



Dottor Gennaro Crispo

Medico omeopata,
Specialista in Medicina dello sport,
esperto in fitoterapia,
esperto gestione tabagismo,
Membro Comitato Direttivo Associazione
Italiana di Fitoterapia e Fitofarmacologia

n.26

Disa.mu un nuovo ausilio nel craving da nicotina e carboidrati

Il concetto di dipendenza viene associato dai più a un'immagine negativa e caratteristica di alcune personalità deboli, incapaci di affrancarsi da comportamenti lesivi della salute. Tale concetto va rincorniciato alla luce delle recenti acquisizioni sulle neuroscienze, secondo le quali il concetto di dipendenza potrebbe riguardare tutti gli individui, se inquadrato nella dicotomia dipendenze sane-dipendenze patologiche.

Le prime sono quelle che accrescono la ricchezza dell'lo, indispensabili al processo evolutivo, alla sopravvivenza e al perpetuarsi della specie umana. Come quella dall'aria, dall'acqua, dal cibo, dagli affetti familiari, dalle relazioni sociali.

Queste dipendenze sono frutto di progetti primordiali, affidati a un insieme di strutture cerebrali, che fanno parte del cosiddetto "sistema del piacere e della ricompensa", che rende quindi piacevole il nutrirsi, il bere, le interazioni sociali, il comportamento sessuale, quello materno ecc.. Si tratta di comportamenti definiti come rinforzi primari proprio perché la loro soddisfazione garantisce, gratificandole, attività intimamente legate alla conservazione e alla evoluzione del genere umano. Di tutt'altra natura sono le dipendenze patologiche, nelle quali in via del tutto generica si può considerare il comportamento come una coazione a ripetere, determinata da una carenza, da una debolezza o da un "vuoto" da riempire.

Il circuito della ricompensa e del piacere è formato da strutture cerebrali che, in una elencazione semplificata, comprendono: l'area tegmentale ven-

trale, lo striato ventrale, compreso il nucleo accumbens, la substantia nigra, alcune aree della corteccia prefrontale, l'ippocampo, l'ipotalamo, il talamo, diversi nuclei cerebrali e infine l'amigdala.

Una serie di neuromediatrici concretizzano, con la loro presenza in circolo, sensazioni di piacere nell'individuo.

Tra queste molecole la più nota e la più importante è la dopamina, una catecolamina naturale, sintetizzata a partire dall'aminoacido tirosina, formata dalla decarbossilazione della deidrossifenilalanina e precursore della noradrenalina e dell'epinefrina. La sua azione parte quando la corteccia cerebrale riceve ed elabora uno stimolo sensoriale che possa meritare una ricompensa e invia un segnale all'area tegmentale ventrale (VTA) del mesencefalo, la cui attività aumenta e rilascia dopamina non solo nel nucleo accumbens, ma anche nel setto, nell'amigdala e nella corteccia prefrontale.

Dette regioni, collegate al circuito della ricompensa, una volta attivate portano il soggetto a desiderare di reiterare l'azione gratificante. Tale meccanismo è esplicativo per alcuni comportamenti da abuso, compreso quello di alimenti ad alta densità energetica come i carboidrati, che possono generare dipendenza. Infatti il soggetto, una volta sperimentata l'azione premiante, ne continua il consumo compulsivo incurante delle conseguenze sulla propria salute da essi generate.

Qualunque sia il bersaglio della loro azione, queste sostanze hanno un comune effetto iniziale, cioè quello di aumentare la concentrazione della

dopamina rilasciata dalle proiezioni meso-cortico- limbiche.

I carboidrati attivano un secondo meccanismo di gratificazione, mediato dalla serotonina: sarà infatti osservazione comune che spesso, nelle ore serali, si scatena in alcuni soggetti la ricerca di qualcosa di dolce, di buono; lo stesso accade in alcuni soggetti che in caso di tono dell'umore basso tendono a consolarsi con qualcosa di dolcemente gratificante. Gli autori inglesi hanno descritto questo quadro con la sigla: C.C.O. ovvero Carbohydrate Craving Obesity: caratterizzata iperfagia selettiva verso alimenti glucidici come pane, pasta e dolci, con modalità di tipo compulsivo accentuata nei periodi pomeridiano e serale e che può essere associata da abbassamento del tono dell'umore.

