Regione Toscana

ANNO **XXI** - NUMERO **55** - Ottobre 2024
DISTRIBUZIONE GRATUITA

MC TOSCANA

A cura dei Centri di riferimento regionale,
del Centro regionale per la medicina integrata
e della Azienda Usl Toscana Nord Ovest

NOTIZIE DAI CENTRI DI RIFERIMENTO REGIONALE E DAI CENTRI PUBBLICI
RECENSIONI, NEWS DALLE REGIONI, DALL'ITALIA, DALL'EUROPA E DAL MONDO

PROSPETTIVE PER L'ONCOLOGIA INTEGRATA IN TOSCANA

ELENCHI MC DEGLI OMCEO TOSCANI: CENSIMENTO DEGLI ISCRITTI

AGOPUNTURA PER MALATI ONCOLOGICI A PISTOIA

LA SALUTE A COLORI

TERAPIA OMEOPATICA IN MENOPAUSA: RIFLESSIONI SULLA LETTERATURA SCIENTIFICA

CEFALEA CRONICA E FIBROMIALGIA: PROGETTI E ATTIVITÀ IN CANTIERE

Attività e progetti in oncologia integrata

Roberto Gusinu
Direttore Sanitario ISPRO

In cantiere nuove iniziative per continuare a garantire ai malati oncologici toscani un sostegno nutrito da competenza, empatia e umanità, per una presa in carico globale della persona nei suoi sintomi fisici, ma anche nella sua fragilità emozionale

Sono circa 2.300 i malati con tumore – per più di 11.800 trattamenti - che hanno fatto ricorso nel 2023 alla medicina integrata nei 20 ambulatori del Servizio sanitario regionale (SSR) secondo l'ultima rilevazione condotta dal Centro regionale per la medicina integrata (CRMI).
Questi dati, che segnalano un aumento continuo delle richieste da parte dei cittadini e dell'accesso a queste strutture rispetto agli anni passati, evidenziano in particolare il bisogno dei cittadini e delle cittadine toscani di ricevere un approccio e un'assistenza globali per una malattia complessa e multifattoriale come quella oncologica. Confermano anche la correttezza dell'integrazione nel SSR dei trattamenti di medicina integrata, avviata da oltre 10 anni in Regione Toscana con l'obiettivo di dare ai malati di tumore un supporto sicuro ed efficace contro gli effetti collaterali delle cure oncologiche e alcuni disturbi legati alla malattia, migliorando sia la qualità di vita dei pazienti sia la *compliance* alle necessarie terapie antineoplastiche.
Questa integrazione si è sviluppata all'interno di un dialogo e di una collaborazione costanti tra la Rete oncologica regionale, l'Istituto per lo studio, la prevenzione e la rete oncologica (ISPRO), il settore regionale competente in materia di salute e la rete della medicina integrata, nel rispetto del metodo scientifico e dell'appropriatezza terapeutica. In sintonia con le più avanzate esperienze internazionali in questo campo, come il Memorial Sloan Kettering Cancer Center di New York e l'MD Anderson Cancer Center di Houston, nonché dell'approccio espresso dal Parlamento Europeo con la Risoluzione "Rafforzare l'Europa nella lotta contro il cancro" che sottolinea l'importanza di sviluppare "un approccio olistico, integrato e incentrato sul paziente e di incoraggiare l'uso complementare delle terapie integrate sotto la supervisione di professionisti del settore sanitario".
Per sviluppare questo percorso è stato costituito, e prosegue le sue attività, il Gruppo di lavoro "Integrazione delle medicine complementari nella Rete oncologica". Composto da oncologi e medici di medicina integrata del SSR, ha tra i suoi obiettivi generali la stesura di PDTA e protocolli terapeutici, l'implementazione dell'inserimento della medicina integrata nel SSR e la definizione di un'adeguata strategia di comunicazione al cittadino.
In questa cornice, con il coordinamento della Direzione ISPRO, sono state condotte due rilevazioni sugli ambulatori di oncologia integrata e le loro caratteristiche ed è stata avviata la definizione di protocolli omogenei per le varie discipline integrate da adottare a livello regionale.
Altre attività sono in cantiere e tra queste la diffusione di un questionario qualitativo rivolto agli oncologi e agli operatori sanitari impegnati in ambito oncologico per conoscerne l'opinione sulle attività di oncologia integrata in corso, mirato innanzitutto al loro miglioramento e ottimizzazione prendendo in esame le eventuali criticità che saranno segnalate.
Inoltre in novembre si svolgerà un seminario dedicato ai farmaci antitumorali di ultima generazione (immunoterapia, farmaci a bersaglio molecolare, CAR-T therapy ecc.), che punta in particolare ad approfondirne gli effetti avversi e ad esplorare il possibile ruolo di alcuni trattamenti di medicina integrata per la loro riduzione.
Nei prossimi mesi ci aspetta dunque un lavoro importante per sostenere e sviluppare questa innovativa esperienza di integrazione e per continuare a garantire ai malati oncologici toscani un sostegno che ha come assi portanti competenza, empatia e umanità e come valore aggiunto la presa in carico della persona non soltanto nei suoi sintomi fisici, ma anche nella sua fragilità emozionale, fatta di bisogni, paure e speranze.

La copertina di questo numero

SOMMARIO

N. 55 - OTTOBRE 2024

Editoriale	2
In primo piano	3
Centro di Medicina Tradizionale Cinese - Firenze	5
CERFIT - Firenze	7
Centro di Omeopatia - Lucca	9
Centro di Medicina Integrata - Ospedale di Pitigliano	11
Appuntamenti	13
Recensioni	14
News	15

ELENCHI MC DEGLI OMCEO TOSCANI: CENSIMENTO DEGLI ISCRITTI

Numero e caratteristiche dei medici iscritti negli elenchi ordinistici per le medicine complementari (MC) previste dall'Accordo Stato-Regioni del 2013: ricognizione del CRMI nell'ambito delle attività dell'Osservatorio regionale

La Regione Toscana ha svolto un ruolo importante nel percorso di regolamentazione nazionale delle medicine complementari (MC) ratificato con l'Accordo tra il Governo, le Regioni e le Province autonome di Trento e Bolzano per la formazione e l'esercizio di agopuntura, fitoterapia e omeopatia da parte dei medici chirurghi e odontoiatri (7.2.2013).
L'Accordo riconosce queste medicine come atto sanitario di esclusiva competenza e responsabilità professionale del medico, sancendo inoltre l'obbligo dell'istituzione degli elenchi speciali nell'ambito degli OMCeO provinciali.
A questi elenchi sono iscritti i medici chirurghi e odontoiatri esercenti agopuntura, fitoterapia e omeopatia (quest'ultima suddivisa nelle 3 sottobranche omeopatia, omotossicologia e antroposofia) a seguito di un percorso formativo con parametri specifici definiti nell'Accordo stesso.

