

## Sindrome Post-Polio e medicine complementari

E' possibile curare la sindrome Post-Polio (SPP)? Secondo la documentazione dei clinici (Halstead e coll.) non esiste una cura precisa e specifica per la SPP, ma sono possibili solo dei trattamenti. Dato che si tratta di una sindrome e quindi di un insieme di sintomi la cui causa è ancora da determinare definitivamente, i ricercatori non hanno trovato un farmaco che sia in grado di poter curare questa sindrome. I trattamenti di cui si accennava, sono in fondo delle regole di buon senso: cambiare stile di vita, adottare una dieta, fare moderato esercizio fisico, trovare un equilibrio fra attività e riposo. Ci sono poi alcuni farmaci coadiuvanti nella terapia del dolore, nelle disfunzioni muscolari, ma sono palliativi e sintomatici.

Questo non significa che bisogna assistere alla progressione della SPP senza poter essere attivi nella cura di sé. In questo ci possono essere di aiuto alcune tecniche o medicine complementari che dato il loro approccio globale e olistico alla persona disagiata consentono da un lato di poter inibire, prevenire e in un certo qual modo curare la sindrome e dall'altro di essere più partecipativi e attivi nell'affrontare i nuovi e i vecchi disagi dovuti alla poliomielite e alle sue conseguenze.

Di seguito si daranno alcune indicazioni di massima sulle medicine complementari che possono essere utilizzate da tutte quelle persone che in un modo o nell'altro hanno riscontrato su di sé un peggioramento della loro situazione neuro-muscolare.

### **Omeopatia**

Dato che uno dei sintomi più eclatanti della SPP è la stanchezza dovuta allo sforzo muscolare, l'omeopatia può venirci in aiuto con un preparato specifico che è **l'Arnica**. Riportiamo per comodità da un testo i principali benefici di questo preparato:

#### ***Arnica montana***

*Questa pianta trova impiego sia in omeopatia, sia in fitoterapia.*

*Spesso si utilizza in bassa dinamizzazione omeopatica, avvicinandosi a un impiego intermedio fra omeopatia e fitoterapia.*

*Possiede un'azione elettiva su tutte le parti dell'organismo, che si trovano sempre più o **meno esposte a traumatismo**, in particolare pelle, tessuto connettivo, muscolare, articolazioni, vasi capillari linfatici e venosi.*

*L'impiego più noto è nei postumi traumatici ed è curativa sia degli aspetti fisici (tipicamente il livido), sia degli aspetti psichici (blocco emozionale fino a un vero e proprio stato stuporoso indotto dall'evento traumatico).*

***Si utilizza anche nella sofferenza muscolare conseguente ad un esercizio troppo violento***, come negli atleti sovrallenati, ma anche nelle persone sedentarie, che all'improvviso vogliono esagerare.

*Sintomi in cui può essere di utile impiego: ecchimosi, foruncoli piccoli e dolorosi, lombaggine, dolore al torace e al petto, afonia dopo avere gridato o parlato ad alta voce (traumatismo delle corde vocali), dolore allo stomaco dopo avere mangiato di fretta (spasmo della muscolatura liscia dello stomaco), dolori post-parto, dilatazione del cuore degli sportivi, angina pectoris con sensazione di costrizione al petto, epistassi, mestruazioni abbondanti, sensazione di letto troppo duro, pertosse (traumi causati dai violenti accessi di tosse), vertigini dopo colpo di frusta o traumi contusivi di capo e collo.*

*Modalità di assunzione:*

*Pomata per uso esterno su traumi o ecchimosi  
In dosi omeopatiche: Arnica 5CH, 3 granuli tre volte al giorno, per traumi addominali, Arnica 7CH per traumi del petto, Arnica 200 CH per traumi del capo (una dose unica al giorno o alla settimana, dopo la ripresa della coscienza). Si*

può anche utilizzare l'olio di Arnica (*Arnica Cuprum*) come unguento da massaggiare sui muscoli dopo aver fatto sforzi eccessivi e sfregato sulle estremità fredde (altro sintomo della SPP) consente di sentire un benefico calore.

### ***Hypericum perforatum***

Il rimedio si ricava dall'Iperico, della famiglia delle Ipericacee. Ha azione patogenetica spiccata sul sistema nervoso. E' il rimedio delle contusioni e ferite del sistema nervoso: è chiamato "l'Arnica dei nervi". Agisce soprattutto sul midollo spinale. E' in grado di rimuovere sequele dolorose di traumi anche antichi. E' indicato per lesioni prodotte da strumenti acuminati, ma agisce benissimo in qualsiasi trauma in zone molto innervate, quando seguano dolori acuti, pungenti, irradiati. E' il rimedio delle nevriti traumatiche (ma anche non traumatiche) caratterizzate da dolori brucianti, pungenti, ed insensibilità locale.