Qualche nostra lettrice, inoltre, ci confermerà che prima del ciclo, insieme a irritabilità, velata tristezza ed altri sintomi correlati al periodo premenstruale, potrebbe essere presente anche una imperiosa voglia di cioccolato o di alimenti dolci in generale: tali episodi di craving sarebbero accomunati dalla istintiva intuizione che il carboidrato funge da antidepressivo... Tale meccanismo sarebbe da interpretare, secondo alcuni autori, con l'aumento della disponibilità di un carrier proteico nel passaggio di aminoacidi attraverso la barriera ematoencefalica. Infatti all'ingestione di un alimento glucidico, il rialzo insulinico che ne consegue, causerebbe un rientro a livello muscolare di diversi aminoacidi, ma non del triptofano, precursore della serotonina. In conseguenza di ciò quest'ultimo, trovando meno competitori per il carrier, attraverserebbe in maniera massiva la suddetta barriera ematoencefalica, fornendo più precursore con conseguente aumento della serotonina.

Il 3 dicembre 1971 (174 (13):1023-5) la rivista "Science" pubblicava a firma di Fernstrom JD, Wurtman RJ un articolo dal titolo: *Contenuto di serotonina cerebrale: il suo aumento dopo l'inge-*

stione di carboidrati. "Nel ratto", recita l'articolo "l'iniezione di insulina o il consumo di carboidrati provoca un aumento sequenziale delle concentrazioni di triptofano nel plasma e nel cervello e di serotonina nel cervello. I neuroni contenenti serotonina possono quindi partecipare a sistemi in cui il cervello di ratto integra le informazioni sullo stato metabolico nella sua relazione con il controllo dell'omeostasi e del comportamento".

Questo meccanismo, più serotoninergico che dopaminergico, è utile anche nell'interpretazione del frequente aumento di peso nei soggetti astinenti dalla nicotina. Infatti, in un secondo studio scientifico, sempre di Wurtman del 1995, si legge: "La nicotina, come i carboidrati nella dieta, aumenta la secrezione di serotonina nel cervello; l'astinenza da nicotina ha l'effetto opposto. Pertanto, aumentando il consumo di carboidrati, una persona che sta smettendo di fumare può alleviare gli effetti dell'astinenza da nicotina..."

Da questa descrizione si reitera il concetto che le dipendenze, soprattutto da cibo e da nicotina, passano per lo stesso imbuto di neuromediatori.

In altre parole, il vizio del fumo o la sregolatezza alimentare vanno rinquadrati alla luce di un concetto di automedicazione pressochè psicofarmacologica che, in quanto tale, merita attenzione e supporto.

La necessità inoltre, di sostenere un percorso di disassuefazione dal fumo di sigaretta, nasce dall'osservazione che un fumatore supportato ha il 400% di probabilità in più di riuscire a smettere.

Il consumo di tabacco (tabagismo) rappresenta uno dei più grandi problemi di sanità pubblica a livello mondiale ed è uno dei maggiori fattori di rischio nello sviluppo di patologie neoplastiche, cardiovascolari e respiratorie.

Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) il fumo di tabacco rappresenta la seconda causa di morte nel mondo e la principale causa di morte evitabile.



Corylus avellana



Avena sativa

Il totale dei decessi entro il 2030 potrebbe raggiungere quota 8 milioni all'anno e si stima che nel XXI secolo il tabagismo avrà causato fino a un miliardo di morti.

Si stima che siano attribuibili al fumo di tabacco in Italia dalle 70.000 alle 83.000 morti l'anno. Oltre il 25% di questi decessi è compreso tra i 35 e i 65 anni di età.

Il nesso diretto tra patologie come il cancro del polmone, la broncopneumopatia ostruttiva (BCPO), l'aumento del rischio cardiovascolare e quindi una maggiore incidenza nei fumatori di infarto cardiaco e ictus, è ormai noto a tutti.