La ricognizione degli iscritti
Nell'ambito dell'Osservatorio regionale delle MC il Centro regionale per la medicina integrata (CRMI) ha aggiornato il monitoraggio dei medici attivi sul territorio toscano con una formazione in medicina complementare attraverso il censimento degli iscritti agli elenchi speciali delle medicine complementari degli OMCeO provinciali. La prima rilevazione era stata effettuata nel 2021 (*MC TOSCANA* n. 46).
Come primo passaggio sono stati consultati via mail gli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri provinciali di Arezzo, Firenze, Grosseto, Livorno, Lucca, Pisa, Pistoia, Prato e Siena per ottenere i dati relativi agli elenchi speciali di MC.
Dall'esame dei dati inviati dagli Ordini è emerso che in Toscana i medici iscritti a questi elenchi sono 309 agopuntori (45%), 298 omeopati (44%), 55 fitoterapeuti (8%), 21 omotossicologi (2,5%) e 2 esercenti la medicina

	Agopuntura	Fitoterapia	Omeopatia	Omotossicologia	Antroposofia	Totale
Arezzo	22	4	15	3	0	44
Firenze	105	11	102	1	1	220
Grosseto	27	8	28	1	0	64
Livorno	13	2	28	0	0	43
Lucca	23	4	16	0	0	43
Massa Carrara	10	2	5	0	0	17
Pisa	33	5	29	1	0	68
Pistoia	22	3	21	7	0	53
Prato	12	8	21	7	1	49
Siena	42	8	33	1	0	84
Totale	**309**	**55**	**298**	**21**	**2**	**685**

Tabella 1 - Medici iscritti negli elenchi di medicina complementare degli OMCeO provinciali toscani (Fonte OMCeO provinciali).

Distribuzione per Genere									
Agopuntura		Fitoterapia		Omeopatia		Omotossicologia		Antroposofia	
M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
100	140	23	21	104	134	5	7	1	1
Totale: Maschi **233** - Totale Donne: **303**									

Tabella 2 - Distribuzione delle iscrizioni per genere.

antroposofica (0,5%) per un totale di 685 iscrizioni (Tabella 1).
I dati di questa ultima indagine sono stati confrontati con quelli rilevati nel 2021, quando gli iscritti complessivi a livello regionale risultavano 641. In via generale quindi l'andamento si presenta abbastanza stabile, con una modesta crescita delle iscrizioni per l'agopuntura e un più sostenuto incremento per l'omotossicologia, passata da 8 a 21 iscritti (Grafico 3).

Composizione di genere e anno di iscrizione

In approfondimento dei dati forniti dagli Ordini provinciali, e attraverso la consultazione diretta degli Elenchi provinciali degli iscritti agli OMCeO provinciali della Toscana, è stato verificato che alcuni medici sono iscritti in più elenchi di medicina complementare. Nel dettaglio su 532 medici, 457 sono iscritti a una sola MC, 66 a due e 9 a tre o più discipline per un totale di 616 iscrizioni. Questi numeri, essendo stati acquisiti in un periodo successivo, risultano lievemente discostati da quelli trasmessi dagli OMCeO.
Con la consultazione online degli Elenchi, abbiamo monitorato nello specifico la composizione di genere dei medici iscritti e anche l'anno di iscrizione agli elenchi.
Per il primo aspetto su 616 iscritti, le donne sono 340 (55%) e gli uomini 276 (45%, Grafico 2), con una prevalenza femminile più evidente in particolare per le discipline agopuntura (155 vs. 124) e omeopatia (152 vs. 118) (Tabella 2).
Con la stessa modalità è stata infine rilevata l'evoluzione delle iscrizioni nel tempo negli anni 2003 - 2024, anche con riferimento alla determinante di genere. In termini generali è stato rilevato un picco nel 2007 e negli anni immediatamente successivi, che riteniamo sia correlato all'approvazione della Legge Regionale n.9/2007 (Grafico 1).

Centro regionale per la medicina integrata - Regione Toscana

Grafico 1- Evoluzione iscrizioni dal 2003 al 2024.

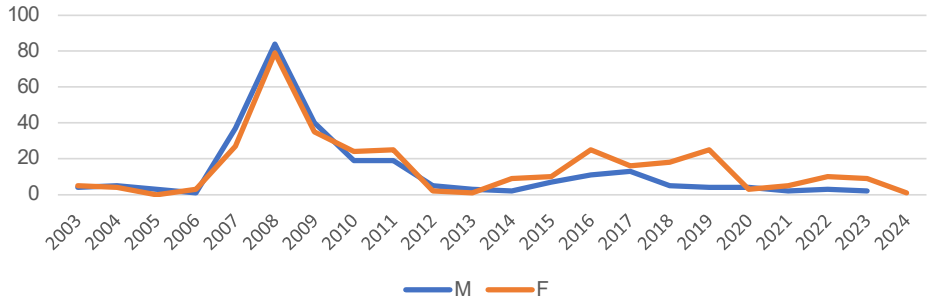


Grafico 2 – Distribuzione degli iscritti per genere.

