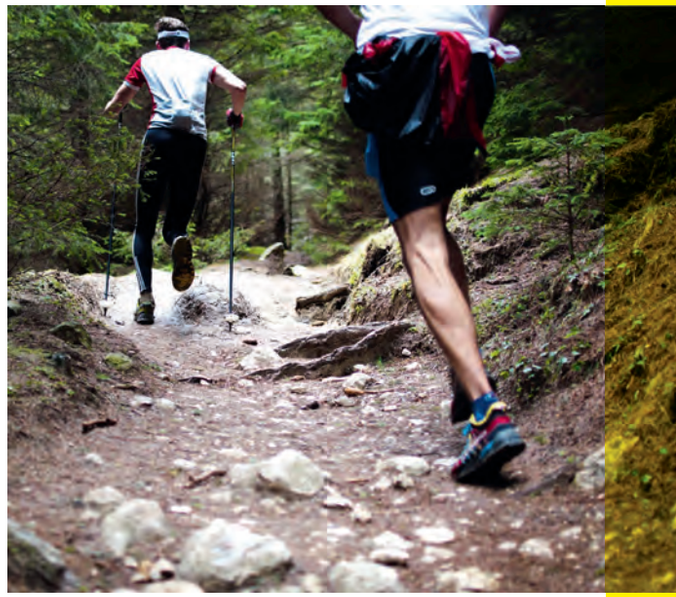
“Influenzare” la guarigione

I FATTORI CHE POSSONO INTERFERIRE NEL BENE E NEL MALE



Quando siamo in perfetta salute, quasi non ci accorgiamo del ruolo svolto dai nostri organi, sia muscolo-articolari sia interni. Viceversa, se non digeriamo e avvertiamo acidità, abbiamo subito la percezione dello stomaco e se rompiamo un menisco sappiamo dove è il ginocchio.
Solitamente gli atleti mi chiedono come sia possibile guarire più velocemente dopo un infortunio e sono interessati ai fattori che possono facilitare la guarigione naturale di un tessuto, ma pongono meno attenzione agli elementi che viceversa possono ostacolarla o comunque arrecare danno al nostro benessere. Se pensiamo ad esempio ad una ferita, il processo di guarigione parte nel momento in cui ci si fa male, accorrono le piastrine, i vasi sanguigni si contraggono e si attiva la cascata di elementi che conduce alla coagulazione del sangue e alla formazione di un coagulo appiccicoso grazie alla fibrina (come la vulcanizzazione di una camera d’aria). Le piastrine si rompono e rilasciano i cosiddetti alfa granuli che contengono fattori di crescita utili ad attivare la ricostruzione del tessuto.
Inizia quindi la fase infiammatoria che ha lo scopo di uccidere i batteri presenti grazie ai leucociti e portare via i cadaveri tramite i macrofagi. I monociti e i linfociti attivano anche i primi processi di ricostruzione.
Si passa quindi alla fase proliferativa grazie ai fibroblasti che producono collagene, ialuronati, proteoglicani utili a sostenere la crescita delle cellule del tessuto. Si passa quindi alla fase di rimodellamento in cui si crea ordine nella disposizione delle cellule e delle fibre collagene, orientate secondo precise linee di forza (immaginiamo l’imbragatura di ferro dentro al cemento armato).
Una guarigione imperfetta può avvenire se qualcuna di queste fasi viene interrotta o disturbata: ad esempio un aumento dei radicali liberi può bloccare alcuni passaggi e ritardare la guarigione. Nella società industrializzata vi sono molte fonti di radicali liberi quali le radiazioni ionizzanti, il piombo, i pesticidi, l’inquinamento atmosferico, l’amianto, il fumo di sigaretta, i raggi ultravioletti etc.
L’aumento dei radicali liberi può condurre a malattie quali Alzheimer, Parkinson, sclerosi multipla, aterosclerosi, asma, tumori polmonari etc.
Tra i fattori che possono contribuire a un ritardo di guarigione dobbiamo ricordare: l’obesità e la vita sedentaria, il fumo di sigaretta, dosi elevate di alcool e di medicinali come i cortisonici e gli anti infiammatori non steroidei, sostanze stupefacenti quali la marijuana, la cocaina e le droghe sintetiche.
Vediamo ora, invece, quali sono i fattori che possono favorire la guarigione: non rimanete stupiti se vi dico in primis il sonno! Un vecchio detto diceva: “una buona dormita e passa tutto”.
Studi scientifici dimostrano che dormire è una fantastica medicina. Purtroppo oggi il numero di ore di sonno ristoratore è drasticamente diminuito e la mancanza di sonno crea disequilibri ormonali, può ritardare la guarigione e condurre a severe malattie come la depressione, l’obesità,

L’attività fisica all’aperto fa bene al nostro organismo.