



# MANIFESTO PER LA SALUTE, LA PREVENZIONE PROATTIVA E UNA MEDICINA DELLA PERSONA IN TEMPI DI COVID-19

**IL QUADRO DI RIFERIMENTO:**

**COSA SONO E DOVE SI COLLOCANO LE MT&C (Medicine Tradizionali e Complementari) IN QUESTA FASE STORICA**

## **La Posizione OMS sulle MT&C**

tratto da: **Strategia dell'OMS per la Medicina Tradizionale 2014-2023**

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/92455/9789241506090\\_it\\_a.pdf;jsessionid=05ED1CA46189E08BFB42C1C78F3D2575?sequence=14](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/92455/9789241506090_it_a.pdf;jsessionid=05ED1CA46189E08BFB42C1C78F3D2575?sequence=14)

**<La MT&C è una componente importante dell'assistenza sanitaria. Essa è presente in quasi tutti i paesi del mondo e la domanda per poterne fruire è crescente. Molti paesi attualmente riconoscono la necessità di sviluppare un approccio coerente ed integrato di assistenza sanitaria che consenta a governi, operatori sanitari e soprattutto ai fruitori dei servizi di assistenza sanitaria, di avere accesso alla MT&C in modo sicuro, corretto, economico ed efficace.>**

<La Strategia dell'OMS per la Medicina Tradizionale per il 2014-2023 **aiuterà le autorità sanitarie** a sviluppare soluzioni che, in una prospettiva più ampia, contribuiscano a migliorare la salute e a favorire l'autonomia del paziente. **La strategia ha due obiettivi fondamentali: aiutare gli Stati membri a sfruttare il potenziale contributo della MT&C alla salute, al benessere e all'assistenza sanitaria incentrata sulla persona, e promuovere l'uso sicuro ed efficace della MT&C mediante la regolamentazione dei prodotti, delle pratiche e dei professionisti.** Questi traguardi saranno raggiunti anche attraverso la promozione di una copertura sanitaria globale mediante l'integrazione dei servizi e dell'autocura di MT&C nei sistemi sanitari nazionali. >

<In tutto il mondo i sistemi sanitari stanno fronteggiando quote crescenti di malattie croniche e una levitazione dei costi sanitari. **I pazienti, così come gli operatori sanitari, chiedono di restituire vitalità ai servizi sanitari ponendo l'accento sulla cura individualizzata, incentrata sulla persona. Ciò comporta l'espansione dell'accesso ai prodotti, alle terapie e ai professionisti della MT&C.** Attualmente gli **utenti europei** della MT&C sono oltre **100 milioni**, dei quali un quinto la utilizza regolarmente e altrettanti danno preferenza a cure che comprendono anche la MT&C>

<**I due sistemi, medicina tradizionale e medicina occidentale, non devono necessariamente confliggere. Nel contesto delle cure sanitarie primarie possono fondersi in una benefica armonia, sia utilizzando le migliori peculiarità di ciascuno sia compensando i rispettivi punti di debolezza.** Questa non è una soluzione che si raggiungerà del tutto spontaneamente, essa richiede **decisioni politiche ponderate** ma può essere realizzata con successo. **Alcune discipline di MT&C sono state completamente integrate nel sistema sanitario di alcuni paesi, si vedano la Cina e la Corea del Sud.** La MT&C è parzialmente integrata nel sistema sanitario nazionale in molti altri paesi. **La Svizzera è diventata il primo paese in Europa ad integrare la MT&C nel suo sistema sanitario.>**

<**Un recente studio indica che i costi per l'assistenza sanitaria e i tassi di mortalità risultano inferiori nella fascia di pazienti che si rivolgono ai medici di base che possiedono anche una formazione di medicina complementare e alternativa rispetto alla fascia di pazienti che si rivolgono a medici che ne sono privi.** La riduzione dei costi risulta dal minor numero di ricoveri ospedalieri e di prescrizioni di farmaci.>

# UNA POSSIBILITA' DI APPROCCIO COMPLEMENTARE ALLA COVID-19

## Il ruolo dell'alimentazione

L'alimentazione può avere un ruolo nelle strategie da adottare nei confronti della Covid-19, ad esempio una dieta acidificante favorisce i **meccanismi infiammatori** mentre una **dieta alcalinizzante** li contrasta, è importante quindi poter fornire delle indicazioni su alcune componenti della nostra dieta.