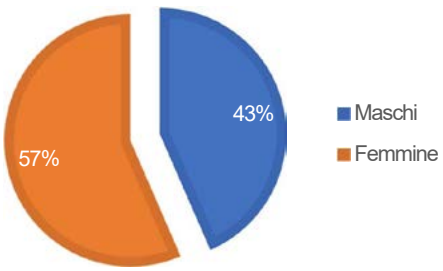
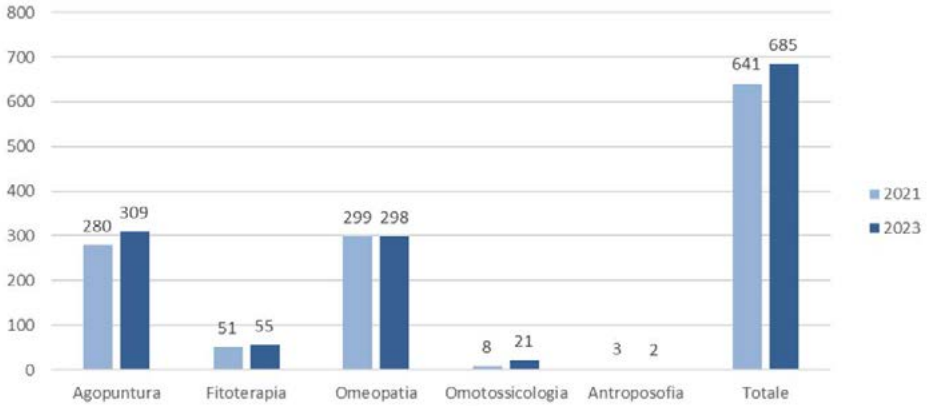


Grafico 3 – Confronto delle iscrizioni 2021 – 2023 per disciplina.



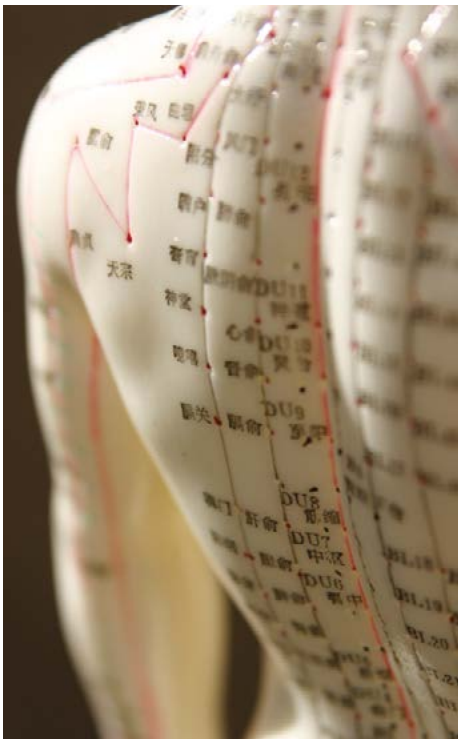
CENTRO DI MEDICINA TRADIZIONALE CINESE
FIOR DI PRUGNA

Agopuntura per malati oncologici a Pistoia

Attivato nel 2022 presso l'Ospedale San Jacopo di Pistoia l'ambulatorio offre ai pazienti del percorso chirurgico oncologico trattamenti per gestire sintomi quali dolore, nausea/ vomito e ansia, in modo da sostenere l'azione dei medicinali, ridurne gli effetti collaterali e migliorare la qualità di vita

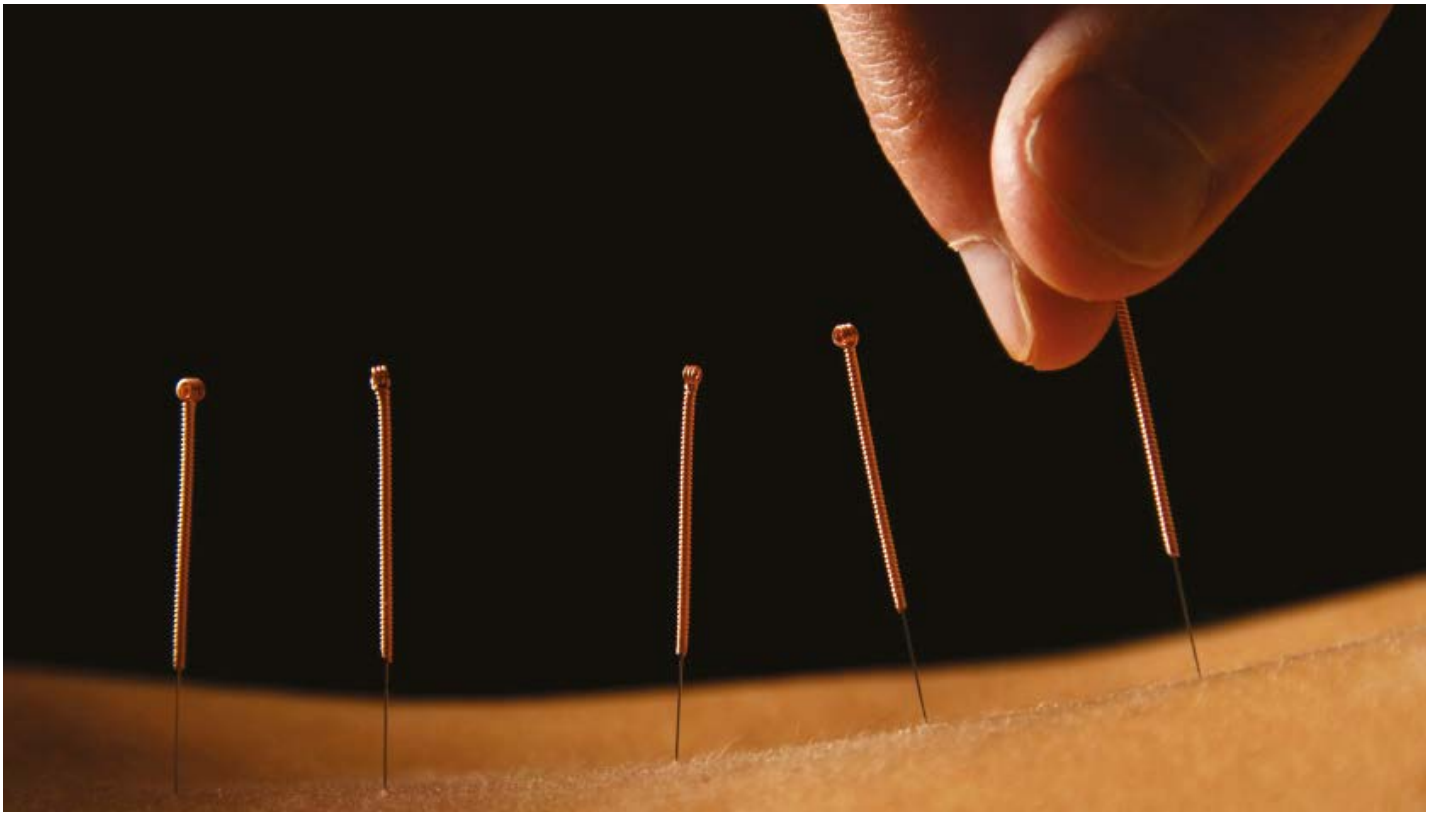
L'ambulatorio di agopuntura di Pistoia nasce dopo una precedente esperienza multidisciplinare (fitoterapia, omeopatia, agopuntura) effettuata presso il servizio di Anestesia con un progetto biennale, realizzato alla metà degli anni 2000. Già all'epoca l'esperienza delle colleghe aveva suscitato un grande interesse tra la popolazione che aveva incoraggiato a proseguire con il servizio. Non fu purtroppo possibile per problemi di personale, dato che il servizio era offerto da tutti i colleghi anestesisti.
Dopo la fine dell'emergenza Covid è nata l'esigenza nel gruppo della Breast Unit di integrare la medicina complementare nel percorso delle pazienti oncologiche in relazione ai sintomi correlati alle terapie. Successivamente l'attività di supporto è stata estesa anche ad altre patologie come la patologia oncologica ginecologica e la patologia oncologica intestinale.
Ciò che ha spinto a riprendere l'attività presso il nostro ambulatorio sono stati in particolare i dati positivi di outcome pubblicati in letteratura scientifica internazionale in relazione a qualità della vita (Zhang et al. 2021), riduzione dei ricoveri ospedalieri per nausea e vomito (Streitberger K et al. 2006), riduzione del dolore nei pazienti oncologici (Li et al. 2021, Dong et al.2019) ma anche diminuzione dei costi di ospedalizzazione.
In particolare negli ultimi anni la ricerca sull'efficacia dell'agopuntura in ambito oncologico ha avuto un significativo sviluppo nel dolore (Yang J et al. 2021, Liu X et al. 2021, He Y et al. 2020;) nella nausea e vomito (McDonald J et al. 2017), ma anche in ansia, insonnia e astenia (Garcia MK et al. 2016, Carlson E L et al. 2023).
Alcune linee guida specifiche hanno inoltre raccomandato questa tecnica tra le opzioni per il trattamento e la prevenzione della nausea anticipatoria e la gestione del dolore (Jun J Mao et al. 2022, NCCN 2021, AIOM 2019, ASCO 2018, SIO 2017).

