

La medicina complementare sta assumendo un'importanza sempre maggiore

lunedì, 28 febbraio 2022

Uno dei workshop che si sono svolti nell'ambito del «MS State of the Art Symposium» era incentrato sul tema della medicina complementare. Le due relatrici, la Prof. Dr.ssa Claudia Witt dell'Ospedale universitario di Zurigo e la Prof. Dr.ssa Ursula Wolf dell'Università di Berna, hanno tenuto una presentazione sulla crescente importanza della medicina complementare, esponendo anche alcune possibilità che possono rivelarsi utili nel trattamento delle persone con SM.

Sulla base di dati presenti nella letteratura scientifica, la Prof. Witt ha spiegato che fino all'80% delle persone colpite da SM si avvale delle offerte della medicina complementare. Nella maggior parte dei casi, queste persone ricorrono a più di una forma terapeutica. Secondo un'analisi americana, tra il 2001 e il 2018 si è registrato un significativo aumento nell'uso di tali offerte. Allo stesso modo, la possibilità che una persona con SM prendesse in considerazione insieme al proprio medico trattamenti di medicina complementare è aumentata di nove volte dal 2001 al 2018.

Considerazione dei desideri e dei valori delle persone colpite

Tra le varie offerte, le più utilizzate sono in particolare integratori alimentari (vitamine, minerali, erbe), allenamento fisico, diete speciali e terapie mind-body (metodi di attenzione consapevole, yoga, Tai Chi, Qui Gong, tecniche di rilassamento e meditazione). Le offerte di medicina complementare consentono di tenere in considerazione anche i valori, i desideri e le esperienze delle persone colpite, oltre che i risultati derivanti dagli studi scientifici e le competenze dei medici responsabili del trattamento. Secondo la relatrice, ciò contribuisce anche all'efficacia complessiva del trattamento. Ai fini della personalizzazione, si rivela però fondamentale un colloquio empatico volto alla reale comprensione delle esperienze e dei desideri delle persone con SM, oltre che all'individuazione di un'offerta adeguata.

La scienza conferma gli effetti positivi

La Prof. Witt presenta la medicina mind-body: «Questo metodo cerca di coniugare corpo e psiche. L'obiettivo è rafforzare le risorse e l'autoefficacia delle persone con SM e alleviare i loro sintomi». La medicina mind-body ricorre a diversi procedimenti, tra cui anche metodi di attenzione consapevole o mindfulness. Studi scientifici hanno dimostrato che l'allenamento dell'attenzione consapevole nelle persone con SM può portare miglioramenti a livello di fatigue (affaticamento e spossatezza incessanti). Vi sono evidenze secondo cui anche lo yoga, le tecniche di rilassamento e l'a-

gopuntura possono avere effetti positivi sulle persone con SM. La Prof. Witt spiega: «Sono in corso anche altri studi, quindi speriamo che, in futuro, sapremo ancora meglio quali metodi sono più adeguati in quali situazioni».

Stimolazione delle forze di autoguarigione e autoregolazione

All'Istituto di medicina complementare e integrativa di Berna la Prof. Ursula Wolf e il suo staff offrono misure di medicina complementare su misura nell'ambito della medicina integrativa. Con «medicina integrativa» s'intende una combinazione ponderata e sinergica di misure di medicina convenzionale e complementare. La professoressa spiega: «La medicina complementare e integrativa può essere efficacemente impiegata non solo in presenza di sintomi dovuti alla SM, quali crampi muscolari, disturbi del sonno, problemi di memoria e dolori, ma anche per alleviare gli effetti collaterali delle terapie convenzionali».

La Prof. Wolf ha poi illustrato i principi della medicina antroposofica, formulati circa un secolo fa da Rudolf Steiner e Ita Wegman. Oltre al corpo, questo approccio considera anche l'importanza dell'anima e dello spirito. La Prof. Wolf afferma: «L'obiettivo della medicina antroposofica è stimolare le forze di autoguarigione e autoregolazione». A tal fine, da un lato si serve di farmaci con composti progenitori provenienti da minerali, metalli e piante (ad es. la dyscrasite per la spasticità o il Bryophyllum per ansia e nervosismo) che possono essere assunti o applicati esternamente (ad es. come impacchi o da frizionare), mentre dall'altro vengono impiegate anche terapie non farmacologiche come l'arteterapia (pittura, modellazione artistica) o la terapia del movimento consapevole (euritmia terapeutica).

Il potere delle piante medicinali

L'ultima parte dell'intervento della Prof. Wolf verteva sulla fitoterapia occidentale, che si serve di componenti vegetali quali radici, foglie, fiori, frutti o semi. Dal momento che le piante contengono un gran numero di sostanze, un farmaco realizzato con esse (fitofarmaco) ne contiene a sua volta sempre più di una. Ne consegue che il relativo effetto si basa dunque sull'interazione dei vari componenti. Fitofarmaci noti sono ad esempio il Ginkgo biloba (per problemi di memoria), l'iperico (per tendenze depressive) o la lavanda (per disturbi del sonno e ansia). La Prof. Wolf ha sottolineato che i fitofarmaci possono influire sull'azione e sugli effetti collaterali dei farmaci convenzionali e che, di conseguenza, il loro impiego deve essere monitorato da specialisti debitamente formati.

«MS State of the Art Symposium»

Il «MS State of the Art Symposium» è il più importante congresso specialistico sulla sclerosi multipla in Svizzera ed è organizzato dalla Società svizzera sclerosi multipla e dal suo Comitato medico-scientifico. Quest'anno, il simposio si è tenuto in forma virtuale il 29 gennaio 2022.

» [Ulteriori articoli & video del simposio](#)

Società svizzera sclerosi multipla, via S. Gottardo 50, CH-6900 Lugano-Massagno

Tel. 091 922 61 10 | info@sclerosimultipla.ch | www.sclerosimultipla.ch