**Cereali integrali e fibra alimentare: riduzioni fino al 30%** di mortalità totale associate a consumi fino a 225 g/die di cereali integrali; **riduzioni del 15-19%** di mortalità totale con consumi di fibra almeno pari a 25-30 g/die.

**Frutta, frutta secca e verdura.** Una rassegna sistematica di **20 studi di coorte** ha mostrato **riduzioni fino al 22%** di mortalità totale associate a consumi di una porzione/die (28 g) di noci/frutta secca in guscio. **Riduzione fino al 31%** di mortalità totale associate a consumi fino a 800 g/die di **frutta e verdura**.

**Agrumi.** L'**esperidina**, che ha un legame con la parte centrale della **Spike Protein del Sars Cov 2** molto più forte degli antivirali convenzionali, è presente negli agrumi, soprattutto nella **buccia** e nella parte bianca (**albedo**), quindi utilizzare il frutto **intero**, senza eliminare l'albedo.

**Pesce:** l'intake di pesce, e di suoi costituenti come la vit. D, ma soprattutto di **omega-3 EPA e DHA**, si associa a una provata **attività antinfiammatoria**.

**Tè,** sia verde che nero, da tre a cinque tazze/die. **Efficacia sul SARS-CoV-2** da parte delle **catechine**, e in particolare di **epigallocatechina gallato**, abbondanti nel tè verde, ma presente in tutti i tè.

**Carni rosse e lavorate: attenzione** per associazione con mortalità da infezioni.

**Zuccheri semplici:** limitarne fortemente l'uso per associazione con diabete e obesità.

**Pesticidi: l'equilibrio del microbiota** è vitale per il buon funzionamento del sistema immunitario e può essere alterato da residui di pesticidi e diserbanti. Pertanto, preferire **cibi biologici** quando possibile.

## Il ruolo delle principali medicine tradizionali/complementari

La Covid-19 ha sorpreso tutti, nessuno poteva immaginare quanto sarebbe successo. Dal suo **esordio**, a cavallo tra il 2019 e il 2020, il **virus** che la provoca è stato **studiato in tutti i dettagli**, consentendo di conoscerlo in tutte le sue caratteristiche biologiche, di **diagnosticarlo** con efficacia attraverso identificazione diretta (**tampone**) o indiretta (**sierologia**), ma **l'approccio terapeutico** è stato **in sofferenza**, con indicazioni di vario tipo, in parte **contraddette**, fino a individuare nel **vaccino** ottenuto in tempi rapidissimi la speranza per un **controllo definitivo** della pandemia.

*Valutiamo però cosa possono offrire le **Medicine Tradizionali /Complementari**, considerando almeno le principali.*

### OMEOPATIA

**La prevenzione dell'infezione**, o delle versioni più gravi di essa, si può avvalere di un insieme di prodotti o sostanze che vanno a far parte di un **gruppo molto ampio** di soluzioni, dagli **integratori**, alle **vitamine**, agli **estratti fitoterapici**, di cui è stata dimostrata una certa **efficacia**, ma i dati a disposizione tendono a sottolineare come alcuni **fattori genetici** (gruppo sanguigno, sesso di appartenenza, diversa codifica per i recettori ACE2 o per la sintesi delle serinproteasi) insieme a **fattori individuali** (età, obesità, malattie croniche preesistenti) possono influire in modo determinante sull'andamento della malattia.

Dietro i fattori genetici c'è, in definitiva, la **predisposizione individuale**, concetto molto **sentito** nell'ambito delle impostazioni sviluppate dalla **Omeopatia**, che, pur non sfruttando le raffinate tecniche della genetica moderna, ha comunque intuito, per la parte pertinente allo **studio delle costituzioni**, che soggetti con specifiche caratteristiche morfo-funzionali tendono a sviluppare **malattie o quadri clinici differenti** rispetto ad altri con diverse caratteristiche e come d'altronde la stessa malattia avrà nel **singolo paziente** una **evoluzione diversa** sulla base del suo specifico comportamento biologico: **il concetto di terapia personalizzata**, molto attenzionato dalla medicina moderna, non può prescindere da questa definizione.