#### ***Nevriti post traumatiche e non***

Caratterizzate da dolori lancinanti con fitte che si irradiano lungo il decorso del nervo da cui dipende la regione interessata al trauma. Si impiega quindi clinicamente per nevralgie da schiacciamento di estremità, da punture che non sanguinano, quando il dolore decorre lungo il tragitto del nervo fino alla radice dell'arto, (se il dolore rimane localizzato in sede di puntura è più indicato il **Ledum**), da unghie incarnite, da estrazioni dentarie.

#### ***Dolori traumatici della colonna vertebrale***

In questa indicazione si mostra pienamente la forza del rimedio. **Agisce benissimo in tutti i traumatismi, di ogni specie** (ed includiamo tra essi anche la puntura lombare, esplorativa o curativa che sia, quando sia origine di disturbi di qualsiasi specie) e tutte le specie di coccigodinia, da causa traumatica o non, quando il dolore sia "pressivo" e cupo. Ricordiamo come le ferite ed i traumi al coccige mostrino spesso conseguenze serie e noiose che possono avere durata lunghissima.

*Modalità di assunzione*

*In tutta la traumatologia nervosa, sia delle terminazioni periferiche che della colonna verticale, si farà uso della diluizione 30 CH ripetuta ogni ora o anche più spesso, se necessario.*

*Negli esiti a distanza di traumi nervosi è indicato l'uso di diluizioni più alte (200 CH, 1000 CH ed oltre), da ripetere con frequenza adeguata al caso.*

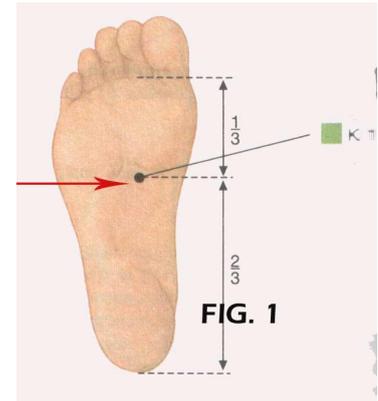
Naturalmente se si vuole un trattamento personalizzato è meglio rivolgersi ad un bravo omeopata in grado di curare in modo complessivo e globale.

### **Agopuntura e/o riflessologia**

Secondo i medici cinesi l'agopuntura è di estremo beneficio nella fase acuta della poliomielite (entro i primi 6 mesi dall'insorgenza); ben poco può fare quando la polio è in una fase stabile e cronica. Due sono le cause eziopatogenetiche riconosciute in Medicina Tradizionale Cinese:

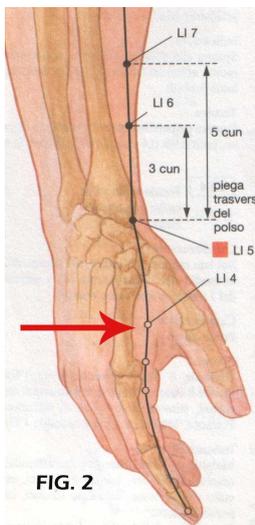
- eziologia calore/Polmone
- eziologia Fegato/Rene

Ma non si entrerà nel merito della complessa diagnosi e cura dell'agopuntura, ma si possono però stimolare con la digitopressione o con la moxibustione alcuni punti lungo i meridiani che sono in **grado di alleviare il dolore, di stimolare la forza e quindi di contrastare la debolezza muscolare e generale**. Il primo punto che si può stimolare è l'1 di Rene (vedi figura 1): questo punto si trova esattamente al centro del piede (è l'unico meridiano che parte dal piede) e per trovarlo è sufficiente tirare leggermente all'indietro il dito medio; al centro del piede si formerà una piccola depressione e proprio lì si trova il punto citato. Si può esercitare una pressione circolare, meglio ancora se si trova qualcuno/a che lo possa fare in modo da poter stare distesi e rilassarsi. Questo punto (l'1 di Rene) che fa parte del meridiano di Rene è quello che detiene le energie ereditarie e sovrintende a tutta la nostra disponibilità energetica. La pressione su questo punto consente di stimolare le energie e contrasta il senso di stanchezza. E' d'uso, per esempio, nelle arti marziali, battere violentemente il piede contro il tatami (tappetino) per stimolare questo punto e avere così più energia a disposizione.