Dati di attività
I pazienti vengono inviati all'ambulatorio dal chirurgo di riferimento per complicanze legate al tipo di intervento e all'invasività (per esempio svuotamento ascellare, mastectomia radicale con ricostruzione, ampia ferita chirurgica con difficoltà di guarigione), dall'oncologo per il controllo di sintomi ed effetti collaterali da terapie antineoplastiche (chemioterapia, radioterapia o altro) ma anche dall'endocrinologo e dal fisioterapista. Arrivano quindi per il controllo dei sintomi associati alle terapie oncologiche convenzionali e/o dopo l'intervento chirurgico.
Dopo una prima visita che integra metodi di medicina occidentale e metodi di medicina cinese, sono previsti cicli di trattamento di agopuntura di 4 sedute, ripetibili in base alla risposta terapeutica.
Nel 2023 sono stati registrati circa 300 accessi presso l'ambulatorio, che riceve con cadenza settimanale circa 16 pazienti ogni seduta, al 90% donne con le seguenti patologie: tumori mammari (80%), ginecologici (10%), intestinali (5%), 5% altri tumori (prostata, intestino, linfomi ecc.).
Per il trattamento abbiamo utilizzato i protocolli in uso presso il Centro Fior di prugna di Firenze, integrandoli in base alle caratteristiche del paziente con altri punti, al fine di una personalizzazione del trattamento.



Centro di MTC
Fior di Prugna

Azienda USL Toscana Centro
Presidio Camerata
Via della Piazzuola 68 - 50133 Firenze
Tel. 055 6939246 - Fax 055 6939239
fiordiprugna@uslcentro.toscana.it



Buoni risultati sono stati ottenuti con l'utilizzo dei punti *shu* del dorso (prima e seconda branca) per i disturbi psico-comportamentali (Lin YR et al. 2021, Zhongguo Zhen Jiu et al. 2011).
I punti *shu* del dorso furono discussi per la prima volta nel *Lingshu* (Perno miracoloso) e vari metodi di localizzazione furono proposti dagli agopuntori finché non fu elaborato il metodo definitivo durante la dinastia *Song*. Questi punti sono indicati nelle terapie croniche, si trovano nella schiena lungo il meridiano della vescica e a ogni punto corrisponde un organo o un viscere. Hanno un effetto più forte e più rapido dei punti *Mu*.
Nella nostra pratica i punti *shu* del dorso maggiormente usati sono i seguenti punti accoppiati di prima e seconda branca di vescica: 13BL (punto *shu* del polmone), 42BL (problemi emozionali, tristezza, afflizione), 14BL (punto *shu* del pericardio), 43BL (ringiovanisce lo *shen*, stimola la memoria, solleva lo spirito), 15 BL e 44BL (pausa, ansia, insonnia, calma lo *shen*), 17BL (nutre il sangue, elimina la stasi di qi e xue), 18 BL (punto *shu* del fegato), 47BL (problemi emozionali collegati al fegato, incapacità dell'individuo a organizzare la propria vita), 20 BL (punto *shu* della milza), 49BL (tonifica l'aspetto mentale, memoria, capacità di apprendimento), 23BL (punto *shu* del rene), 52BL (stimola lo *shen*, lo spirito di iniziativa).