Per tradurre in pratica queste considerazioni si può fare riferimento ai **risultati ottenuti a livello europeo** dall'iniziativa del **ECH** (European Committee of Homeopathy) denominata **CLIFICOL**, che è consistita nell'allestire una **piattaforma** impostata per inserire **casistiche di pazienti** affetti da Covid-19 e raccolte da medici di tutta Europa, esperti in Omeopatia, nella loro attività professionale. Le caratteristiche riportate hanno

consentito di individuare delle **biotipologie prevalenti** e, tra esse, le più segnalate sono state: **Arsenicum album**, **Bryonia alba** e **Gelsemium sempervirens**. I pazienti che appartengono a queste biotipologie esprimono una **serie di sintomi** con una precisa **specificità individuale** e, predittivamente, sono portati ad una certa evoluzione. Il soggetto **Arsenicum album**, ad esempio, è un soggetto morfologicamente magro, pallido, debole, di aspetto vecchieggiante, preoccupato della sua malattia, **molto ansioso**, con **sintomi respiratori** caratterizzati da tosse spasmodica, bruciore delle mucose e peggiorativi tra la una e le tre di notte, **intestinali** con diarrea e/o vomito che portano alla disidratazione, **neurologici** con stato di ansia profonda e atteggiamenti maniacali. Il soggetto **Bryonia** ha caratteristiche diverse, pletorico, sovrappeso, gran mangiatore, irritabile, collerico, iperteso, portato a **dolori articolari**, a tosse stizzosa che provoca dolore, **polmonite con pleurite**. Il quadro del soggetto **Gelsemium** è invece più improntato verso **sintomi neurologici**, atteggiamento vagotonico, paure, tremori, adinamia, ottundimento, torpore, fino al quadro della meningoencefalite.

Ora, nella Covid-19 esiste una **fase di incubazione** che può durare fino a 12-14 giorni (mediamente 4-6 giorni) che è seguita, in una percentuale di soggetti anche superiore al 50%, da **quadri di assenza di sintomi** o scarsamente sintomatici che possono **protrarsi fino a diversi giorni** prima di evolvere verso la **guarigione** o verso un **peggioramento** dei sintomi che può diventare anche ingravescente. Proprio durante il tempo di queste due fasi in cui, dal punto di vista della **medicina ufficiale**, non è prevista **nessuna terapia** nella fase di incubazione e soltanto quella sintomatica nel periodo successivo, in analogia a quanto è stato già attuato in altre situazioni (vedi i lavori della **Jacobs** sulla diarrea acuta o sulle otiti, in cui la terapia Omeopatica è stata praticata **senza problemi etici** in fasi in cui la **terapia convenzionale non era prevista**), potrebbe essere **proponibile una terapia con medicinali omeopatici**, scelti sulla base delle **caratteristiche biotipologiche** del singolo soggetto, allo scopo di **migliorarne la reattività individuale: nessuna implicazione etica** legata ad un eventuale sospensione della terapia ufficiale e costi biologici pari a zero. L'altro **possibile impiego**, senza intervento terapeutico in senso stretto, potrebbe essere fornire, sulla base dell'inquadramento del paziente, una versione di quella che potrebbe essere la **evoluzione clinica della sua infezione**, in modo da poter anche, ove possibile, orientare per una più congrua gestione del caso.

## OMOTOSSICOLOGIA O MEDICINA FISIOLÓGICA DI REGOLAZIONE

Il Sars- Cov-2 sembra profondamente condizionato da **istanze individuali**.

Le differenti **fasce di età**, la **co-morbilità** (la presenza contemporanea di più patologie), **fattori genetici**, **fattori ambientali e climatici**, determinano una **diversa suscettibilità** all'infezione ed espressioni della malattia **estremamente eterogenee**.

Esiste quindi un **momento individuale** che precede la malattia e che meriterebbe la necessaria attenzione.