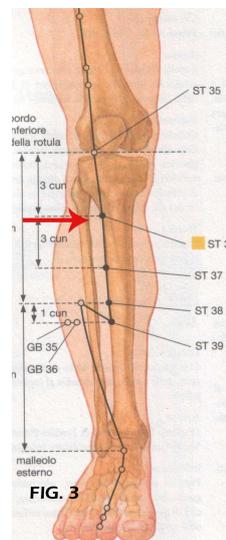


Nella riflessologia plantare il punto in questione corrisponde all'epigastrio o plesso solare. Il massaggio circolare su questo punto è di notevole beneficio in quanto, sostiene la riflessologia plantare, "massaggia" quello che viene chiamato il cervello viscerale che sovrintende a tutta la vita vegetativa. Il massaggio di questo punto in ogni caso è molto distensivo e procura un piacevole benessere. Le controindicazioni valgono nel caso in cui si abbia febbre, malattie cardiovascolari (flebiti), processi infiammatori in atto. Per il sesso femminile è sconsigliato farlo durante il ciclo. E' buona norma fare questo tipo di stimolazione lontano dai pasti.

Altro punto che si può stimolare è il 4 di intestino (vedi figura 2). Questo punto viene utilizzato **come analgesico generale** e va benissimo contro i dolori di varia natura (articolari, muscolari, ecc.). Anche in questo caso va effettuata una pressione, dapprima leggera, via via sempre più "pressante", in modo da stimolare in modo profondo il punto in questione. Si ritiene che il massaggio di questo punto libera le endorfine che sono le molecole che innalzano la soglia del dolore (questo molto utile anche nei casi di cefalea e mal di denti).



Invece un punto "generale" che si utilizza molto in nello shatzu e il 36 di Stomaco (vedi figura 3). brevità cosa dice un medico di questo punto: *La traduzione di Zusanli (36 di stomaco) è "ancora sta ad indicare la resistenza fisica che lo stimolare Stomaco porta all'organismo - tanto che ST36 era comunemente usato dai soldati cinesi che, dalle grande battaglie dovevano fare ancora 3 valli essere in salvo. Nei testi che io ho consultato specie di panacea, ma ha il suo ruolo "par nell'aumentare la resistenza fisica - e anche psichica".*



cosiddette che innalzano punto è emicrania,

agopuntura e Riporto per

tre valli" e il 36 di

stremati prima di Zusanli è una excellence" quella

## **Fitoterapia**

In ambito fitoterapico ci sono dei rimedi che possono alleviare alcuni sintomi legati ai problemi di tipo articolare. Uno di questi rimedi è l'“Artiglio del diavolo” (*Harpagophytum procumbens*) che si trova in gel o pomata, o come Tintura Madre (gocce da prendere per bocca). Di seguito la descrizione della pianta:

*L'artiglio del diavolo è ampiamente usato nella medicina tradizionale africana. Le radici presentano un corredo di uncini che hanno valso alla pianta il suo nome popolare. L'efficacia antireumatica ed antinfiammatoria degli harpagosidi (i principi attivi della radice) è indiscusso, e paragonabile a quella degli antinfiammatori di sintesi non steroidei ed al cortisone stesso. L'assoluta mancanza di tossicità, l'ottima tollerabilità gastrica rendono il prodotto largamente utilizzato nella fitoterapia delle affezioni reumatiche e artrosiche. I pazienti durante gli attacchi acuti trovano un immediato beneficio vedendosi ridurre la sintomatologia dolorosa. L'artiglio del diavolo ha un effetto antistaminico, simpatico-mimetico e ganglioplegico. Viene descritto un effetto sinergico di una certa entità, qualora la sua somministrazione sia seguita da preparati a base di rame.*

**Migliora nettamente la mobilità articolare** riuscendo, nelle forme più lievi, a sostituire trattamenti classici antinfiammatori o comunque nelle forme più severe si possono abbassare i dosaggi del farmaco.

**Gli sportivi lo utilizzano con successo per evitare le tendiniti e i dolori articolari** dovuti agli sforzi.

*L'artiglio del diavolo è un coadiuvante tradizionale per: artrite reumatoide, reumatismi infiammatori, tendinite, contusioni, dolori alla schiena, sciatica.*

Altra pianta dai benefici effetti è l'**Equiseto**.

L'equiseto ha proprietà: diuretiche, depurative, antiemorragiche, antinfiammatorie, cicatrizzanti e rimineralizzanti.

La presenza di silice e potassio lo rendono un ottimo rimineralizzante, **utile, negli stati di stanchezza**, a sportivi e non. Grazie agli effetti diuretici, l'equiseto, viene impiegato anche per stimolare le funzioni renali. **Risulta molto attivo, inoltre**, per: la fragilità delle unghie, la perdita dei capelli, **l'osteoporosi, la guarigione delle fratture, l'artrosi** (grazie all'azione che esercita sia sulla cartilagine articolare, sia sul tessuto osseo) **e le tendiniti (migliora l'elasticità dei tendini)**.

## **Massaggio**

Prima di elencare le varie tecniche del massaggio è doveroso fare una premessa in cui accennare all'anatomia/fisiologia del muscolo. I muscoli sono composti da fibre muscolari, le quali a loro volta sono composte da miofibrille, le miofibrille dai miofilamenti, e quest'ultimi da actina e miosina (vedi figura).