La tendenza degli anni passati alla riduzione sta lentamente lasciando il posto a un nuovo aumento del tabagismo, soprattutto per l'offerta sul mercato di nuovi prodotti che, promettendo una riduzione del danno (sigarette elettroniche, sigarette con combustione a bassa temperatura),

fanno sì che sempre più giovani, per moda o curiosità, si avvicinino a prodotti a base di tabacco. Abbandonare la sigaretta è sempre difficile per il fumatore poiché il tabacco è una droga che dà una assuefazione sia fisica che mentale, per cui molto spesso i tentativi, soprattutto quando autogestiti, falliscono.

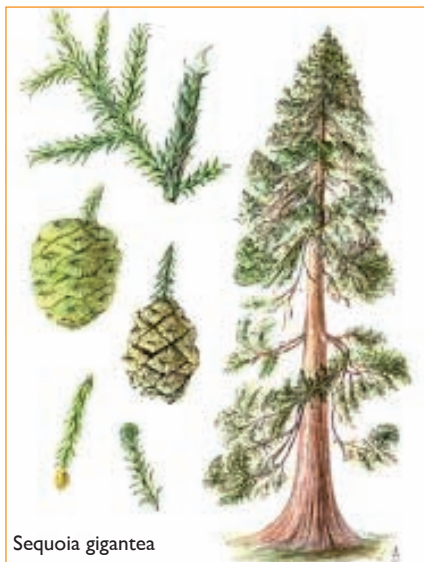
L'industria farmaceutica in questi anni ha reso disponibili sul mercato tutta una serie di presidi farmacologici utili alla dismissione della sigaretta. I più importanti tra i farmaci sono presidi a lento rilascio di nicotina (cerotti, chewing gum, inhaler, etc.), antidepressivi come il bupropione e un'agonista parziale della nicotina: la citisina. La vareniclina invece, altro potente presidio, risulta attualmente ritirata dal commercio da diversi mesi.

Spesso alcuni di questi rimedi possono risultare incompatibili o poco conciliabili con terapie già in atto in pazienti tabagisti affetti da più patologie, per cui l'esigenza di un coadiuvante naturale nel protocollo di disassuefazione travalica le personali inclinazioni del terapeuta e si iscrive in una consona armonizzazione della cura stessa.

Va considerato, inoltre, che nei fumatori la componente nicotinic della dipendenza è accompagnata o sovrastata spesso dalla dipendenza rituale-gestuale, da qui la necessità di fornire un supporto che vada ad appagare l'oralità insoddisfatta. L'utilizzo di una soluzione in spray sublinguale dal rapido assorbimento, a portata di mano nei momenti critici può fare la differenza, laddove il fumatore affidato al medico che lo guida nel percorso di disassuefazione spezza concretamente il loop sigaretta-pausa-sigaretta.

Frequentemente la voglia di fumare procede con dei picchi di grande intensità soprattutto in presenza di forti emozioni o in varie circostanze tipiche di ogni tabagista, per cui interrompere lo schema è l'inizio del percorso verso una nuova zona di comfort senza sigaretta.

La scelta di coadiuvare il percorso di



Sequoia gigantea



Betula verucosa

disassuefazione con un mix di gemmoterapici e oli essenziali nasce dalle caratteristiche della preparazione galenica stessa: infatti il macerato glicerico reca un basso tasso alcolico evitando di irritare la mucosa orale, il che migliora sensibilmente la compliance del paziente. In particolare la scelta gemmoterapica è dettata dal fatto che questa metodologia di produzione massimizza l'estrazione dei principi attivi ad alta potenzialità, quali i fattori di crescita, gli acidi nucleici, le auxine, le giberelline in dosi ancora ponderali, grazie alla diluizione alla 1° DH (1° Decimale hahnemaniana). Gli oli essenziali hanno una grande concentrazione di principio attivo, derivante dalle importanti quantità di materia prima necessaria alla loro produzione. La formulazione spray sublinguale inoltre, contribuisce nella sua modalità di somministrazione, a vicariare la gestualità legata all'oralità anche nel consumatore compulsivo di cibo.