**La Medicina Fisiologica di Regolazione (PRM** dalla terminologia inglese: **Physiological Regulating Medicine)** che è una evoluzione della **teoria Omotossicologica** nata nella seconda metà del secolo scorso, interpreta il sistema biologico come un **insieme di sottosistemi** ordinati per gerarchie e caratterizzati da **nodi di interazione**.

Questo concetto, che può apparire non chiaro ai non addetti ai lavori, ricorda molto da vicino il **Web**.

Da un punto di vista applicativo la **PRM** intercetta e sceglie i nodi con una **priorità** definita dal problema che si vuole (o si deve) affrontare.

Nello specifico, una particolare **attenzione** deve essere rivolta al **sistema immunitario** ed all'**infiammazione**, la cui **regolazione** permette una migliore **capacità di difesa** a prescindere dall'agente etiologico ma probabilmente anche un **migliore risposta** a strategie terapeutiche più mirate.

L'approccio prevede **interventi farmacologici e non**.

Una regolazione ed una **correzione del lifestyle** è un aspetto fondamentale a cui va dedicato un tempo adeguato.

È stata già sottolineata l'importanza dell'alimentazione ma esistono altre caratteristiche del modello di vita occidentale, come la **sedentarietà**, il fumo di **sigaretta**, il consumo di **alcol** che rappresentano di fatto **stimoli flogogeni** ed alimentano uno **stato infiammatorio di basso grado** che rende ancora più critica l'interazione con il virus SARS- Cov-2.

Da un punto di vista più strettamente farmacologico la **Medicina di Regolazione** si avvale di **farmaci a basso dosaggio**: le cosiddette **Molecole Messaggere** e le preparazioni farmacologiche complesse.

Le **Molecole Messaggere** sono le “parole” (ossia ormoni, citochine, fattori di crescita, neuromediatori, neuropeptidi) che il **sistema biologico** utilizza per coordinare la propria complessità.

Nello specifico del **sistema immunitario** vengono utilizzate **citochine** in dosi fisiologiche e con finalità modulatorie.

La metodologia utilizzata è supportata da una **buona base sperimentale** e da una consolidata **esperienza clinica**.

**I farmaci complessi** sono composti da **estratti vegetali** e altre componenti naturali (minerali ed animali) razionalmente associate, anche essi a **bassa concentrazione**.

È proprio la ricchezza (razionale) della loro composizione a garantire un **ampio respiro terapeutico** ed una interazione spesso **multi-sistemica** (i nodi del Web).

In particolare, alcuni di essi hanno una comprovata efficacia nella **modulazione** della risposta infiammatoria.

Si delinea quindi la possibilità di un **approccio complementare**, caratterizzato non da una forzata convivenza tra sistemi di cura incompatibili e contrapposti modelli di pensiero ma al contrario da un **continuum terapeutico** che interpreti differenti momenti di una strategia finalmente integrata.

## **MEDICINA AYURVEDICA**

L’Ayurveda è il più **famoso e diffuso sistema di Medicina Tradizionale Indiana**, riconosciuto dall’OMS e considerato **atto medico** dalla FNOMCeO. La sua visione della Salute è radicata nel considerare l’essere umano come **un’emanazione della Natura** e quindi in stretta connessione con i suoi ritmi e regole. Secondo la visione ayurvedica le manifestazioni della realtà derivano dalla combinazione di cosiddetti **Cinque Elementi: Spazio, Aria, Fuoco, Acqua e Terra**. Questi elementi rappresentano stati diversi, percepibili, della densità della materia che si esprimono con modalità e proprietà differenti. Le loro combinazioni nell’espressione della realtà, definiscono **tre principi funzionali chiamati Dosha: Vata Dosha, Pitta Dosha e Kapha Dosha** su cui si basano tutti i fenomeni. L’**individuo** è espressione **unica e irripetibile** della combinazione dei tre Dosha, le cui varie prevalenze identificano diverse tipologie costituzionali che individuano non solo **l’assetto psicofisico**, ma anche le **predisposizioni individuali** verso squilibri e malattie. L’Ayurveda come Medicina Tradizionale e come sistema filosofico e di conoscenza scientifica, si prefigge **quattro scopi fondamentali: prevenire le malattie, curare la salute,**