All'arrivo del segnale nervoso il muscolo si contrae e/o distende (agonista contro antagonista) e in definitiva il muscolo funziona come una molla.

L'aumento di volume del muscolo è dovuto all'aumento di volume delle fibre (a causa di un aumento del numero delle miofibrille che le compongono) senza variazione del loro numero.

Per le persone colpite da polio l'apparato muscolare e scheletrico riveste una fondamentale importanza in quanto le terminazioni nervose preposte allo stimolo muscolare subiscono una grave lesione con compromissione della funzionalità. La muscolatura "residua" si fa, in questo caso, carico del deficit e va incontro ad un eccessivo sollecito in quanto oltre a svolgere il suo normale compito deve anche sostenere i muscoli che sono andati incontro ad atrofia.

Il continuo sollecito porta le fibre a contrarsi e quindi ad accorciarsi. **L'accorciamento delle fibre comporta come conseguenze crampi, dolori, fascicolazioni (tic), spasmi** e in ultima analisi ne diminuisce, a volte in modo elevato, la funzionalità.

Una delle modalità per intervenire contro l'iper o ipotonicità muscolare e l'eccessiva contrazione delle fibre muscolari è il massaggio. Il massaggio ha dei benefici effetti in quanto porta alla distensione prima, all'allungamento poi delle fibre muscolari. In altre parole l'effetto del massaggio è quello di "scollare" le fibre muscolari del tessuto connettivo che rivestono il muscolo permettendo quindi l'allungamento delle stesse. Il massaggio poi permette un maggiore flusso ematico che consente di "rivitalizzare" i muscoli determinando vasodilatazione e rilassamento generale; **l'effetto finale è quello di ripristinare l'elasticità e la tonicità muscolare.** A questi benefici effetti sull'apparato muscolo-scheletrico si aggiungono tutti le altre indicazioni come le patologie digestive, l'insonnia, la stanchezza fisica e psichica e non ultimo il potenziamento delle difese immunitarie.

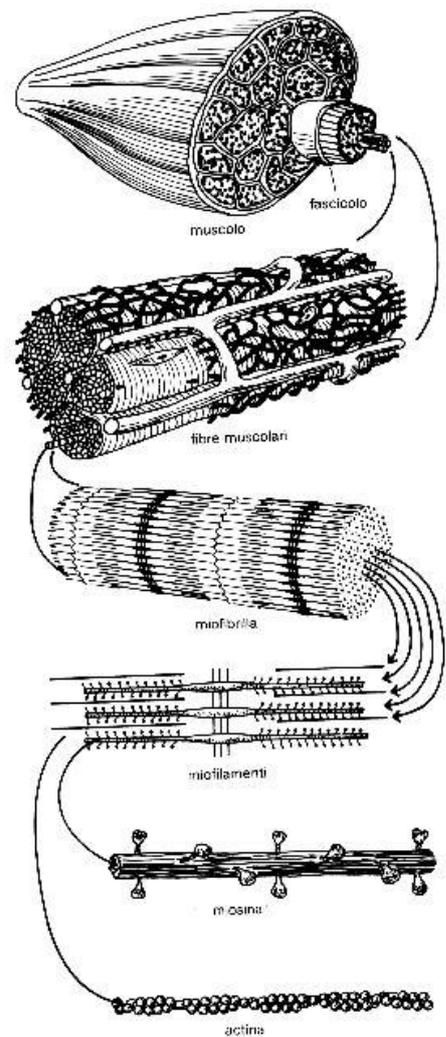
Numerosi sono i vari tipi di massaggio che si possono utilizzare per il "benessere" muscolare:

**Metodo Trager:** massaggio attento, delicato, leggero e piacevole, dove vengono mossi delicatamente e ritmicamente gli arti, i tessuti, le articolazioni con il fine di facilitare la mobilità.

**Metodo Feldenkrais:** si basa su una serie di movimenti attuati in modo semplice, inusuale e piacevole dove lo sforzo fisico è sostituito dal movimento facile e cosciente.

**Pompage:** massaggio "dolce" che agisce sulla fascia connettivale.

**Metodo Alexander:** metodo con cui rieducare il corpo ad un funzionamento più naturale e più efficiente, scoprendo movimenti diversi che sottopongono i muscoli e la struttura ossea ad uno sforzo minore.



**Rolfing:** è un metodo per migliorare l'allineamento del corpo umano nello spazio e in relazione alla forza di gravità. Questa tecnica efficace permette di sentirsi più elastici, sciolti e leggeri in breve tempo. Gli effetti sono duraturi.

