoga alla quale hanno partecipato i pazienti. Ad aprire e coordinare l'incontro il Prof. Antonio Di Sabatino del Centro per lo Studio e la Cura delle Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali della Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo di Pavia, a seguire l'intervento del Consigliere Nazionale di A.M.I.C.I. Antonio Minoia, quindi nelle disamine in materia di stili di vita si sono susseguite la Prof.ssa Hellas Cena, esperta in Scienza dell'Alimentazione presso il Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Università di Pavia, la Dott.ssa Elena Vlacos, psicologa e psicoterapeuta esperta di mindfulness (meditazione consapevole), e la Dott.ssa Alessandra Cocchi, specialista in Applicazioni Terapeutiche dell'Integral Yoga. Quest'ultima ha condotto una pratica yoga pensata ed adattata proprio per i pazienti con malattia di Crohn e colite ulcerosa.

E' intervenuta anche la Dott.ssa Lidia La Marca, ginecologa ed oncologa di Bologna, come portavoce dell'Associazione "Lega Vita e Salute", da più di cinquant'anni promotrice di stili di vita improntati al mantenimento del benessere ed ispirati a modelli di prevenzione primaria e secondaria delle principali patologie croniche.

Sebbene la terapia medica abbia raggiunto elevati traguardi nell'induzione e nel mantenimento della remissione delle malattie infiammatorie croniche intestinali, purtroppo, non si è ancora giunti a rendere stabile nel tempo quella remissione che, in maniera fluttuante e imprevedibile, viene cicli-

camente messa in pericolo. Sul fronte non farmacologico, vi sono segnali interessanti che indicano come, in connubio con le terapie mediche, la modificazione dello stile di vita, ispirata ad una sana alimentazione, ad un controllo dello stress attraverso tecniche di meditazione, e ad un livello costante di attività fisica (fitness), può essere determinante nel mantenere basso il tasso di recidiva di malattia.

In verità ciò può non apparire una notizia nuova: modificazioni dello stile di vita vengono di fatto adottate dai pazienti già al momento della diagnosi, se non precedentemente. Si tratta tuttavia di valutare quali interventi vengono apportati e in quali proporzioni. Attualmente, seguire una dieta sana risulta essere il più frequente cambiamento comportamentale che i pazienti con malattia di Crohn e colite ulcerosa adottano.

Al secondo posto l'abbandono del fumo, al terzo posto una regolare attività fisica e, solo al quarto posto, lo svolgimento di pratiche di rilassamento, come lo yoga o la mindfulness.

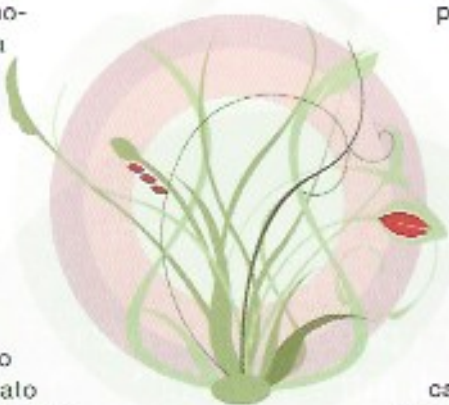
Su questi temi, oggi, si sta focalizzando molto anche la letteratura scientifica. A corroborare l'idea che lo stile di vita possa avere un impatto sul comportamento clinico delle malattie infiammatorie croniche intestinali vi è l'evidenza della recente diffusione di queste patologie nel continente asiatico come conseguenza dell'adozione di uno stile di vita sempre più occidentale.

Parliamo ora di nutrizione. Sebbene, non vi sia "una" dieta da proporre ai pazienti con malattie infiammatorie croniche intestinali, ma ogni regime alimentare debba essere ritagliato su ciascun individuo, è pur vero che alcuni alimenti aumentano il rischio di malattia.

Una ricerca condotta nel 2005 su 111 pazienti giapponesi ha evidenziato come l'assunzione di zuccheri raffinati e grassi idrogenati aumenta il rischio di colite ulcerosa.

La dieta ha un effetto preciso sulla flora batterica intestinale (microbiota), cioè quell'insieme di batteri che si trovano all'interno dell'intestino e che ci aiutano a digerire gli alimenti e a regolare la risposta immunitaria nei confronti delle aggressioni (infezioni batteriche o virali) che provengono dall'ambiente esterno. Sono ad esempio favorevoli al mantenimento dello stato di equilibrio alimenti a