Un primo bilancio
Alla fine del ciclo di agopuntura i pazienti compilano un questionario di gradimento e di beneficio post trattamento con un punteggio da 1 a 5, che rappresenta un indicatore della qualità del nostro lavoro.
Non abbiamo ancora elaborato i dati relativi a questa esperienza di supporto con le tecniche di agopuntura ai pazienti oncologici per problemi di tempo, ma ci riserviamo di farlo in un successivo lavoro.
A un'analisi sommaria, possiamo tuttavia dire che concordano con i dati della letteratura relativamente ai sintomi trattati.
I dati raccolti in 2 anni di attività ci hanno fatto capire l'utilità di questo trattamento terapeutico, pur notando la difficoltà di una stretta standardizzazione con metodo scientifico, legata al fatto che i pazienti sono poliedrici e con patologie e terapie diverse tra loro.
In relazione alla nostra esperienza ci preme sottolineare soprattutto:

- la necessità di una continuità del supporto che non si può limitare a poche sedute ma deve continuare per l'intero periodo di trattamento della terapia oncologica, soprattutto nel caso di malati con metastasi.

- Al di là delle problematiche puramente fisiche, tutti i pazienti oncologici presentano turbe dello *shen*, sottovalutate e sottodimensionate dalla medicina occidentale, salvo la prescrizione di qualche farmaco al bisogno. La medicina cinese consente invece di sostenere il malato anche a livello emotivo. In generale abbiamo notato un miglioramento della qualità della vita nonostante le terapie invasive.

- La necessità di organizzare un setting adatto a questo tipo di pazienti, dove possano integrarsi e interagire diverse figure professionali (oncologo, chirurgo, medico agopuntore, radiologo, radioterapista, fisioterapista) e dove il paziente possa sentirsi accolto e accudito, dato che in una malattia grave come quella oncologica l'unico obiettivo deve essere la cura e il benessere della persona.

Riteniamo che l'integrazione dell'agopuntura nel percorso terapeutico della persona con tumore possa offrire un miglior risultato.
È stata inoltre rilevata una riduzione della richiesta di analgesici e antiemetici tra i pazienti trattati in ambulatorio. Questo dato aneddotico ci stimola a valutare in futuro l'effettiva riduzione della spesa con uno studio strutturato in collaborazione con la farmacia.
In conclusione in base alla nostra esperienza l'agopuntura è in grado di offrire un trattamento efficace, sicuro, privo di effetti collaterali e/o interazioni con le terapie convenzionali, contribuendo a migliorare i livelli di salute e la qualità della vita in un'ottica di benessere complessivo all'interno di un favorevole rapporto costo/beneficio.

Monica Gasbarre
Ilaria Zingoni
Azienda USL Toscana centro, Pistoia

CENTRO DI FITOTERAPIA AOU CAREGGI

La salute a colori

L'importanza per la salute dei pigmenti vegetali che oltre a conferire colore e sapore ai piatti svolgono attività protettiva nei confronti delle malattie dismetaboliche, infiammatorie e preventive nella patogenesi e diffusione dei tumori

La consulenza fitoterapica è richiesta per lo più come terapia complementare integrata per soggetti con patologie croniche, degenerative, di carattere infiammatorio, dismetabolico o tumorale, per i quali è imprescindibile un'anamnesi completa, inclusiva di informazioni anche su alimentazione e stile di vita.
Sconcerta che la percentuale di chi assume le famose 5 porzioni al giorno di frutta e verdura non superi il 10%.
Molte persone in sovrappeso, con o senza diabete, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia o ipertensione arteriosa, anche se controllate dalla terapia, sono a dieta, con risultati più o meno significativi in base all'aderenza alla dieta, all'attività fisica ecc.
Nella maggior parte dei casi l'attenzione del paziente, e anche di medici e nutrizionisti, si concentra sull'apporto dei macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi), sul computo di calorie, acqua, fibre e micronutrienti. Frutta e verdura sono sempre più o meno consigliate ma spesso viene totalmente trascurato l'aspetto relativo ai composti fitochimici, responsabili dei colori dei vegetali che, nel nostro organismo, svolgono importanti attività protettive nei confronti dei danni da malattie dismetaboliche e infiammatorie e preventive nella patogenesi e diffusione dei tumori maligni.

Un fondamentale ombrello protettivo
Ai più giovani non si insegna il valore protettivo di queste sostanze, ma si dice semplicemente che occorre mangiare frutta e verdura perché "fanno bene".
Il messaggio giusto per adulti sani, giovani in età scolare e in particolare per i pazienti è invece che i vegetali (frutta, verdura, legumi, cereali e alghe) devono essere assunti contemplando nella dieta, se non quotidiana almeno settimanale, la presenza dei principali gruppi di colore (giallo, rosso, bianco, verde e viola-nero) e motivando questa raccomandazione con il fatto che sono sostanze importanti quanto proteine, grassi e carboidrati. Deve diventare una priorità di scelta, come aprire un ombrello per camminare sotto la pioggia! L'ombrello protettivo nei

Le più importanti sostanze colorate presenti in natura variamente assortite nella frutta e nella verdura

CERFIT
AOU Careggi, Via delle Oblate, 4
50141 Firenze
Padiglione 28a, Ponte Nuovo "Mario Fiori"
tel. 055 794 9220/9635/6824
Prenotazioni visite: CUP Metropolitano
055 545454

Bibliografia essenziale

- Karppi J, Rissanen TH, Nyyssönen K et al. JT.Int J Vitam Nutr Res. 2007 Jan;77(1):3-11.
- Firenzuoli F. I colori della Salute. Tecniche Nuove, Milano, 2012.
- Boushey C, Ard J, Bazzano L, et al. USDA Nutrition Evidence Systematic Review; 2020 Jul.
- Cremonini E, Daveri E, Iglesias DE et al. Redox Biol. 2022 May;51:102273.
- Saini RK, Nile SH, Park SW.Food Res Int. 2015 Oct;76(Pt 3):735-750.
- Kim RE, Shin CY, Han SH, Kwon KJ.Int J Mol Sci. 2020 Sep 30;21(19):7227.
- Kapała A, Szlendak M, Motacka E.Nutrients. 2022 Dec 3;14(23):5152.

