



BENESSERE

BAMBINI



Con l'acido folico quasi dimezzato il rischio autismo: l'assunzione di questa sostanza tramite gli integratori alimentari deve avvenire dalla quarta settimana di gravidanza fino all'ottava, secondo i risultati raccolti da uno studio pubblicato sulla rivista «Journal of the American Medical Association». Condotta da un gruppo di ricercatori dell'Istituto norvegese di Sanità Pubblica di Oslo in collaborazione con la Columbia University di New York e il National Health Institute americano, ha coinvolto oltre 85 mila bambini, nati tra il 2002 e il 2008. Al termine del periodo di «follow up» a 270 degli 85.176 bambini

È l'acido folico lo «scudo» contro i rischi dell'autismo

NICLA PANCIERA

analizzati è stato diagnosticato un disturbo dello spettro autistico (in particolare 114 casi di autismo, 56 di sindrome di Asperger e 100 di disturbo generalizzato dello sviluppo non altrimenti specificato). A manifestare disturbi di questo tipo è stato soltanto lo 0.01% dei piccoli le cui madri avevano assunto acido folico, mentre la percentuale è salita allo 0.21% nel caso di quelli le cui madri invece non avevano preso l'integratore. L'acido folico - noto anche come B9 o folacina - è una vitamina del gruppo B, fondamentale per il Dna e per tutti i processi di crescita e di riproduzione cellulare. In natura si trova negli ortaggi a foglia verde, nei legumi, nelle uova e anche nella frutta, ma è idrosolubile e quindi si distrugge con il calore. È per questo motivo che se ne consiglia l'assunzione precoce tramite integratori alle donne che intendono programmare una gravidanza: non solo come «scudo» contro l'autismo, ma anche per prevenire la spina bifida e altri difetti del tubo neurale, malformazioni che si verificano nelle prime fasi dello sviluppo embrionale.

Ripartire dall'orecchio

Mix di aghi, cerotti e massaggi per liberarsi da tanti dolori



AURICOLOTERAPIA

FABIO DI TODARO

Tutto sta nell'immaginare il nostro corpo come un frattale: ciò che vediamo nella dimensione intera può essere rappresentato in scala in un piccolo organo. Così anche l'orecchio può sintetizzare in una mappa densa l'intero corpo umano. È il principio alla base dell'auricoloterapia, pratica di medicina integrativa già utilizzata da greci ed egiziani, ma validata scientificamente solo negli Anni 50 da un medico francese: Paul Nogier.

Fu lui, infatti, a riconoscerla come un'efficace disciplina diagnostica e terapeutica, dopo aver osservato che alcuni pazienti corsi presentavano delle cauterizza-

zioni del padiglione auricolare, utilizzato come una zona riflessa per curare mal di schiena e sciatalgie. In sintesi: ogni punto del padiglione auricolare forma un minuscolo complesso neurovascolare attraverso il quale avviene un continuo scambio di informazioni tra orecchio, cervello e organi. E ogni punto del corpo possiede una corrispondenza nell'orecchio.

«A differenza della riflessologia plantare, l'auricoloterapia ha un ampio sostegno neurofisiologico ed è riconosciuta dall'Organizzazione mondiale della Sanità - spiega Alfredo Vannacci, responsabile per la ricerca e la didattica del centro di medicina integrativa dell'Università di Firenze -. L'orecchio non è suddiviso in punti, ma in zone: dalla loro stimolazione è possibile individuare le aree dolenti per poi alleviarle i sintomi».

L'orecchio, in pratica, diventa uno specchio della patologia

in atto. La diagnosi avviene con bastoncini con la punta di metallo o strofinando degli elettrodi attraverso i quali si misura la cosiddetta «impedenza»: il punto è considerato attivo quando il paziente registra dolore e se la resistenza è inferiore a quella attesa. Inquadro il disturbo, si passa quindi alla fase terapeutica. I procedimenti utilizzati per la cura dei disturbi sono l'agopuntura e la stimolazione con cerotti, a cui sono legati i semi di vaccaria, una pianta che cresce soprattutto in Cina e in Europa meridionale.

«La pratica si è rivelata efficace nella cura dei dolori muscolo-scheletrici, della cefalea, dell'emicrania, dell'ansia, dell'insonnia e dei disturbi dell'umore». Se questi sono i principali campi di applicazione, studi preliminari di efficacia sono stati compiuti con pazienti infertili o affette da dismenorrea (quando il ciclo mestruale è molto doloroso). Buo-

ni riscontri sono stati ottenuti anche nella cura della nevralgia postherpetica, la complicanza più frequente del virus herpes-zoster. L'auricoloterapia, poi, è utilizzata per i disturbi del tubo digerente con una matrice nervosa: colon irritabile,

Alfredo Vannacci
Farmacologo

RUOLO: È RESPONSABILE PER LA RICERCA E LA DIDATTICA DEL CENTRO DI MEDICINA INTEGRATIVA DELL'UNIVERSITÀ DI FIRENZE

reflusso gastroesofageo, nausea e stipsi. La metodica, d'altra parte, è citata tra le più utili per smettere di fumare. «A patto, però, che l'individuo sia motivato».

Lo scopo non è eradicare la causa del malessere, ma attutirne gli effetti. L'auricoloterapia si applica una o due volte alla settimana e i punti da ma-



nipolare si trovano on sul l'orecchio esterno: il micro-massaggio con le dita provoca un'azione riflessa su un organo o un plesso, con la conseguente sensazione di benessere che si irradia in tutto il corpo. A differenza della riflessologia plantare, che vede in ogni punto della pianta del piede la rappresentazione di un distretto

del corpo, nell'auricoloterapia non è così facile stilare una mappa universale. Alcune zone, infatti, risultano attive solo nel corso della malattia. Così come due patologie diverse possono «accendere» le stesse zone: è quel che è stato dimostrato per la cefalea e per l'insonnia.

Twitter @fabioditodaro