base di curcuma, fibre, acidi grassi a catena corta, vitamina D e omega-3, mentre sono dichiarati sfavorevoli i grassi idrogenati, gli zuccheri raffinati, la carne rossa e i dolci. Vi sono inoltre evidenze che una dieta semi-vegetariana (latto-ovo-vegetariana) possa avere un impatto positivo sulle malattie infiammatorie croniche intestinali, riducendo la probabilità di incorrere in riacutizzazioni. Ciò non significa, tuttavia, che i pazienti con malattia di Crohn e colite ulcerosa debbano divenire vegetariani per stare meglio: qualsiasi drastico intervento non validato o costantemente monitorato da professionisti della salute competenti nel settore della nutrizione clinica potrebbe anzi risultare nocivo. Se all'attenzione alimentare si integra l'assunzione di pratiche di rilassamento e di controllo degli stati di stress, il cerchio si chiude. Noti a tutti sono i benefici sulla salute di antiche pratiche come lo Yoga, o di nuove pratiche oggi in voga come la mindfulness, che attingono tutte alla stessa saggezza. Numerosi sono gli studi medici che hanno dimostrato come la gestione emotiva e mentale abbia un effetto incisivo sui livelli di infiammazione, sui meccanismi cellulari di riequilibrio e autoriparazione, sulla ricostituzione di uno stato di resilienza sul piano psico-endocrino-immunologico. Lo Yoga è una disciplina nata in India 5000 anni fa che si prefigge di ricostituire lo stato di "unione" (questo il significato del sanscrito "yoga") tra i vari aspetti dell'essere: fisico, mentale, emotivo, spirituale. Per raggiungere questo fine utilizza vari strumenti: il lavoro sul corpo attraverso le posture fisiche, le tecniche di rilassamento, respirazione, introspezione, concentrazione e meditazione. Ognuna di queste pratiche ha una valenza in sé, che va tuttavia a moltiplicarsi quando vengono integrate in un pacchetto completo, come dimostrato da sempre più crescenti ricerche scientifiche. La mindfulness è un modello derivante dalla meditazione Yoga e dalla filosofia orientale. Si tratta di una pratica puramente "mentale", una modalità di prestare attenzione, momento per momento, al "qui e ora", in modo intenzionale e non giudicante, che consente di agire sulla sofferenza interiore e raggiungere una maggiore consapevolezza della propria esperienza di vita fatta di sensazioni, percezioni, impulsi, emozioni, pensieri, parole, azioni e relazioni. In collaborazione con il Prof. Di Sabatino, la Dott.ssa Alessandra



Cocchi, insegnante Yoga specializzata in "Yoga Therapy" negli Stati Uniti, dove il connubio Yoga-Medicina ha assunto ormai una portata istituzionale, ha avviato uno studio pilota sugli effetti dell'Integral Yoga su alcuni pazienti affetti da malattia infiammatoria cronica intestinale. L'Integral Yoga è la scuola fondata dal maestro indiano Satchidananda che ha raccolto l'eredità millenaria della disciplina, già impiegata in passato come modalità terapeutica, e l'ha portata negli Stati Uniti alla fine degli anni Sessanta, esercitando spontaneamente una forte attrattiva sulla classe medica. La pratica, specificamente adattata dalla Dott.ssa Cocchi ai pazienti con malattie infiammatorie croniche intestinali, segue il modello strutturale di una classica lezione di Integral Yoga, debitamente congegnata per venire incontro alle esigenze connesse con la patologia. E' costituita da tre sezioni principali. La prima, di preparazione, prevede un rilassamento guidato e pratiche di scioglimento articolare volte a eliminare le tensioni più superficiali, oltre ai cosiddetti esercizi Kegels che hanno lo scopo di rafforzare il pavimento pelvico. La seconda parte è costituita da classiche posture Yoga che muovono il corpo in ogni direzione (arcuazione, flessione, inversione e torsione) mirate a favorire un sano ritorno del flusso energetico nell'area pelvica e addominale. La terza sezione è caratterizzata da pratiche sottili, quali un secondo rilassamento profondo guidato, tecniche di respirazione e di meditazione, fondamentali per accedere ad uno stato fisiologico, psicologico e interiore propizio al ristabilimento dello stato di benessere. Un pacchetto di tal genere (e di qualunque metodo di Yoga che sia flessibile, dolce e votato all'autoascolto) è in grado di abbattere i livelli infiammatori e di rafforzare il sistema immunitario, oltre a operare a livello profondo nel senso della consapevolezza di sé, delle proprie emozioni emergenti, fornendo strumenti per gestire quelle stesse pulsioni che troppo spesso sono causa di stress.

Lo studio pilota, per quanto condotto su un piccolo campione di pazienti, ha rivelato esiti inaspettati. L'obiettivo dello studio era quello di verificare l'andamento dei principali sintomi intestinali (dolore addominale, gonfiore addominale, diarrea, ecc) ed extraintestinali (stanchezza, malessere generale, cefalea, ecc) durante una pratica Yoga protratta per 4 mesi, con una frequenza di una lezione

a settimana, integrata da una minima pratica quotidiana fatta a casa dal paziente in base alle proprie esigenze.

L'evoluzione positiva dei sintomi intestinali è stata registrata molto precocemente, cioè già alla settima settimana, e si è accompagnata al recupero di un significativo livello della qualità di vita. Altrettanto rilevanti gli effetti sui sintomi extraintestinali, con gli impatti più marcati registrati a livello di malessere generale, ansia, depressione, stanchezza, dolori muscolari e mente annebbiata. Gli sforzi sono ora tutti mirati alla validazione di questi primi risultati mediante uno studio più ampio che coinvolgerà un numero maggiore di pazienti con malattia di Crohn e colite ulcerosa.

In conclusione, il messaggio finale del Convegno "Nutrirsi Yogando" è stato che solo attraverso la

bilanciata e guidata integrazione tra tutte queste modificazioni dello stile di vita - e cioè (1) adeguata alimentazione a base di cibi di qualità e non sottoposti a processi di raffinazione chimica, (2) corretta gestione dello stress attraverso un fine governo della propria emotività e (3) attività fisica quotidiana - che si può incidere non solo sulla qualità di vita, ma anche sul decorso della malattia infiammatoria cronica intestinale.

Valo la pena sottolineare che in ogni caso l'attuazione di queste strategie comportamentali è sempre complementare, e non sostitutiva, di una terapia farmacologica commisurata al grado di severità della malattia, e va sempre condotta sotto la guida di professionisti della salute consapevoli della complessità clinico-patologica delle malattie infiammatorie croniche intestinali.

Avete suggerimenti
o proposte
per i prossimi numeri
di Informamici?

Scrivete una e-mail a:
redazione@amicitalia.net

o spedite una lettera a:

AMICI

Redazione Informamici,
via Adolfo Wildt, 19/4
20131 Milano