

Enfisema polmonare: prevenzione e recupero

Categoria : RUBRICA MEDICA

Pubblicato da [Dott. Luigi Scarpato](#) in 17/4/2019

Si tratta di una vera e propria emergenza, dal punto di vista sanitario ed economico: le patologie respiratorie. Oggi sono fra le principali cause di mortalità a livello mondiale e hanno un'incidenza in continuo aumento. L'OMS calcola che nel 2020 esse rappresenteranno la terza causa di morte nel mondo.

Enfisema polmonare: prevenzione e recupero

La consapevolezza che queste patologie costituiscano un problema importante, pur essendo ben chiara agli addetti ai lavori, non è ancora entrata stabilmente nell'immaginario collettivo. Anche se nel nostro paese, costituiscono già la terza causa di morte, dopo i tumori e le malattie del sistema circolatorio (secondo l'OMS fanno quasi tre milioni di morti nel mondo). Con un costo non indifferente: circa 100 milioni di euro l'anno in Europa, comprendendo in questa cifra non solo le terapie mediche e i ricoveri ospedalieri (circa il 6 per cento del bilancio sanitario totale dell'Unione europea), ma anche le perdite di ore di lavoro totalizzate da chi è ammalato.

Secondo l'ultimo rapporto Eurispes (ente di ricerca senza fini di lucro), in Italia le malattie dei bronchi e dei polmoni affliggono circa 10 milioni di persone, di cui oltre 8 milioni in forma cronica. Più del 55 per cento delle cause di morte per malattie respiratorie è attribuibile all'enfisema. Questa patologia interessa prevalentemente i fumatori ed è noto che la durata e la quantità di sigarette fumate nell'arco degli anni è l'elemento principale nel determinare la comparsa e la gravità della malattia. Nel nostro paese si calcola che l'enfisema determini circa 30 mila decessi l'anno, oltre alla grave compromissione della qualità della vita di un numero molto maggiore di soggetti che, dal punto di vista della funzionalità respiratoria, sono da considerarsi dei grandi invalidi.

Che cos'è

L'enfisema polmonare è una malattia respiratoria progressiva caratterizzata da tosse, respiro corto e sibilante e difficoltà di respirazione, anche grave.

Una delle principali cause di enfisema polmonare è la bronchite cronica, di cui sono responsabili principalmente il fumo di sigaretta e l'inquinamento ambientale (esterno e interno all'abitazione). Negli ultimi anni emerge anche l'importanza di un altro fattore, la scarsa presenza di alfa-1-antitripsina nel tessuto polmonare. Questa molecola viene normalmente prodotta dall'organismo per contrastare i fenomeni di autodigestione del polmone attivati dagli stimoli irritanti come il fumo di sigaretta o gli inquinanti e che potrebbero, se non vengono appunto inattivati, distruggere il tessuto polmonare. Sembra, tra l'altro, che la carenza di

alfa-1-antitripsina sia da addebitare soprattutto al fumo di sigaretta.

Con il progredire della malattia, il tessuto funzionante si riduce e aumenta la distensione polmonare, causa la perdita di elasticità dei tessuti. Nel malato di enfisema la carenza cronica di ossigeno determina, per reazione, l'aumento della produzione di globuli rossi e un restringimento del diametro dei vasi sanguigni. Tutto ciò affatica il cuore e spesso provoca un colorito cianotico del viso. Alcuni fattori dietetici, infine, giocano un ruolo chiave nella riduzione del rischio di enfisema e nella progressione della malattia.

La terapia

Benché il deterioramento dei polmoni causato dall'enfisema sia permanente e irreversibile, esistono abitudini di vita e terapie adeguate che possono incrementare la capacità respiratoria e migliorare la gestione di questo problema. Come, per esempio, possono essere di una certa utilità:

• astensione dal fumo e il cambio di lavoro o di residenza per diminuire l'esposizione agli inquinanti. Anche la prescrizione di farmaci broncodilatatori come l'aspirina e la pratica di una speciale ginnastica respiratoria

Inoltre, la natura offre, anche in questo caso, qualche risorsa interessante. Alcune piante (in particolare gli estratti ricavati dai germogli o dalle gemme) posseggono qualità utilissime.