confronti di insorgenza e aggravamento di certe patologie è un'alimentazione "colorata".
I colori degli alimenti, in particolare di frutta e verdura, legumi e cereali, sono dunque un indicatore visivo della presenza di specifici pigmenti naturali con proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e anticancerogene. Questi pigmenti non solo danno vita, colore e sapore ai piatti ma per le loro proprietà biologiche servono al nostro organismo e anche all'efficienza del sistema immunitario, in particolare se assunti sotto forma di alimento o derivato (succo fresco). Quando si desideri un'attività farmacologica specifica si possono utilizzare in forma di estratti, titolati nei maggiori costituenti fitochimici, sia all'interno di integratori sia di galenici, sfruttandone al meglio le attività sinergiche
Questo tipo di intervento, che da consiglio può diventare anche prescrizione, dovrebbe essere parte integrante di ogni valutazione clinica, in particolare per soggetti a rischio di malattia cardiovascolare o oncologica, a maggior ragione quando la consulenza avvenga da parte di un professionista nell'ambito della medicina integrata.

Caratteristiche dei pigmenti naturali
I pigmenti naturali presenti in frutta e verdura includono diversi composti chimici, tra cui flavonoidi, carotenoidi, antociani e clorofille, che in natura sono presenti insieme a moltissimi altri costituenti tra loro variamente mischiati, in base a specie e varietà e anche al grado di maturazione del vegetale. Ogni colore è associato a un diverso tipo di pigmento e quindi a differenti benefici per la salute.
Una dieta ricca di frutta e verdura a colori può contribuire tra l'altro alla prevenzione delle malattie cardiovascolari, tra le principali cause di morte a livello globale. I pigmenti naturali aiutano a ridurre l'infiammazione, a migliorare la circolazione sanguigna e ad abbassare i livelli di colesterolo. Anche la prevenzione del cancro può trarre beneficio da una dieta variegata e colorata; gli antiossidanti presenti nei pigmenti naturali infatti neutralizzano i radicali liberi, riducendo i danni al DNA che possono portare alla formazione di tumori. Inoltre, alcuni pigmenti sono in grado di modulare l'espressione genica, influendo positivamente su meccanismi di riparazione del DNA e apoptosi delle cellule cancerose.

Rosso
Il rosso di pomodori, angurie e fragole è dovuto alla presenza di licopene, carotenoide con proprietà antiossidanti, ma anche di antocianine o betacianine. È stato dimostrato che il licopene può ridurre il rischio di malattie cardiovascolari ottimizzando i livelli di colesterolo e proteggendo le cellule dai danni ossidativi. Il licopene è stato associato anche a un minor rischio di sviluppare in particolare il tumore della prostata.

Giallo/Arancione
Le sostanze più caratteristiche di questo gruppo di colore sono flavonoidi e carotenoidi - presenti in agrumi, carote, zucche, albicocche, meloni, mais ecc. – che svolgono un ruolo importante nel rafforzamento del sistema immunitario e nella prevenzione del cancro. Molti di questi alimenti sono anche ricchi in quercetina, luteina e zeaxantina, flavonoidi e carotenoidi che proteggono la salute degli occhi e aiutano a prevenire la degenerazione maculare. La luteina è stata associata alla riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, grazie alla sua capacità di migliorare la funzionalità vascolare. Inoltre, i flavonoidi presenti in questi alimenti contribuiscono a ridurre l'infiammazione e il rischio di malattie cardiache.

Bianco
Aglio, cipolle e cavolfiore contengono allicina, dotata di proprietà antinfiammatorie e antibatteriche. Questa sostanza è stata studiata anche per la capacità di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari abbassando la pressione sanguigna e i livelli di colesterolo. Alcuni studi suggeriscono che questi alimenti abbiano un ruolo nella prevenzione del cancro e in particolare di quello gastrico.

Verde
Le verdure a foglia verde contengono vari tipi di clorofille, con proprietà depurative, di tonicità dei tessuti e funzionalità del sistema emopoietico e immunitario. Anche le clorofille sono pigmenti, con struttura molto simile tra loro, presenti nei cloroplasti delle piante verdi. Sono molecole complesse, affini in tutto e per tutto all'emoglobina umana. Nella sua struttura è presente un atomo di magnesio al posto del ferro, tipico dell'emoglobina.

Viola/blu/nero
I tipici fitocostituenti di questo gruppo di alimenti (mirtilli, uva e melanzane) sono le antocianine, potenti antiossidanti che migliorano la salute cardiovascolare e la funzionalità delle arterie proteggendone l'endotelio da insulti di tipo pressorio o metabolico. Questi pigmenti hanno anche proprietà anticancerogene, poiché possono inibire la crescita delle cellule tumorali e indurre apoptosi.

Il CERFIT propone un indice per la valutazione del comportamento alimentare attribuendo un punteggio mensile in base al numero di porzioni giornaliere di frutta e verdura (o settimanali di legumi e cereali), nonché al numero dei fondamentali gruppi di colore che dovrebbero essere sempre presenti. Un punteggio totale > 15 indica un livello ottimale, tra 10-15 insufficiente e < 15 gravemente insufficiente.
Integrare frutta e verdura colorata nella dieta quotidiana quindi non solo rende i pasti più appetitosi, ma ha anche significativi benefici per la salute in particolare nella prevenzione di malattie cardiovascolari e oncologiche. I professionisti della salute dovrebbero controllare periodicamente il livello dell'assunzione dei pigmenti protettivi dei loro pazienti.