**mantenere la salute, promuovere la longevità.** Elementi fondanti e distintivi dell'Ayurveda per il raggiungimento e mantenimento dello stato di Salute, sono l'attenzione alla **Nutrizione** e il mantenimento **dell'equilibrio del corpo e della mente** che sono considerati insieme, come **un'unica entità**. La Salute per l'Ayurveda è il risultato **dell'equilibrio dinamico** fra corpo, mente, spirito e ambiente che permette all'individuo di **adattarsi ai cambiamenti ambientali**. Secondo questo principio, **l'immunità** in Ayurveda **coincide con lo stato di Salute**, quindi quanto più una persona è in salute e in grado di adattarsi ai cambiamenti ambientali, tanto più forte sarà la sua capacità immunitaria generale.

In una situazione di **pandemia** come quella attuale l'Ayurveda vede due modalità in cui la capacità immunitaria può esprimersi: **il potere dell'organismo di prevenire e quindi impedire l'infezione, e il potere di contrastare la forza dell'infezione durante la malattia e quindi facilitare il recupero e la guarigione.** Entrambi le modalità sono manifestazioni della capacità di adattamento dell'organismo. Riguardo la prevenzione nei confronti della Covid-19 secondo i principi dell'Ayurveda, il **Ministero dell'AYUSH (Ministero delle Medicine Tradizionali e Complementari)** del Governo Indiano - <https://www.ayush.gov.in/ayush-guidelines.html> - ha pubblicato un **protocollo per la popolazione** in cui, oltre alle consuete misure precauzionali ed attenzione ai fattori fondamentali che influenzano la capacità di Salute e di adattamento dell'organismo quali adeguata alimentazione, moderata attività fisica e buon riposo, **si raccomanda quanto segue:**

1. **Gargarismi quotidiani** con acqua tiepida a cui si è aggiunto di un pizzico di curcuma e di sale. In alternativa si può usare un infuso di polvere di Triphala (una combinazione di frutti secchi di Emblica officinalis, Terminalia chebula e Terminalia bellerica, reperibile in farmacia) o di radice di Liquirizia (Glycyrrhiza glabra).
2. **Instillazione nasale** di 1-2 gocce di un particolare olio medicato ayurvedico chiamato Anutaila (reperibile in farmacia) o di olio semplice di Sesamo o di Cocco. In alternativa installazione nasale di ghee di mucca (burro chiarificato). Queste installazioni devono essere fatte una o due volte in un giorno, soprattutto prima di uscire e dopo il ritorno a casa.
3. **Fomentazioni con vapore** ottenuto da infusi effettuati con Mentha spicata (Mentastro verde) o con Eucalyptus (Eucalipto) o con Trachyspermum ammi (Erba del vescovo).
4. **Pratica quotidiana** di Yoga (Il Ministero dell'AYUSH ha anche emesso un protocollo che riguarda lo Yoga per la prevenzione della COVID 19), esercizi di respirazione e meditazione.



5. **Bere infusi caldi** a base di zenzero (*Zingiber officinale*) o di coriandolo (*Coriandrum sativum*) o di basilico sacro (*Ocimum sanctum* / *Ocimum basilicum*) o di cumino (*Cuminum cyminum*)

6. **Bere alla sera** un bicchiere di latte di mucca bollito con mezzo cucchiaino di curcuma (evitare in caso di problemi digestivi).

## **FITOTERAPIA**

La Fitoterapia è un antico settore della Medicina che si avvale **dell'uso curativo delle piante**. Diversamente dalla farmacologia classica che utilizza in genere una o due molecole per ogni farmaco, le piante medicinali contengono un cocktail di composti che interagiscono fra loro: il **“fitocomplesso”**. La pianta medicinale agisce con il suo fitocomplesso in modo analogo ad un'orchestra e gli **effetti curativi di un fitoterapico dipendono dall'espressione di tutti i suoi costituenti**. Molte piante medicinali vengono utilizzate a scopo curativo, molte altre vantano **spiccate capacità stimolanti il sistema immunologico** e sono utilizzate per lo più a scopo **preventivo**, alcune vantano entrambe le proprietà. Non sfugge come queste funzioni terapeutiche appaiono utili nei confronti della Covid-19.

