

Philippe Lagarde

IL LIBRO D'ORO DELLA PREVENZIONE

**DIFENDERE LA SALUTE CON GLI INTEGRATORI
ALIMENTARI E LE VITAMINE**

Prefazione di Maria Rosa Di Fazio



Introduzione

“Gli esseri viventi superiori costituiscono un sistema aperto che presenta molte connessioni con l’ambiente circostante.”

Claude Bernard,
Introduzione allo studio della medicina sperimentale, 1859

C’era una volta...

Sì, forse potrei iniziare questo libro proprio così, come cominciavano le favole di quando eravamo bambini. Purtroppo, quella che sto per “raccontarvi” non è esattamente una favola e sarà quindi difficile poterla concludere con l’altrettanto paradigmatica e ottimistica frase “E vissero a lungo felici e contenti”.

C’era una volta un’epoca nella storia del nostro pianeta – questo intendo dire – in cui le diverse forme di inquinamento non avevano un ruolo eccessivo e preponderante come quello attuale nell’origine della maggior parte delle malattie. Posso tranquillamente affermare, senza timore di sbagliarmi, che al giorno d’oggi almeno l’80% delle patologie è dovuto ad alterazioni ambientali, con l’inevitabile conseguenza che sono cambiate – o, meglio, dovrebbero cambiare – anche le regole per la prevenzione di tutte le patologie.

Mi spiego meglio, per non essere frainteso: non dobbiamo più premunirci soltanto contro le malattie, perché la nostra azione deve essere indirizzata prima di tutto contro l’inquinamento.

Tanti anni fa pensavo che, per poter costruire una prevenzione personalizzata e generalmente efficace, bastasse “sondare il terreno”, cercando così di individuare le carenze del paziente. Avrei studiato la sua storia medica e i precedenti familiari, correggendone gli eventuali e più ricorrenti errori alimentari, modificandone in meglio lo stile di vita, comprendendo perfino il ruolo esercitato dalla sua sfera affettiva e sostenendolo, infine, anche da un punto di vista psicologico. Intendiamoci bene: tutti questi elementi, una volta di primaria importanza, sono e saranno ancora utili, ma oggi passano in secondo piano.

Ora l'azione più urgente sul fronte della prevenzione è proteggersi dai dissesti ambientali di ogni genere e tipo. O, quantomeno, è quanto dobbiamo tentare.

A questo proposito, voglio ricordare il caso di una mia paziente di tanto, tanto tempo fa. Vi parlo di più di trent'anni addietro. La signora aveva avuto un tumore alle ovaie dal quale, grazie a Dio, era riuscita a guarire. A quel punto decise di cambiare tutto e di dare un taglio netto alla sua precedente vita, ritirandosi lontano dalla città e in mezzo alla natura, per abbracciare uno stile di vita "bio". Mi ripeteva con insistenza di non poter più sopportare alcun tipo di inquinamento. A quell'epoca, nel giro delle sue amicizie e conoscenze, ci fu chi la considerò un'esaltata, mentre in realtà aveva pienamente ragione. Forse era soltanto un po' in anticipo rispetto ai tempi e posso dire che ancora oggi, ben 35 anni dopo la fine delle cure, è sempre molto rigorosa nel seguire il proprio stile di vita.

Peccato che una scelta di questo tipo implichi ostacoli spesso oggettivamente insuperabili per la maggior parte delle persone: motivi di lavoro, legami familiari, costi o altro ancora. È la ragione per cui sono sempre stato convinto che un bravo medico deve, sì, saper spiegare e curare, ma – prima di ogni cosa – deve imparare ad ascoltare. E questo proprio per capire meglio quello che avviene "là fuori" e quali siano i veri problemi della gente.

Ho scoperto che anche Internet può essermi d'aiuto in questo. Lo dico perché la Rete non è soltanto una piazza virtuale dove le persone discutono, litigano e spesso si insultano dibattendo di tutto, dalla politica allo sport. No, nella mia ottica professionale è diventata anche una sconfinata sala d'attesa, dove milioni di persone e di pazienti condividono e raccontano le loro patologie, lamentandosi dei propri malanni più o meno gravi, chiedendo consigli o suggerimenti per una terapia o, magari, il nome di un farmaco. Purtroppo, a rispondere sono spesso persone come loro, che non sanno nulla in merito se non per sentito dire e, quel che è peggio, si tratta di informazioni spesso contraddittorie, con il solo risultato di confondere il poveretto di turno che chiede lumi.