COMPOSIZIONE

La nuova composizione del **disa.mu** si caratterizza per la presenza di diverse essenze come meglio esplicitato di seguito.

NOCCIOLA

Ha un particolare tropismo per l'apparato respiratorio. In associazione con *Ribes nigrum* viene utilizzato nella gestione delle bronchiti croniche ed è inoltre utile nelle broncopatie a evoluzione sclerosante e nelle problematiche respiratorie del tabagista.

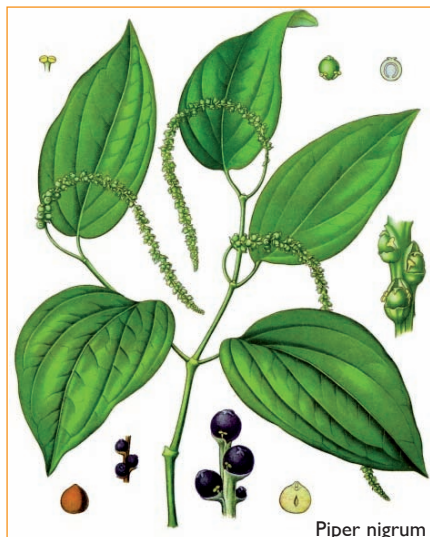
Altro importante organotropismo è quello epatico, nel riequilibrio della funzione dell'organo alterato da squilibri alimentari. È considerato un "ottimo rimedio per i disturbi neurovegetativi" (Swenson).

AVENA

È un riequilibrante del tono dell'umore e per il suo effetto dopaminergico può essere validamente utilizzata nelle dipendenze da cibo e da tabacco. La trigonellina presente nel frutto può avere una delicata azione adattogena, tonica, utile anche negli stati convalescenziali e nelle situazioni in cui è richiesto un incremento del tono dell'umore. Già dagli anni '70 sono conosciuti studi clinici sulla pianta, quale ausilio nella dismissione della sigaretta. Inoltre dal 2003 sono state promosse sperimentazioni che dimostravano la capacità di inibire in vitro la citotossicità indotta da nicotina su fibroblasti polmonari umani.

RIBES

Si potrebbe definire "la regina delle gemme", generalmente conosciuta per l'azione cortison-like. Le gemme di *Ribes nigrum* sono ricchissime di vitamina C. Da ciò ne deriva l'impiego nella prevenzione delle malattie infettive, per sostenere il sistema immunitario, in caso di convalescenza e astenie. L'azione proenergetica del *Ribes* è stata studiata fin dagli anni '70 negli studi clinici di Tetau e Bergeret e testata sulla resistenza al nuoto e alla refrigerazione. L'azione tonica si ma-



Piper nigrum

nifesta anche sul mentale, nel sostegno nelle situazioni di aumentata richiesta come gli stati astinenziali. In sinergia con Sequoia gigantea viene indicato per combattere sonnolenza, stanchezza, “mancanza d’ardore” (Max Tetau “Gemmoterapia nuovi studi” Ipsa editore), spesso presenti al cessare della spinta dopaminergica di carboidrati e nicotina.

SEQUOIA

Giovani getti, i germogli di Sequoia sono degli eccellenti antisenescanti e rivitalizzanti. Principalmente noti per l’utilizzo in campo geriatrico, la loro azione però si contestualizza sull’azione adattogena del rimedio, utile nel sostegno del tono dell’umore. Max Tetau ne esalta l’azione “eutrofica” complessiva, nei casi di ridotta vitalità generale con affaticamento e depressione reattiva. Il suo utilizzo induce un aumento dei 17-chetosteroidi, ad azione “stenizzante”. (Piterà, Brigo, Campanini).

