

Il gonfiore addominale e mal di schiena 'cronico': quale correlazione? Un aiuto dalla Medicina funzionale, perché sceglierla

La Medicina Funzionale è una branca medica subasi scientifiche che considera la persona come una singola individualità psichica, biochimica e fisiologica. Per fare questo, si concentra soprattutto sulle cause all'origine dei disturbi e delle patologie con un approccio integrato. Viene definita la Medicina delle 4 P, essendo: preventiva, predittiva, personalizzata e partecipativa. Ne abbiamo parlato con il Dott. Marco Lombardi, medico specializzato in Patologia Clinica e Biochimica Clinica a Brescia.

“La Medicina Funzionale si occupa in misura importante della prevenzione delle patologie croniche di tipo degenerativo, che sono in costante aumento nella nostra società, quali l'obesità, il diabete mellito di tipo 2, le malattie cardiovascolari, le malattie autoimmuni”, spiega il Dott. Marco Lombardi: “Il pilastro su cui si basa è l'intervento sullo stile di vita che comprende alimentazione, attività fisica, gestione dello stress e rapporto con l'ambiente del singolo soggetto”.

La Medicina funzionale può regolare lo stress

“Sappiamo da diversi studi scientifici che lo stress protratto nel tempo provoca uno stato infiammatorio cronico che prende il nome di “infiammazione cronica di basso grado”, prosegue Lombardi, “la quale è ormai riconosciuta come una delle cause principali di sviluppo e mantenimento della maggior parte delle malattie croniche. Questa condizione di distress può venir mitigata per esempio da esercizi di respirazione profonda e/o tecniche di meditazione”. Un ruolo fondamentale è ricoperto dall'alimentazione, che è strettamente legata alla cosiddetta “sindrome metabolica”, un insieme di fattori di rischio cardio-cerebrovascolari che hanno come comune denominatore “l'insulino-resistenza”. Quest'ultima, è una condizione molto presente nella popolazione che conduce all'aumento del livello infiammatorio nell'organismo ed è determinata dal consumo eccessivo con la dieta di zuccheri semplici, alimenti raffinati e prodotti industriali che influenzano negativamente le varie risposte ormonali.

Come intervenire su mal di schiena 'cronico' e gonfiore addominale.

“Il gonfiore addominale può essere espressione di un'alterazione del microbiota intestinale, cioè dell'insieme di microrganismi che albergano nel nostro intestino implicati in diverse funzioni fisiologiche tra cui la digestione e il supporto al sistema immunitario”, spiega Lombardi: “Questo squilibrio è chiamato in termini tecnici “disbiosi” e rappresenta un altro fattore in grado di aumentare lo stato infiammatorio generale del corpo che potrebbe anche concorrere al mantenimento del mal di schiena, disturbo assai frequente nella popolazione che può impattare sulla qualità di vita”. Attualmente vi sono test di laboratorio per diagnosticare lo stato di disbiosi, che possono essere utilizzati a conferma del quadro clinico del paziente. È fondamentale che i programmi di trattamento vengano personalizzati, considerando sicuramente anche la rieducazione posturale come un elemento da tenere in considerazione per la corretta gestione del disturbo come nel caso della muscolatura paravertebrale che interviene nella stabilità della schiena. Gli studi scientifici suggeriscono che la strategia migliore per prevenire la comparsa del mal di schiena sia semplicemente quello di mantenersi attivi ed effettuare un'attività fisica quotidiana, qualunque essa sia. Quando gli episodi diventano invece frequenti e ripetuti è opportuno consultare il proprio medico di medicina generale che eventualmente indirizzerà da uno specialista per gli approfondimenti specifici alla ricerca della causa scatenante, ad esempio la presenza di un'ernia del disco intervertebrale che va ad irritare o comprimere le radici nervose spinali. “In caso di situazioni croniche”, avverte Lombardi, “che sembrano non risolversi o trovare un'origine specifica, accanto alle terapie farmacologiche, utili strumenti di riequilibrio sono una nutrizione di tipo antinfiammatorio ricca di fibre vegetali nutrienti l'intestino e il sistema immunitario, un'attività motoria specifica ed un'eventuale integrazione alimentare con molecole e composti ad azione detossificante”.

Le cause

