

Il parere del medico

Quando la stanchezza diventa malattia



Esiste una forma di stanchezza che, da sola, costituisce una malattia a sé, rara ma riconosciuta, quando supera un anno di persistenza è detta "sindrome da stanchezza cronica".

Ma, in genere, è solo uno dei sintomi, comune a tante malattie (praticamente tutte quelle debilitanti - febbrili, tumorali, alimentari - o ipoossigenanti: anemie, broncopatie, ecc.). In termini medici, viene chiamata astenia (dal greco: a=manca, stenos=forza); e, come per tante altre affezioni, può essere acuta, ovvero da meno di tre mesi; subacuta se perdura da vari mesi. A titolo di stretta conoscenza, distinguiamo due tipi di astenia: quella muscolare e quella cerebrale. La prima ha motivazioni ovvie anche al profano: il muscolo, e di essi non solo quelli degli arti ma soprattutto il cuore, funziona basandosi, attraverso lo scorrere

sedentarietà con conseguente ipotrofia muscolare, l'arteriosclerosi dei piccoli vasi (drammatica quella coronarica, per il conseguente infarto miocardico), ed altre similari numerose affezioni. Opportuni esami, sono in genere capaci di evidenziare questo tipo di astenia. Forse meno conosciuta è quella mentale. Si distingue in due tipi principali: quella "organica" e quella "funzionale". A protezione della cellula nervosa, incapace di utilizzare un diretto contatto col sangue come per tutte le altre cellule del nostro corpo - e di per sé anche incapace di riprodursi - il Padreterno ha previsto che sia i metaboliti che i cataboliti siano movimentati attraverso un altro tipo di cellule che fanno da ponte e da filtro, dette astrociti (meccanismo chiamato "barriera ematoencefalica").

La prima, quella organica, è tipica dell'anziano perché è dovuta

del sangue, sia sull'apporto continuo di ossigeno, enzimi e nutrienti da "bruciare" (metaboliti); e sia sui meccanismi di disintossicazione (cataboliti da "smaltire"). Rientrano in questo gruppo le anemie tutte, le affezioni dell'apparato respiratorio che comportano affanno, l'anorexia alimentare, la

prevalentemente all'arteriosclerosi; ed è sovrapponibile a quella muscolare descritta all'inizio.

Più curiosa è la fatica mentale funzionale, o nevrotica. Sappiamo che l'ansia - già lei da sola - determina sia restringimento dei capillari e quindi diminuito apporto di ossigeno e metaboliti; e sia una tensione muscolare che comporta maggior consumo energetico; ne deriva che un ansioso, anche se fermo in poltrona, consuma molte energie a vuoto, stancandosi pur facendo nulla. Se poi ad essa si associa la depressione, l'astenia diventa sintomo costante e determinante per la diagnosi, con la caratteristica di essere maggiore al mattino, a dimostrazione che anche se ha dormito, lo ha fatto malamente (quando la persona normale invece è più tonica dopo il riposo notturno), migliorando alla sera.

La terapia si avvale sia e soprattutto cercando di eliminare la causa. Si può interferire sia rinforzando i muscoli con opportuna ginnastica, sia usando un tranquillante (il quale, agendo solo sull'ansia, a dosaggi giusti e ben ripartiti nella giornata, non ha azione sedativa, come tante erbe - quindi 'non fa' dormire - ma, oltre a rilassare, fa risparmiare energie bruciate inutilmente); e sia, ma "tapulli" di molta minore incisività, fornendo l'apporto delle sostanze più usate dal cervello a scopo nutritivo ed energetico: l'acetilcolina (iniezioni di citicolina), la nicergolina, glutamina, fosfoferina, il gaba, ecc.

Ezio Baglini

I pareri clinici non sono univoci

Ma il caffè fa davvero male?

Come per quasi tutte le cose piacevoli, che interessano all'uomo, da Bacco e tabacco a Venere, è tutta questione di misura. Perché, lo sanno tutti che dentro la tazzina c'è, non vista né odorata o assaporata, una medicina: la caffeina. Essa, come tutti i farmaci, svolge un ruolo di interferenza nel nostro organismo. Analizziamo questo ruolo, tenendo presente che al 2007, seppur la chimica ha fatto passi mostruosamente in avanti, i pareri clinici tendono a rimanere non univoci.

Farmacologicamente è definita 'analettica', quali la vecchia Coramina, l'attuale Micoren e similari compreso la teina del the. La parola significa che la molecola ha azione eccitante-stimolante i centri bulbari cerebrali (detti neurovegetativi) che regolano la funzione periferica dei nervi (più tonici), psiche (più lucida), vasi sanguigni (costrizione; quindi tende ad aumentare la pressione), cuore (maggiore 'strizzata') ed atti respiratori (migliore inspirazione). Pertanto è indicata negli insonnoliti, ipotensi (collassati) ed ipoventilati. Si usa abitualmente al mattino per tonificare il risveglio, e dopo i pasti, non solo perché capace di cancellare nel palato il gusto dei grassi, ma perché apparente controbilancia dell'alcool.