Il nocciolo (chiedete in farmacia o in erboristeria *Corylus avellana* 1DH MG) impedisce la degenerazione fibrosa del tessuto polmonare e ne ripristina l'elasticità.

Il ribes nero (*Ribes nigrum* 1DH MG) è utile per la sua nota capacità di ridurre i processi infiammatori.

Molto positiva anche l'associazione con il pioppo (*Populus nigra* 1DH MG), ricco di essenze antisettiche e aromatiche che fluidificano le secrezioni catarrali e riducono la tosse.

Ognuno di questi preparati va assunto nella dose di 50 gocce al giorno per cicli di 2-3 mesi (salvo diversa indicazione del medico esperto, che va comunque sempre consultato).

Anche l'integrazione con qualche compressa di vitamina C di estrazione naturale (si trovano in commercio prodotti preparati con vitamina C ricavata da peperoni, prezzemolo, bacche di acerola, rosa canina, ecc.) nella dose di 100-200 mg al giorno può migliorare le possibilità dell'organismo di controllare questo processo infiammatorio-degenerativo.

Prevenzione: Ossigenatevi

Non fumate (o smettete più presto che potete, [clicca qui per consultare la pagina informativa sui](#)

corsi per smettere di fumare)

Respirate aria pulita. Se non vi è possibile soddisfare giornalmente questa fondamentale (e perfino ovvia) esigenza dell'organismo (non sempre, purtroppo, è possibile scegliere il luogo dove abitare o, ancor meno, il tipo di lavoro), regalatevi con regolarità qualche ora di aria buona almeno una volta alla settimana. Cercatela muovendovi (a piedi o in bicicletta) lungo i fiumi, in campagna, in collina, in montagna, sulle spiagge.

Curate la qualità della vostra alimentazione: il rischio di sviluppare enfisema e patologie respiratorie croniche di tipo ostruttivo sembra correlato anche a un'alimentazione povera di sostanze antiossidanti (contenute soprattutto in frutta e verdure) e all'abuso di alcol.

È noto da tempo che un eccessivo consumo di alimenti di origine animale (carne e formaggi prima di tutto) produce nell'organismo un aumento dei processi infiammatori. Come pure sappiamo che le patologie croniche delle vie respiratorie (bronchiti croniche ostruttive, enfisema) sono costantemente correlate anche con una dieta carente di cereali integrali, verdure fresche, frutta cruda, semi oleosi e nella quale siano dunque scarse le vitamine e altre sostanze protettive. A questo proposito, il succo di pomodoro, ricco di licopene, e il resveratrolo (colorante della buccia dell'uva) hanno dimostrato di proteggere dallo sviluppo di enfisema (*American Journal of Physiology-Lung Cellular and Molecular Physiology*, febbraio 2006; *Le Scienze online*, 5 novembre 2003). Da ultimo, la carenza di acidi grassi omega-3 (si trovano in noci, mandorle, cereali integrali, legumi, olio di lino – è sufficiente consumare ogni giorno 1-2 cucchiaini da tè di olio di lino spremuto a freddo), specialmente nei soggetti allergici o più esposti all'inquinamento, fa ancora una volta aumentare le infiammazioni in tutto il corpo. In concreto, una buona dieta dovrebbe comprendere:

– poche proteine di origine animale (ma anche nessuna, se si opta per una dieta vegana, da concordare però con il medico di fiducia),

– almeno due porzioni di verdure fresche,

– un paio di frutti al giorno,

– consumo regolare di cereali integrali,

– legumi e semi oleosi.

Mantenetevi in forma con uno stile di vita sano e attivo: l'enfisema e le patologie croniche respiratorie sono in molti casi associate ad altre malattie come l'obesità (il tessuto adiposo produce sostanze pro-infiammatorie che accentuano i danni provocati dal fumo e dall'inquinamento ambientale), l'osteoporosi (ricordate l'importanza del movimento e della vita all'aria aperta) e la sindrome metabolica (insieme di obesità, diabete, ipertensione e compromissione del sistema circolatorio).