**Metodo Mezieres:** è una tecnica di riabilitazione individuale che si riferisce ad asimmetrie posturali (scoliosi, cifosi, iperlordosi) e di molti disturbi artrosici, nell'accorciamento e nella conseguente rigidità dei muscoli posteriori del corpo. Con questo metodo, si lavorerà per restituire lunghezza, elasticità e benessere alla muscolatura interessata, promettendo, in questo modo, il recupero funzionale del corpo nello spazio.

Ci sono poi altre metodiche come il massaggio bioenergetico, quello ayurvedico, quello posturale, quello sportivo, ecc. ecc.

Come si evince dalla "lista" ci sono una serie differenziata di tecniche e in un modo o nell'altro sono tutte valide in quanto agiscono sulla struttura muscolo-scheletrica. Sarebbe opportuno per le persone colpite da polio e/o da post-polio poter usufruire in modo costante di un massaggio all'interno di un programma volto alla riabilitazione muscolare e posturale.

## **Yoga**

In queste righe lo yoga verrà trattato non come complessa filosofia, ma come tecnica che si può utilizzare come prevenzione delle patologie muscoloscheletriche.

Anche nello yoga, così come nel massaggio, le varie "asana" (posture) mirano all'allungamento muscolare; se nel massaggio si è però in una posizione passiva, nello yoga invece è richiesto una posizione più attiva. Molte delle posizioni sono dinamiche e richiedono che l'attenzione e la consapevolezza siano mirate ai vari movimenti che si stanno facendo per ottenere la posizione desiderata. In generale la pratica dello yoga può portare **ai seguenti benefici: migliora la flessibilità e mobilità muscolare; fortifica la colonna vertebrale; aumenta forza e resistenza;** migliora la digestione e la eliminazione; stimola le ghiandole endocrine; migliora il funzionamento del cuore; favorisce il recupero del peso ideale; migliora la circolazione sanguigna; migliora il sistema respiratorio.

Altro principio fondamentale dello yoga è una corretta respirazione (pranayama), la quale, se ben impostata, può portare enormi benefici per tutto l'organismo. Una respirazione corretta porta ad un aumento dell'ossigenazione di tutti gli apparati, compreso quello muscolare e le conseguenze sono maggior tonicità e maggior resistenza. Dato che non è possibile riportare tutte le posizioni (asana) per chi fosse interessato a tutte le posizioni può fare riferimento a dei buoni manuali di yoga o ancor meglio seguire un corso per imparare le varie posizioni e le tecniche di respirazione.

## **Dieta**

Anche nella letteratura clinica sulla post-polio viene rimarcata l'attenzione sulla questione del controllo del peso ponderale. La maggioranza delle persone colpite dalla polio, soprattutto agli arti inferiori, si trova in una situazione di "squilibrio" che determina delle asimmetrie posturali andando a gravare sulla muscolatura residua.

Un peso ponderale eccessivo comporterà uno sforzo ulteriore della muscolatura che alla lunga andrà a determinare scompensi che si potranno manifestare in stanchezza eccessiva, fascicolazioni, debolezza, ecc. e inoltre aggraverà eventuali processi scheletrici patologici come un'iperlordosi, cifosi, scoliosi, ecc.

**Risulta quindi fondamentale adottare una dieta,** che oltre a prevenire tutta una serie di patologie funzionali, consenta anche alla muscolatura di poter far fronte in

modo adeguato ai movimenti, senza che questi diventino così pesanti da creare inevitabilmente dei problemi che tenderanno a cronicizzarsi.

Intanto si possono vedere quali sono i nostri principali errori dietetici:

Noi ingeriamo:

- troppo presto
- troppo caldo o troppo freddo
- troppa quantità di cibo
- alimenti denaturati
- alimenti troppo ricchi o carenti

*Prima digestio fit in ora*, dicevano i latini, la prima digestione avviene in bocca; invece con i nostri ritmi di vita, praticamente non si mastica più e ci si limita ad ingoiare interi bocconi senza masticarli. E' stato provato anche da un punto di vista scientifico che si modifica sostanzialmente l'assimilazione dei cibi se questi vengono masticati a lungo e anche se durante la masticazione si "pensa" a ciò che si mangia. Masticare a lungo facilita la digestione e regolarizza il metabolismo. Si tenga conto che la digestione utilizza circa il 60% delle energie nervose, ma se si facilita il complesso lavoro della digestione, si avranno maggiori risorse nervose da impiegare in altri compiti.

E' provato oramai da numerosissimi studi quanto l'eccessiva ingestione di cibi sia potenzialmente nociva. Iperlipidemie, ipercolesterolemie, disturbi metabolici, ecc. sono tutti dovuti all'eccessiva introduzione di cibi. E' chiaro che adottare una dieta dipende anche da molti fattori, anche individuali, e quindi se è il caso, sarebbe utile rivolgersi ad un dietologo per ottimizzare la dieta sulle proprie specifiche individualità.