BETULLA

Conosciuta principalmente per le sue doti drenanti e disintossicanti, sostiene il sistema nervoso centrale nelle turbe della memoria con difficoltà di concentrazione e nell’astenia mentale. È particolarmente idonea agli studenti in periodo di pre-esame. Il macerato gli-

cerico di Betula verucosa svolge un’azione sul SRE utile nei processi infiammatori e infettivi, ma soprattutto drenante nei processi di “intossicazione”. Il macerato ricavato dai semi svolge un’azione tonica e stimolante , nootropica di sostegno, nonché antidepressiva.

ARANCIO AMARO

L’olio di arancio amaro è ottenuto da diverse parti (bucce, foglie e fiori) della specie Citrus aurantium. Il componente più abbondante dell’olio è il monoterpene limonene. Studi clinici ne evidenziano l’efficacia quale ansiolitico naturale e stabilizzante del tono dell’umore. L’estratto secco della pianta trova spesso posto in preparazioni dimagranti o modulanti l’eccessivo appetito. Un interessante studio brasiliano del 2014 (Chaves Neto G, Braga JEF), ha indagato sugli effetti ansiolitici dell’olio essenziale (EO) di Citrus aurantium L. in pazienti che manifestavano astinenza da crack concludendo che l’assunzione del rimedio nebulizzato, generava un effetto ansiolitico nei soggetti esaminati, misurandone gli effetti con test sul livello di ansia da privazione della sostanza.

PEPE NERO

È una pianta della famiglia delle Piperacee, i cui frutti essiccati sono tradizionalmente utilizzati come spezie. La piperina è un alcaloide tra i più importanti della pianta: tra le molteplici azioni terapeutiche è stata accertata la sua azione tonica sull’umore, attraverso la sinergia tra l’attività inibitrice sulle monoamino ossidasi A e B e l’aumento del livello di 5-HT sia nell’ippocampo che nella corteccia frontale (1). Un primo studio (Rose; Behm) ne indicava l’utilizzo nella modulazione del consumo di tabacco già nel 1994. In tale sperimentazione, che includeva 48 volontari divisi in tre gruppi, veniva misurata la variazione del desiderio di fumare dopo inalazione da erogatori di mentolo o di olio essenziale di pepe nero o vuoti. Alla fine del test si valutava che, nel gruppo che aveva inalato olio essenziale di pepe nero, si aveva maggiore riduzione della ricerca della sigaretta, con riduzione di sintomi associati all’astinenza da nicotina, come irritabilità, ansia e aumento dell’appetito.

L’UTILIZZO DEL DISA.MU IN PROTOCOLLI TERAPEUTICI

Per la gestione di programmi di controllo e riduzione dell’eccesso ponderale disa.mu può essere associato a diet.mu la cui composizione comprende:

- Glucomannano - tubero
- Garcinia - scorza del frutto
- Ispagol - semi
- Chitosano
- Alghe klamath

Per il riequilibrio in stati depressivi o di perdita del tono dell’umore disa.mu può essere associato a sprint.mu la cui composizione comprende:

- Maca - radici
- Eleuterococco - radici
- Tribolo - semi
- Rodiola - radici

QUANDO CONSIGLIARE DISA.MU?

Il disa.mu per la sua duttilità può essere vantaggioso in diversi contesti terapeutici. In particolare se ne consiglia l’utilizzo:

- nella disassuefazione dalla sigaretta, anche in associazione con altri farmaci: essendo a base di gemmoterapici e oli essenziali è altamente compatibile con altri trattamenti terapeutici;
- nel post-disassuefazione, quando l’ex fumatore tende a mangiare di più e a manifestare più frequentemente «craving» per i carboidrati;
- come coadiuvante nelle diete dimagranti;
- in ginecologia in presenza di fame da carboidrati in pre-ciclo e in menopausa.

Posologia: in qualsivoglia contesto terapeutico se ne consiglia un utilizzo fino a 10 spruzzi sublinguali al dì.

Il prodotto non ha controindicazioni specifiche.



medicina unica srl
Via Otranto 23 - 00192 Roma
Tel. 06 35497888
www.medicinaunica.com

Riservato esclusivamente alla classe medica. Copia omaggio.