Fabio Firenzuoli
Eugenia Gallo
Vittorio Mascherini

CITTADELLA DELLA SALUTE
CAMPO DI MARTE

Terapia omeopatica in menopausa: riflessioni sulla letteratura scientifica

La menopausa è una fase fisiologica della vita della donna, spesso accompagnata da manifestazioni fastidiose. La maggior parte delle donne, l'80% circa, soffre infatti di disturbi di media entità, il 10% soffre in modo grave mentre il 10% non presenta alcun sintomo

L'esperienza clinica ha mostrato che le donne che attraversano la menopausa senza disturbi sono per lo più persone che non hanno assunto troppi farmaci nella loro vita, che si curano con le medicine complementari e che sono attente all'alimentazione e al benessere psicologico.
Tipicamente la menopausa è una delle fasi della vita in cui emerge il nostro squilibrio energetico più profondo: fisico, mentale, spirituale. È anche un'età di cambiamento e questo cambiamento deve essere sorretto e aiutato con l'obiettivo di migliorare l'equilibrio vitale della persona.
I disturbi più comuni in menopausa sono le vampate di calore, ma si manifestano anche i dolori articolari, il blocco del metabolismo con il conseguente aumento di peso, i disturbi della sfera psicologica come ansia, depressione, insonnia.
Ogni omeopata sa che questi disturbi possono essere trattati, e spesso risolti, con il corretto rimedio omeopatico; che non è il 'rimedio della menopausa', ma il rimedio adatto a quella donna, che sta vivendo quella particolare e unica menopausa. Non dimentichiamo che l'omeopatia è una medicina di esperienza, nata dall'osservazione dei sintomi e dell'effetto dei rimedi sui sintomi stessi.

Lo studio di Cortés

È altrettanto importante dare una base scientifica a ciò che tutti i giorni come omeopati vediamo in ambulatorio con i pazienti. Tratta proprio questo tema uno studio pubblicato di recente su *Homeopathy* (1) che prende in esame i dati di letteratura sugli eventi fisiopatologici della menopausa - dalle vampate di calore alla depressione - per capire in che modo la terapia omeopatica agisca a livello del Sistema nervoso centrale e periferico.
Sepia officinalis, Lachesis mutus, Sanguinaria canadensis, Sulphur e Cimicifuga racemosa sono tra i medicinali omeopatici prescritti più di frequente per le donne in menopausa, tuttavia il meccanismo fisiologico attraverso cui i

Centro di Omeopatia
Cittadella della Salute
Campo di Marte

Azienda USL Toscana Nord Ovest
Via dell'Ospedale 1 - 55100 LUCCA
Tel. 0583 449459 - Fax 0583 970618
medicinaintegrata.lucca@uslnordovest.toscana.it

sintomi della menopausa migliorano con la somministrazione di questi rimedi è sconosciuto.
Lo studio di Cortés espone quindi una sintesi esaustiva dei meccanismi ormonali e neuroendocrini femminili che, durante la menopausa, subiscono una disregolazione alterando la modulazione dei neurotrasmettitori e costringendo le strutture cerebrali a un continuo adattamento ai nuovi livelli ormonali, fino a trovare un nuovo equilibrio, un reset, nella fase post-menopausale, quando la "tempesta" ormonale si è fermata.
I cambiamenti neuroendocrini sono coinvolti nella fisiopatologia dei sintomi vasomotori e delle modificazioni dell'umore durante la menopausa. Gli ormoni gonadici modulano i sistemi dei neurotrasmettitori svolgendo un ruolo nei disturbi dell'umore e nella regolazione della temperatura corporea. La dopamina è un neurotrasmettitore legato ai meccanismi di ricompensa e di piacere, quindi è una molecola che rafforza le sensazioni piacevoli. Gli estrogeni e il progesterone possono influenzare la neurotrasmissione dopaminergica attraverso molteplici meccanismi agendo, attraverso questa via, sul tono dell'umore.
Lachesis mutus e *Sepia officinalis* sono prescritti di frequente per i sintomi neuropsichiatrici e vasomotori. La dopamina ad esempio è tra i costituenti dell'inchiostro della seppia comune (*Sepia officinalis*); nel caso di *Lachesis* (ricavato dal veleno di un serpente) sappiamo che la tossina contiene un'ampia gamma di proteine enzimatiche che agiscono sul sistema vascolare e che sembra essere coinvolta anche la dopamina. Secondo Cortés dunque si possono avanzare alcune ipotesi sul perché questi due rimedi migliorano i sintomi della sfera mentale della menopausa quando vengono somministrati in conformità con il metodo omeopatico.
L'articolo riporta anche alcuni studi condotti sull'animale; tra questi il lavoro di Bellavite e colleghi (2) che hanno effettuato ricerche su topi resi ansiosi usando *Gelsemium* in diverse diluizioni e hanno verificato che le diluizioni più alte sembravano essere più efficaci di quelle più basse nella riduzione dell'ansia.
In un altro studio (3) dello stesso gruppo di ricerca è stata dimostrata in laboratorio l'efficacia di *Ignatia amara* - un rimedio solitamente utilizzato per depressione, ansia ed episodi maniacali – nel modificare lo stato emotivo dei topi.
In una pubblicazione di ricercatori brasiliani (4) *Chamomilla* 6 CH - somministrata a topi stressati dalla convivenza con un compagno di gabbia malato che presentavano evidenti disturbi del comportamento studiato con test validati – ne ha ripristinato il benessere e le performance.
Prendendo in considerazione tutti questi aspetti, sono due le ipotesi proposte: i medicinali omeopatici potrebbero avere un effetto neuroendocrino diretto, anche se non si sa esattamente come, oppure innescano nel corpo un meccanismo biologico (non ancora identificato) che poi stimola un effetto neuroendocrino. Sono ancora molte le domande senza risposta in questo campo che richiedono ulteriori ricerche precliniche e cliniche.
Lo studio di Cortés si conclude con l'osservazione che tuttora, per la medicina convenzionale, non è chiaro quale sia il meccanismo che a livello cerebrale determina l'efficacia terapeutica degli antidepressivi. La ricerca omeopatica affronta difficoltà simili quando si tratta di spiegare l'effetto terapeutico di un rimedio sui sintomi mentali ma, soprattutto, il lavoro di Cortés constata quanto sia importante portare avanti la ricerca clinica in questo campo delicato e complesso con studi rigorosi e statisticamente validi.

Marialessandra Panozzo

Bibliografia

1. Emma Macías-Cortés. Understanding Why Homeopathic Medicines are Used for Menopause: Searching for Insights into Neuroendocrine Features, Homeopathy 2024;113:54–66.