Riassumo di seguito alcune regole di base per una alimentazione corretta:

#### **Variare il più possibile gli alimenti**

Questo concetto è il "messaggio salutistico" che trova maggior riscontro nei consigli dietetici del mondo intero. Abbiamo bisogno di oltre 40 nutrienti diversi per stare bene e non esiste un singolo alimento in grado di fornirli tutti. Per questo motivo, è necessario consumare un'ampia varietà di cibi (tra cui frutta, verdura, cereali, carne, pesce, pollame, latticini, grassi e oli) per mantenersi in forma e si può gustare qualsiasi alimento nell'ambito di una dieta sana. Alcuni studi hanno messo in relazione varietà alimentare e longevità. In ogni caso, scegliere cibi diversi è un modo per rendere ancor più gradevoli pasti e spuntini.

#### **Mangiare in modo regolare**

Mangiare è uno dei più grandi piaceri della vita ed è importante trovare il tempo per fermarsi, rilassarsi e godersi il momento del pasto e dello snack. Mangiare ad orari stabiliti è anche un modo per non saltare i pasti ed evitare così di non assumere alcuni nutrienti che spesso non vengono compensati nei pasti successivi. La colazione è un pasto fondamentale perché aiuta a mettere in moto il corpo attraverso l'apporto di energia dopo il digiuno notturno. La colazione sembra anche essere utile per il controllo del peso. Il momento del pasto offre, inoltre, un'opportunità di interazione sociale e familiare. Quindi, che si tratti di tre pasti completi o di sei minipasti o spuntini, l'obiettivo è quello di fare scelte sane che risultino anche gradevoli.

#### **Equilibrio e moderazione**

Bilanciare l'assunzione di alimenti significa introdurre una quantità sufficiente, ma non eccessiva, di ogni tipo di nutriente. Se le porzioni sono mantenute entro limiti ragionevoli, non c'è bisogno di eliminare i cibi preferiti. Non esistono alimenti "buoni" o "cattivi", ma soltanto diete buone o cattive. Qualsiasi cibo può rientrare in uno stile di vita sano, tenendo a mente la moderazione e l'equilibrio. Una quantità moderata di tutti gli alimenti può contribuire a tenere sotto controllo l'apporto energetico (calorie) e ad evitare di consumare quantità eccessive di un dato alimento o di escludere determinati componenti alimentari. Se si sceglie uno spuntino ad elevato contenuto di grassi, nel pasto successivo è meglio optare per alimenti più magri. Una porzione ragionevole equivale a 75-100 grammi (più o meno la quantità contenuta nel palmo della mano) di carne, un frutto di media grandezza, un piccolo piatto di pasta o una pallina di gelato (50g). I cibi pronti offrono un modo pratico per controllare le porzioni e riportano spesso sulla confezione il valore energetico (calorie).

### **Mantenere un giusto peso corporeo e sentirsi bene**

Il peso forma varia da individuo a individuo e dipende da molti fattori tra cui sesso, altezza, età ed ereditarietà. L'eccesso di grasso corporeo si determina quando si introducono più calorie del necessario. Le calorie in eccesso possono avere origini diverse - proteine, grassi, carboidrati o alcool - ma il grasso è sicuramente la fonte più concentrata. L'attività fisica è un ottimo modo per aumentare il dispendio di energia (calorie) e genera una sensazione di benessere. Il messaggio è semplice: se si sta ingrassando, bisogna mangiare meno e fare più attività fisica.

### **Non dimenticare frutta e verdura**

Molti europei non seguono i suggerimenti nutrizionali che prevedono almeno cinque porzioni di frutta o verdura al giorno. Numerosi studi hanno dimostrato un'associazione tra l'assunzione di questi alimenti e la diminuzione del rischio di contrarre malattie cardiovascolari e certi tipi di cancro. Un maggior consumo di frutta e verdura è stato anche messo in relazione con la diminuzione della pressione arteriosa. Frutta e verdura fresca si possono mangiare a volontà perché sono una buona fonte di nutrienti e, in generale, sono naturalmente povere di grassi e calorie. I nutrizionisti dedicano oggi molta più attenzione a questi cibi in quanto "concentrati" di nutrienti e di altri elementi salutari per l'uomo. La cosiddetta "ipotesi antiossidante" ha richiamato l'interesse sul ruolo dei micronutrienti contenuti nella frutta e nella verdura, quali le vitamine C ed E, e numerose altre sostanze protettive naturali. Si vanno dimostrando gli effetti benefici dei carotenoidi (beta-carotene, luteina e licopene), dei flavonoidi (composti fenolici molto diffusi nella frutta e nella verdura normalmente consumate, per esempio mele e cipolle, e nelle bevande di origine vegetale come tè, cacao e vino rosso) e dei fitoestrogeni (principalmente isoflavoni e lignani).

