



INFIAMMAZIONE CRONICA SISTEMICA DI BASSO GRADO

Il killer silenzioso

Dott. Michele **Trevisani**

Si parla sempre più insistentemente di infiammazione cronica di basso grado (ICSBG), sia in ambiente medico sia attraverso i media: che cosa è e perché trattarne in una rivista dedicata alla bellezza? L'infiammazione cronica sistemica di basso grado è una condizione patologica subdola, talvolta occulta per anni in cui i normali meccanismi dell'infiammazione rimangono erroneamente attivati e progressivamente logorano l'organismo. Già nel Febbraio 2004 la rivista Time ha dedicato una copertina all'infiammazione silente: il Silent Killer che letteralmente ci uccide lentamente. Attualmente sempre di più si è concordi sul fatto che la ICSBG sia responsabile di diverse patologie differenti tra di loro e tipiche della "società occidentale":

sindrome metabolica;
diabete, dislipidemie;
malattie autoimmunitarie;
alcuni tumori; dermatiti croniche come psoriasi, cellulite, lichen; allergie, intolleranze;
malattia di Alzheimer, depressione;
malattie cardiovascolari, infarto, ictus;
artrite, osteoporosi, fibromialgia;
malattie respiratorie croniche;
invecchiamento precoce.

Infiammazione Acuta e ICSBG L'infiammazione acuta è un processo fisiologico e necessario, con cui l'organismo si difende ad esempio da un'infezione, da un trauma, ecc.; indipendentemente dalla causa scatenante, l'infiammazione acuta porta all'eliminazione dell'infezione, alla riparazione delle lesioni, più in generale al ritorno dell'organismo allo stato di salute in un tempo più o meno breve ma ben delimitato nel tempo. L'infiammazione cronica, invece, è una situazione in cui i processi infiammatori sono stimolati in maniera cronica a bassi livelli. Questa situazione richiede al sistema di difesa dell'organismo un continuo intervento che, nel tempo, porta ad un esaurimento del sistema immunitario; non c'è la normale progressione biochimica e cellulare che troviamo nell'infiammazione fisiologica, ma ci sono reazioni



caotiche che si ostacolano vicendevolmente. Per lungo tempo possono non comparire sintomi ma avvengono piccole alterazioni a livello metabolico, immunitario ed endocrino che possono, alla fine, esitare in malattie anche gravi.

Cause Come ci sono oramai pochi dubbi sulla relazione tra ICSBG e malattie tipiche della società moderna, altrettanto consenso esiste sulle sue cause: la principale responsabile di questa condizione è senz'altro la nostra alimentazione e lo stile di vita scorretti. In particolare mangiamo troppi zuccheri e troppi cibi raffinati, troppi grassi saturi, troppi cereali raffinati, troppa carne rossa e pollame, troppi acidi grassi

omega-6 e troppo pochi omega-3, poca frutta e verdura, poche fibre vegetali. Mangiamo non rispettando i fisiologici cicli circadiani metabolici e ormonali, facciamo una vita sedentaria, siamo sottoposti cronicamente a inquinamento ambientale e alimentare (metalli pesanti, pesticidi, farmaci), siamo continuamente esposti a stress psico-emotivi. Benché apparentemente diversi tra loro, quelli elencati sono tutti stimoli che mantengono “in allerta” il sistema ormonale e immunitario; aumenta lo stress ossidativo e l’acidosi tissutale, aumentano i livelli di cortisolo ed insulina, vengono alterati i meccanismi immunitari che fisiologicamente comporterebbero una autolimitazione dell’inflammazione, rimangono invece cronicamente elevati i livelli di citochine pro-infiammatorie che mantengono attive l’inflammazione.

Il cortisolo è “l’ormone dello stress” e ha una funzione primaria nel controllo del metabolismo e della risposta infiammatoria; se i livelli di cortisolo rimangono elevati per lungo tempo portano ad alterazioni della glicemia, della funzione tiroidea, ad un abbassamento delle difese immunitarie, ad ipertensione arteriosa. L’insulina è l’ormone che regola la concentrazione della glicemia e permette una adeguata distribuzione di glucosio nelle cellule, l’eccesso di glucosio viene accumulato sotto forma di trigliceridi nel tessuto adiposo; l’alimentazione “occidentale” porta ad una iper-produzione di insulina ma contemporaneamente ad un aumento della insensibilità delle cellule alla sua azione (insulino-resistenza) a cui seguirà il diabete di Tipo 2; questo alterato meccanismo di utilizzo del glucosio si traduce in un aumento del tessuto adiposo, l’ipertrofia e iperplasia delle cellule adipose e l’aumento dei livelli di insulina circolante sono legati ad un aumento delle molecole pro-infiammatorie che mantengono acceso questo “fuoco silenzioso” Il perdurare di questo scompenso metabolico-ormonale, oltre a determinare una serie di disturbi aspecifici spesso ignorati, può condurre col tempo alle malattie descritte prima per alterazione del metabolismo, diminuzione delle difese immunitarie e sovvertimento della risposta infiammatoria. La genesi dell’inflammazione cronica di basso grado quindi è da ricondurre alla difficoltà di adattamento dei nostri sistemi di controllo a

quello che è il diverso stile di vita dell’uomo “moderno” I fattori pro-infiammatori sono quindi prevalentemente alimentari e, più in generale, legati ad uno scorretto stile di vita. Tenere sotto controllo questo stato infiammatorio silente, è la strategia più utile per mantenersi giovani.

Diagnosi L’inflammazione cronica di bassa intensità è una patologia che può svilupparsi per diverso tempo senza dare alcun sintomo per poi scatenare malattie anche gravi. Non esistono esami specifici per permettere di diagnosticare la ICSBG, ma è possibile sospettarla sulla base di una raccolta attenta della storia clinica del paziente: stile di vita, tipo di alimentazione, fattori di rischio, ecc... Alcuni segni e sintomi possono guidarci verso la diagnosi di inflammazione cronica: ritenzione idrica, difficoltà a perdere peso, stanchezza, cefalea, disturbi del sonno e dell’umore. Anche alcuni esami ematochimici possono dare indicazioni utili: l’omocisteina, la lipoproteina A, il rapporto tra acidi grassi essenziali omega 3 e omega 6, l’emoglobina glicata, la vitamina D e naturalmente la colesterolemia, in particolare il rapporto tra LDL e HDL.

Cura Non esiste una “medicina” per spegnere l’inflammazione silente, ma ci sono tanti accorgimenti che dobbiamo adottare per limitarne la progressione. Correggere l’alimentazione: mangiare meno, mantenere una dieta ricca in frutta e verdura, frutta secca, pesce, preferibilmente pesce azzurro, olio di oliva extravergine, alimenti ricchi in sostanze antiossidanti. Limitate il consumo di carni grasse, di latte e derivati e naturalmente di cibi “industriali”. Eliminare fumo e alcool. Mantenete un peso forma accettabile. Adottare uno stile di vita che preveda più tempo dedicato a una regolare attività fisica e che, per quanto possibile, riduca lo stress, Contrastare l’inflammazione silente vuol dire rimanere giovani più a lungo. Proprio in questi giorni su alcuni dei maggiori quotidiani hanno pubblicato un articolo che racconta di come una donna australiana di 70 anni, Carolyn Hartz, abbia mantenuto un aspetto estremamente giovanile eliminando lo zucchero dalla sua dieta da 28 anni; a meno che non si tratti una bufala, vi invito ad andare a vedere le foto.