Tornando all'argomento precedente – al sogno spesso irrealizzabile di cambiare vita, così com'era riuscita a fare invece quella mia ex paziente – scorrendo gli interventi pubblicati su un blog, sono rimasto colpito da una ricorrente coincidenza: esiste un gran numero di persone che, da un lato, chiedono consigli per seri problemi di salute, ma dall'altro non riescono a trovare un modo per potersi "sganciare" da una quotidianità che esse stesse hanno capito poter essere quantomeno una concausa – se non la sola causa scatenante – delle loro patologie.

Ricordo in particolare l'umanissimo sfogo di un giovane asmatico della zona di Gela, in Sicilia, dove si trovano da anni grandi impianti di raffinazione del petrolio. Chiedeva consigli per "cambiare aria" nel senso più letterale del termine, dopo aver ormai compreso che la sua malattia era stata molto probabilmente provocata, ed era andata via via peggiorando per quel motivo, proprio dalla sua forzata convivenza quotidiana, 24 ore su 24, con le emanazioni di quegli impianti. "Ma come posso fare?", chiedeva in quel suo appello sul web.

“Andarmene via da Gela vorrebbe dire anche perdere il mio lavoro, il mio appartamento, la mia famiglia!”. La realtà, infatti, è spesso proprio questa: drammatica, a volte angosciante.

Che fare, allora? Come si può agire nel miglior modo possibile?

Qualcuno potrà obiettare che lottare contro l'inquinamento va bene, ma che un simile approccio non prende nella dovuta considerazione altre importanti questioni come, per esempio, quelle legate all'ereditarietà e ai geni alterati presenti in famiglia, ossia quelli che passano dai genitori ai figli e di cui si fa un gran parlare da un po' di tempo. In effetti, questa può essere un'obiezione legittima.

Faccio un esempio: un'alterazione genetica relativa ai geni *brca1* e *brca2* – nota al grande pubblico grazie all'impatto mediatico che ebbe la vicenda del tumore al seno dell'attrice Angelina Jolie – è responsabile di circa il 2-5% di questo tipo di neoplasie e del 15-20% di quelle che colpiscono le ovaie. Altri test genetici, sebbene meno conosciuti, sono disponibili anche per i tumori colon-rettali, purtroppo sempre più diffusi. È del tutto legittimo cercare una soluzione “ideale”, in grado di poter predire i tumori al seno, soprattutto se pensiamo che, in realtà, per il tumore al seno non abbiamo in mano nient'altro che la mammografia. E dico “nient'altro”, dal momento che lo screening sistematico a partire dai 50 anni di età attraverso questo esame diagnostico ha dimostrato in maniera lampante la sua ampia inefficacia.

Attualmente si cerca di associare il “Mammorisk” (test basato su un'analisi individuale di risonanza magnetica al seno che ne misura la densità) al genotipo (con la ricerca delle possibili varianti del DNA). Peccato che questi studi ignorino curiosamente, invece, l'ecografia duttulo-radiale (o duttoradiale), nonostante sia oggi l'esame indiscutibilmente più performante, almeno per quel che riguarda le patologie mammarie. Questa speciale ecografia è in grado di “vedere” non soltanto formazioni davvero millimetriche – quelle che la mammografia non è assolutamente in grado di individuare – ma anche lo stato dei dotti galattofori. Senza dimenticare che – trattandosi comunque di un'ecografia, sebbene di tipo particolare – non solo non è dolorosa o fastidiosa come la mammografia, ma non comporta neanche l'uso di radiazioni.

Questo per dire che la scienza ha fatto e continua a fare progressi, e la speranza di tutti noi è ovviamente che continui a progredire. Al tempo stesso la scienza ha però bisogno di tempo, non solo per evitare di commettere errori, ma anche per ammetterli – quando questo accade – e, quindi, per poterli correggere. Contemporaneamente la scienza di oggi ha anche un gran bisogno di indipendenza e di libertà. Lo dico riferendomi a tanti laboratori farmaceutici che sembrano pensare, invece, esclusivamente ai propri ricavi.