### **Basare la dieta su alimenti ricchi di carboidrati**

Le linee guida alimentari consigliano, nella maggior parte dei casi, una dieta quotidiana che abbia un apporto di calorie derivanti da carboidrati pari ad almeno il 55% delle calorie totali. Questo significa che oltre la metà dell'assunzione giornaliera di alimenti deve essere composta da cibi contenenti carboidrati, quali cereali, legumi, frutta, verdura e zuccheri. Scegliendo pane, pasta e altri cereali integrali si aumenta ulteriormente l'apporto di fibra. Anche se il corpo assimila nello stesso modo tutti i carboidrati, qualunque sia la fonte, questi nutrienti sono spesso suddivisi in "complessi" e "semplici". I carboidrati complessi, di origine vegetale, sono chiamati amidi e fibre e si trovano, per esempio, nei cereali, nella verdura, in vari tipi di pane, nei semi e nei legumi. Sono composti da lunghe catene di carboidrati semplici collegati tra loro. I carboidrati semplici (anche chiamati zuccheri semplici) sono contenuti, per esempio, in zucchero da tavola, frutta, dolci, marmellate, bibite, succhi di frutta, miele, gelatine e sciroppi. I carboidrati, sia complessi che semplici, forniscono la stessa quantità di energia (4 calorie per grammo) e possono contribuire entrambi all'insorgenza della carie, specialmente in caso di scarsa igiene orale.

Infine alcune annotazioni su alimenti che possono essere di aiuto nella sindrome post-polio. I cibi in questione sono i cereali come il farro, il grano saraceno, l'orzo, l'avena.

Questi alimenti hanno la proprietà di "scaldare" internamente, sono i cosiddetti cibi yang, e producono rapidamente calore. Sono cibi che contrastano quel fastidioso sintomo che è quello di una accentuata sensibilità al freddo. L'utilizzo di questi alimenti diventa, oltre alle loro proprietà nutritive, una sorta di cura anche per i sintomi della PPS.

Di seguito alcune proprietà di questi alimenti:

### **Grano saraceno**

*La sua prerogativa di tonificare, corroborare, e riscaldare l'organismo lo pone tra gli alimenti più adatti per i climi freddi in quanto produce rapidamente calore. Contiene proteine, grassi, sali minerali (calcio, fosforo, magnesio, fluoro), vitamina E e soprattutto la vitamina P che ha la proprietà di fortificare i capillari e migliorarne la permeabilità. Per l'alto contenuto dell'amminoacido essenziale lisina, rispetto ai cereali, potrebbe essere collocato a metà strada fra questi e i*

legumi. Di facile digestione, è **raccomandabile** nell'infanzia, nella magrezza, **negli stati di debolezza fisica** e nervosa, nei deperimenti organici. Produce rapidamente un buon sangue ed è benefico per i reni e l'intestino. Alcuni studiosi lo ritengono un buon coadiuvante terapeutico nelle patologie reumatiche. Contiene inibitori proteici ad azione anticancro.

### **Orzo**

L'orzo è ricchissimo di proprietà curative: **è rimineralizzante delle ossa**, previene le affezioni polmonari e cardiovascolari, è nutriente e tonico, ed è molto indicato in caso di gastriti, coliti e cistiti. Inoltre facilita la concentrazione e l'attività cerebrale in quanto contiene magnesio, fosforo, potassio, vitamina PP, E, calcio e ferro. È molto facile da digerire ed **è altamente energetico**, tanto che in passato veniva utilizzato in tutti gli ospedali. I principi attivi presenti sono: ordeina (alcaloide), maltina, amido. L'orzo **ha anche proprietà antinfiammatorie**, e agisce sul sistema immunitario grazie alla sua abilità nel contrastare le infiammazioni. Ha azione lassativa, digestiva rimineralizzante, ricostituente e ipotensiva: è utile in caso di coliti spastiche, stipsi, dissenteria, problemi emorroidari, gotta, cistiti e nefriti, catarri bronchiali. Questa azione disintossicante e rinfrescante è dovuta in particolare all'ordeina che esercita azione antisettica sull'intestino, proteggendolo da enteriti e diarree. Il decotto utilizzato sotto forma di gargarismi aiuta nei casi di angina e di infiammazioni della cavità orale.

### **Avena**

**Alimento nutritivo rinforzante e ricostituente**, specialmente adatto a bambini ed adolescenti. Si rivela utile anche come stimolante dell'organismo degli anziani. Cereale utile anche ai diabetici, in quanto cereale che contiene meno zuccheri. L'avena viene riconosciuta come medicina naturale in tutte le sue parti: i semi sono emollienti e rinfrescanti, utilizzati nelle infezioni croniche intestinali e bronchiali; la crusca ha un'azione diuretica, utilizzata **anche nelle artriti**, la farina è usata **nelle lombaggini e nei dolori reumatici**.