I giudizi clinici, dicevamo, non sono univoci per la sua innocuità, perché gli innumerevoli studi non hanno

dato risultati sovrapponibili. Pur avendoli condotti su migliaia di persone sia in buona salute generale che a rischio, sono state avanzate incertezze e dubbi sia perché l'incidenza del fattore caffeina è di poco peso rispetto ad altri più gravi tipo colesterolo, fumo, sedentarietà, alcol, ipertensione, epatopatie e perfino emotività; e sia perché non siamo tutti uguali, e la risposta di fronte all'ingresso della sostanza nel sangue, è molto soggettiva. Infatti, ognuno ha la sua proposta personalizzata: da chi non dorme più, a chi lo tollera a tutte le ore; da chi lo beve bollente a chi lo vuole tiepidino; da chi lo vuole ristretto a chi brodaglia all'anglosassone; da chi lo usa come infuso (come noi: acqua bollente sulla polvere, come il tè) a chi come decotto (alla araba: la polvere a bollire; come la camomilla); da chi dolce a chi amaro; da chi macchiato a chi decaffeinato... generale è la,

I vari studiosi hanno concordato solo: che non va demonizzato un uso moderato perché riduce il rischio di sviluppare il diabete (iperglicemia postprandiale); che le varie miscele di caffè non sono tutte eguali, ma non esiste una legislazione che imponga la specificazione quantitativa; che il caffè bollito (sistema arabo) è più ricco di terpeni ad azione ipercolesterolemizzante; che il caffè debole, alla francese o

anglosassone (è diversa anche la miscela), è meno ricco di composti fenolici che possiedono elevata attività disintossicante; che le persone con 'lenta metabolizzazione' sono più in pericolo perché maggiormente soggette all'effetto sulla circolazione, e di rimessa sulle coronarie, rispetto i 'metabolizzatori rapidi' che eliminano velocemente, ma è una differenziazione teorica perché richiederebbe una tipizzazione individuale, impossibile a fare sistematicamente.

Particolare attenzione debbono porre gli assuntori occasionali perché più sensibili; ed i possessori di altri rischi cardiovascolari, perché predisposti e per i quali quel minimo stimolo potrebbe divenire 'trigger' (fattore scatenante)... ma se oggi non è il caffè - a quel punto - una banale arrabbiatura... Così, per non imbattersi nelle reazioni indesiderate avverse, rimane ovvio il concetto della moderazione (tre/die), della distribuzione nelle ore, dell'adattamento personalizzato.

Ez. Ba.

Se siete interessati a particolari argomenti medici, potete inviare le vostre richieste a "Gazzettino Sampierdarenese", Via Cantore 29 D/n 16149 Genova, oppure tramite posta elettronica a: gazzettino@seseditoria.com

Ad agosto, al Centro Civico

Parte il progetto "NonnoWeb"

Sono già state registrate parecchie iscrizioni al corso di informatica per over 60 e per ultra cinquantenni "emarginati dalle nuove tecnologie" organizzato al Centro Civico Buranello di San Pier d'Arena dall'Associazione Culturale Informatica no-profit sennASoftwareClub con il patro-



cinio del Centro Ovest. Gli argomenti delle lezioni spaziano dalle informazioni di base su come si usa un computer, fino all'utilizzo dei principali programmi e alla navigazione in Internet. Lo scopo è duplice: da un lato, fornire a persone potenzialmente in difficoltà la possibilità di usufruire, tramite il PC, di utili servizi - come la spesa a domicilio - e della posta elettronica per comunicare con amici e parenti, anche lontani, dall'altro, offrire un'occasione di intrattenimento. Infatti, grazie ad operatori qualificati, sarà garantito anche lo svago, in un luogo fresco, per coloro che non sono interessati all'informatica. Inoltre, per chi avesse difficoltà a raggiungere il Centro Civico, la Croce d'Oro si offre di accompagnare gratuitamente gli anziani. Tra tutti gli studenti, il più fortunato potrà vincere uno dei computer utilizzati durante il corso. Le lezioni si terranno dal 6 al 10 agosto e dal 20 al 24 dello stesso mese, dalle 9.00 alle 12.00, anche presso l'Associazione A.G.O.M.S. nel quartiere della Foce; è possibile iscriversi al Centro Civico, telefonando allo 010 6598101. Il corso è completamente gratuito.

S.G.

FARMACIA POPOLARE SOCIALE

del dott. Giulio Prato
Via Carzino 24r



Misurazione pressione.
Prenotazioni CUP.
Autoanalisi del sangue: glicemia, colesterolo, trigliceridi.
Vendita promozionale e noleggio di apparecchi elettromedicali.

Nuovo orario 2007

Dal lunedì al venerdì
mattina : ore 8,30 - 13 pomeriggio : ore 15 - 19,30

Turno farmacia

Dal 28 luglio al 3 agosto
orario continuato ore 8,30 - 20

Sabato 4 agosto
mattina 8,30 - 12,30 pomeriggio 15,30 - 19,30

Questa estate siamo aperti
fino al 24 agosto