Non ho detto ancora tutto: la scienza dovrebbe mostrare un po' più di compassione nei confronti dei malati. I pazienti sono “impazienti”, e ciò è legittimo e ben comprensibile. Ma i laboratori farmaceutici sono a volte ancor più impazienti, arrivando al punto di falsificare gli studi oppure di ometterne fondamentali aspetti, mantenendoli segreti soprattutto se non sono favorevoli ai loro interessi. In tal modo possono ottenere il risultato voluto: convincere la pluralità dei medici di base, ma anche di quelli ospedalieri, che la verità con la V maiuscola è quella e soltanto quella: la loro, appunto.

Quella che fanno entrare in linee guida che non potranno nemmeno essere messe in dubbio.

Per fortuna, ci sono scienziati che hanno ancora la testa per ragionare, il coraggio di alzare la voce in senso contrario e la statura professionale per poter dire che “il re è nudo”, come nella famosa favola di Andersen. Così ha fatto, per esempio, il professor Philippe Even nel suo libro *Corruption et crédulité en médecine. Stop aux statines et autres dangers (Corruzione e credulità in medicina. Stop alle statine e ad altri pericoli, 2015)*. E sto parlando di un illustre medico, di un accademico dell'Università di Parigi, nonché di un indiscusso e indiscutibile luminaire della medicina francese: “Le statine”, ha scritto riferendosi a uno dei farmaci più venduti e diffusi in tutto il mondo, “sono la truffa più riuscita dell'industria farmaceutica”. Un libro, il suo, uscito quasi in contemporanea con quello di un altrettanto illustre collega e cardiologo, il professor Michel De Lorgeril, dal più che eloquente titolo *L'horrible vérité sur les médicaments anti cholestérol. Comment les statines empoisonnent en silence (L'orribile verità sui farmaci anticolesterolo. Come le statine avvelenano in silenzio, 2015)*, riguardante gli stessi farmaci che nove medici su dieci, anche in assoluta buona fede, prescrivono quotidianamente e ripetutamente da anni, fidandosi di quella verità imposta e calata dall'alto.

Tornando ai test genetici esistenti ai quali ho fatto riferimento prima, e che al momento riguardano soltanto i tumori al seno o al colon, posso dire che non sono né affidabili né sicuri. I loro risultati potrebbero finire, inoltre, in mani “interessate” a indirizzare linee guida e protocolli in una direzione piuttosto che in un'altra, sempre che questa eventualità non si sia già verificata. Per essere più chiaro, riporto l'interrogativo, giustamente polemico, lanciato nel 2018 da Daniel Zarca, chirurgo, ginecologo e oncologo, nonché presidente dell'Istituto Francese del Seno. Rivolgendosi idealmente alla grande platea delle donne, Zarca le ha invitate a porsi una domanda: “Quale uso potete mai fare di un test che vi dirà: ‘Avete il 12% di probabilità di avere un tumore al seno’, se poi non avete la minima idea di come evitare la malattia?”.

Ma noi di idee ne abbiamo. E qui trova ampio spazio il ricorso alla prevenzione, quella che vi proporrò nelle pagine di questo libro.

Nella prima parte del volume cercherò di descrivervi i differenti meccanismi utilizzati dal nostro corpo per far fronte ai molteplici attacchi dei microrganismi, dei virus e, soprattutto, di un inquinamento sempre maggiore. E lo farò allo scopo di correggere, con la cognizione di causa che mi deriva da cinquant'anni di medicina attiva e di ricerca scientifica, gli errori più ricorrenti che commettete. O, sarebbe meglio dire, quelli che tutti noi commettiamo e che dobbiamo, se possibile, sforzarci di evitare.

Malgrado la complessità dell'argomento, ho tentato di scrivere su questi temi nel modo più semplice possibile. Vi parlerò a lungo del nostro nemico numero uno, i radicali liberi, e ovviamente di ciò che mangiamo, beviamo e respiriamo, perché è questo il primo passo verso una vera prevenzione.

La seconda parte del volume sarà dedicata agli integratori alimentari, prodotti molto discussi sui quali spesso nascono polemiche nonostante arrechino benefici ormai fondamentali.

Il loro ruolo nella lotta contro i radicali liberi è essenziale, ma a due condizioni: la prima è che siano naturali e, quindi, non di sintesi (nella maggior parte dei casi non è purtroppo così); la seconda è che devono essere sempre utilizzati a ragion veduta e sotto guida medica per quanto riguarda la posologia, le indicazioni e i tempi.

Questo libro, a differenza dei miei lavori precedenti, non si può considerare propriamente come un testo di oncologia: si tratta, piuttosto, di uno “strumento” pensato per evitare, se possibile, il manifestarsi di un tumore.