Si sono volute dare alcune indicazioni di massima nell'uso di una dieta; quest'ultima però, in casi di concomitanza di altre patologie (ad esempio il diabete, l'ipertensione, l'iperlipidemia, ecc.) dovrebbe essere seguita attentamente con i consigli di un dietologo.

### **Rilassamento**

Training Autogeno, distensione immaginativa, rilassamento progressivo di Jacobson, il bio-feedback, ecc.

Il rilassamento viene definito come uno stato psico-fisico nel quale l'individuo si sente sollevato dalla tensione. Raggiungere uno stato di rilassamento significa quindi essere in grado di controllare il livello di eccitazione, in modo tale da essere in grado di liberarsi dalla tensione. Quando lo stress condiziona il normale funzionamento della persona il rilassamento può essere utile al ristabilimento dell'equilibrio. Molte persone usano il rilassamento perchè lo trovano di aiuto nel ridurre il livello di stress, condizione necessaria per seguire una vita salutare. Noi tutti molto spesso siamo così presi dalla nostra routine quotidiana da essere incapaci di riconoscere alcuni dei sintomi premonitori, tra questi citiamo:

- Ansia
- Stanchezza
- Irritabilità

- Aumento del consumo di nicotina e/o alcol
- Disturbi del sonno

Le tecniche di rilassamento sono usate in diversi campi della psicologia umana, ad esempio nel trattamento di pazienti depressi. In questi casi devono essere intese, non come alternativa agli approcci tradizionali alla depressione, ma come uno strumento addizionale della terapia. In psicologia dello sport gli atleti imparano a rilassarsi per poter convivere con lo stress della competizione. Uno stato di rilassamento deve diventare la risposta alla tensione che scaturisce nel pre-gara. In psicologia clinica le tecniche di rilassamento vengono usate con i pazienti e/o clienti per sollevarli dallo stress emotivo ed insegnargli a mantenersi concentrati sulla strada che porta alla risoluzione dei problemi. Il rilassamento si è dimostrato molto utile anche nel trattamento di vari disturbi psicosomatici quali: mal di testa, insonnia, ipertensione, asma.

Alcune ricerche evidenziano un miglioramento della memoria dopo un periodo di utilizzo di tecniche di rilassamento.

*Cosa succede durante una seduta di rilassamento?*

- rallenta metabolismo
- Aumenta il trasporto di ossigeno al cervello
- Le pupille si restringono
- Il sistema nervoso centrale si libera dallo stato di eccitazione

In oriente le tecniche di rilassamento sono note da secoli. I maestri di yoga le praticavano come un aspetto molto importante della loro disciplina. L'occidente al contrario, ha mostrato uno scarso interesse fino a tempi piuttosto recenti allo studio di mente e corpo come sistema unico ed interagente. Un contributo fondamentale allo studio del rilassamento fu portato dal professor J. H. Schultz il quale sviluppò un metodo chiamato Training Autogeno. Si tratta di uno stato di leggero trance autoindotto attraverso tecniche di autosuggestione, il quale porta ad uno stato di rilassamento fisico e mentale. Dopo Schultz, molti psicologi e medici hanno cominciato ad usare le tecniche di rilassamento in aggiunta alle terapie di tipo convenzionale. Grazie al crescente interesse nel campo, oggi sappiamo che tecniche diverse possono essere adattate a diverse tipi di personalità.

In conclusione, senza dover tralasciare le varie prescrizioni mediche nei casi acuti, l'applicazione costante di tutti questi "piccoli" accorgimenti consente di essere "attivi" e "partecipi" contro i vari sintomi della sindrome post-polio (oltre che di prevenzione per tutte le altre patologie) e contrasta anche l'aspetto depressivo che subentra tutte le volte che si va incontro ad una perdita di autonomia personale. Si vuole però **sottolineare il tema della costanza e della continuità** di queste tecniche, se effettuate una volta sola o sporadicamente i loro effetti benefici sono del tutto trascurabili.

La sinergia invece dell'utilizzo costante di massaggi, tecniche di respirazione e di rilassamento, un controllo del peso ponderale con la dieta, l'utilizzo di preparati naturali derivati dalla fitoterapia e/o omeopatia, può portare a contrastare la sensazione di stanchezza, l'indebolimento muscolare e tutti i vari sintomi legati alla sindrome post-polio. Non ultimo, la sensazione di essere ancora autonomi e meno dipendenti da un'eccessiva medicalizzazione, porta anche a effetti benefici sul proprio umore e autostima, che diventano indispensabili per la propria autonomia, per non diventare dipendenti e rimanere liberi e autosufficienti nel continuare a progettare la propria vita.

Documento elaborato da Aurelio Sugliani  
Responsabile Scientifico dell'Associazione Nazionale Polio e Sindrome Post-Polio