Un esempio di utilizzo in sostegno al sistema immunitario, fra i moltissimi che potremmo indicare, è **Astragalus membranaceus**, pianta molto conosciuta dalla **Medicina Tradizionale Cinese** ed ora diffusamente apprezzata anche in Occidente per le proprietà stimolanti immunologiche. Le preparazioni a base di radice di astragalo, **analizzate in innumerevoli studi scientifici**, hanno dimostrato in adulti e bambini la capacità di **ridurre** in frequenza, durata e intensità molte **infezioni virali e batteriche**. Il **meccanismo d'azione** della radice di Astragalo sembra rivolto sia **all'immunità umorale** sia all'immunità **cellulo-mediata** con un'aumentata produzione di Immunoglobuline A ed M, stimolo dell'attività di Macrofagi, cellule Natural Killer, Interferoni e Leucociti. I **polisaccaridi, le saponine e i flavonoidi** contenuti nel suo fitocomplesso oltre a stimolare la capacità immune hanno evidenziato azione inibente la **replicazione di molti virus**, azione **antiossidante** e azione **antinfiammatoria** grazie al controllo della espressione di interleuchine: IL-6, IL1-B, IL-8 e di TNF alfa. Altro importante composto naturale dotato di **grande potenzialità** sia curativa che preventiva è la **Propoli**, composto resinoso elaborato dalle **api** a partire dai vegetali, oggi considerato a tutti gli effetti un **fitoterapico**. La Propoli è **ampiamente studiata** e storicamente utilizzata per il **sostegno del sistema immunitario** nei confronti di innumerevoli infezioni virali e batteriche. I costituenti attivi del **fitocomplesso di Propoli** sono moltissimi: composti polifenolici fra cui flavonoidi

**galangina, crisina, quercetina, pinocembrina** ma anche l'estere feniletico dell'**acido caffeico** ai quali va aggiunto l'olio essenziale.

La Propoli ha inoltre dimostrato attività **antibatterica e antivirale** verso streptococchi, stafilococchi, escherichia coli, pseudomonas e candida albicans, herpesvirus e virus respiratori come rinovirus e adenovirus. Accanto agli effetti immunostimolanti e antinfettivi la propoli si è dimostrata anche un **eccellente antinfiammatorio in grado di inibire i mediatori dell'infiammazione** come le COX-2 e il rilascio di altri mediatori come le interleuchine IL-1, IL-2, IL-6, IL-8 e il TNF-alfa. Per tutte queste proprietà la Propoli è stata recentemente proposta come **adiuvante contro l'infezione da Sars-COV-2**.

Fra gli alimenti, per restare alle magiche Api, grande aiuto contro le infezioni arriva all'uomo anche dal **miele**, alimento complesso che oltre agli zuccheri contiene **propoli, enzimi, acidi organici, vitamine, composti fenolici, flavonoidi...**

Soltanto nel 2016 sono stati pubblicati nel mondo più di ottocento studi scientifici che descrivono le azioni **antibatteriche, antivirali, antinfiammatorie, antiossidanti e antitosse** del miele che si rivela quindi un alimento di grande efficacia nel sostenere l'organismo nella lotta contro le infezioni e le infiammazioni respiratorie.

Con il contributo di:

**Marco del Prete**

*Presidente PRM Medicina Fisiologica di Regolazione*

**Pasquale Delmedico**

*Presidente OMEOMEFAR, Associazione Pugliese Medici e Farmacisti Omeopati*

**Simonetta Bernardini**

*Presidente SIOMI Società Italiana di Omeopatia e Medicina Integrata*

**Francesco Macrì**

*Vicepresidente SIOMI Società Italiana di Omeopatia e Medicina Integrata*

**Luisella Zanino**

*Presidente SMB Società Medica Bioterapica Italiana*

**Antonio Morandi**

*Presidente SSIMA Società Scientifica Italiana per la Medicina Ayurvedica*