2. Magnani P, Conforti A, Zanolin E, Marzotto M, Bellavite P. Dose-effect study of Gelsemium sempervirens in high dilutions on anxiety-related responses in mice. Psychopharmacology (Berl) 2010; 210: 533-545.

3. Marzotto M, Conforti A, Magnani P, Zanolin ME, Bellavite P. Effects of Ignatia amara in mouse behavioural models. Homeopathy 2012; 101: 57-67.

4. Pinto SA, Bohland E, Coelho CdeP, Morgulis MS, Bonamin LV. An animal model for the study of Chamomilla in stress and depression: pilot study. Homeopathy 2008; 97: 141-144.

Progetti per il 2025

L'Ambulatorio di medicina complementare della Cittadella della Salute di Lucca propone, in collaborazione con il Centro di medicina integrata dell'ospedale di Pitigliano, un pacchetto di incontri formativi rivolti ai medici di medicina generale (MMG), e non solo, delle province di Prato e di Lucca.
Sono in programma 4 incontri su omeopatia, fitoterapia, agopuntura e sui dati aggiornati dei rispettivi ambulatori di medicina integrata (Lucca e Pitigliano).
L'obiettivo prioritario di questi appuntamenti è quello di accrescere nel personale medico la consapevolezza dell'importanza di integrare le medicine complementari nella pratica clinica. La conoscenza delle opportunità offerte da queste terapie dovrebbe, infatti, far parte del bagaglio culturale di ogni laureato in Medicina, anche in considerazione dell'aumento progressivo di pazienti che, desiderando un approccio più 'naturale' alla propria salute e non trovando sempre risposte dal loro medico di famiglia, si rivolgono a pratiche "fai da te", pratiche che possono essere non solo inefficaci ma anche rischiose per la salute.
La formazione continua del personale medico è pertanto un tassello importante per migliorare la collaborazione e l'integrazione tra medicine complementari e medicina convenzionale
Nella stessa direzione l'Ambulatorio di omeopatia per la donna di Lucca attuerà nel 2025 un Piano Formativo Aziendale (PAF) per il personale ospedaliero e consultoriale ostetrico della ASL Toscana nord ovest. Il progetto formativo si compone di due incontri durate i quali saranno affrontati i principi base dell'omeopatia, il ricorso a preparati fitoterapici in gravidanza e menopausa e l'utilizzo sia preventivo che terapeutico dell'alimentazione.
Infine per rispondere alle richieste di informazione da parte dei pazienti sono in programma anche degli incontri di educazione alla salute per la popolazione incentrati sui temi del benessere.

CENTRO DI MEDICINA INTEGRATA OSPEDALE DI PITIGLIANO

Progetti e attività in cantiere

Dalla cefalea cronica alla fibromialgia sono diverse le iniziative in programma a cura della Struttura di riferimento regionale per la medicina integrata nei percorsi ospedalieri

La più recente normativa nazionale (D.L. 34/2020, c.d. Decreto Rilancio, convertito nella legge n. 77/2020, art. 7) pone l'attenzione sulla possibilità di sviluppare modelli predittivi che consentano la stratificazione della popolazione, il monitoraggio per fattori di rischio e la gestione integrata di patologie croniche e di situazioni complesse. L'adozione di un modello di stratificazione comune su tutto il territorio nazionale è uno degli obiettivi strategici del PNRR (Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza) che permetterà lo sviluppo di un linguaggio uniforme per garantire equità di accesso e omogeneità nella presa in carico.
Anche la Regione Toscana ha recepito questa normativa per alcune patologie a impatto sociale, tra cui la cefalea cronica e la fibromialgia, promuovendo l'attivazione di percorsi dedicati a queste tipologie di pazienti e protocolli di studio per la valutazione di efficacia degli interventi terapeutici, compreso l'approccio con la medicina integrata.

La cefalea cronica

Nel caso della cefalea cronica la Regione ha già promulgato un primo atto con le "Disposizioni per il riconoscimento della cefalea primaria cronica come malattia sociale" con cui si evidenzia l'impatto socio-sanitario e assistenziale di questa patologia, la necessità di un trattamento continuo e a lungo termine nonché la possibile evoluzione invalidante sulla persona. Con la DGR n.1286/2020 è stato attivato "Il percorso e la rete clinica della persona con cefalea o nevralgia cranio-facciale. Linee di indirizzo della Regione Toscana" e successivamente è stato promosso lo studio clinico "Progetto Cefalee" che partirà a breve in diversi centri clinici toscani.
L'ASL Toscana Sud est, con il nostro Centro di riferimento, ha incluso nello studio clinico il contributo degli esperti in medicina complementare e integrata per la sua visione a 360° in un contesto di approccio olistico alla persona - attraverso la valutazione delle comorbidità - e al contesto psicosociale in cui questa vive.
Le terapie integrate sono in effetti di per sé personalizzate ma nello stesso tempo hanno modalità di erogazione e di valutazione dei risultati secondo un modello validato scientificamente, ancora più 'valorabile' nel caso delle patologie croniche.
In un altro numero di questa rivista

Centro di Medicina Integrata
Ospedale di Pitigliano

Azienda USL Toscana Sud Est
Ospedale di Pitigliano
Tel. 0564 618281
medicinaintegrata.pitigliano@usl9.toscana.it

(*MC Toscana* n.52, novembre 2023) abbiamo descritto una casistica relativa a pazienti con cefalea cronica trattati con medicina integrata e proprio questa nostra esperienza ha dato l'input al responsabile scientifico del "Progetto Cefalee" della ASL Toscana Sud est, dr. Massimo Alessandri (Primario della U.O. di Medicina dell'Ospedale S. Andrea di Massa Marittima) di inserire anche omeopatia e stili di vita e agopuntura nella fase attuativa del progetto. Inoltre proprio nell'ospedale di Massa Marittima, dal mese di giugno, è iniziata l'attività degli ambulatori di omeopatia e di agopuntura che va a completare l'offerta sanitaria della U.O. di Medicina con consulenze di medicina integrata per i pazienti ricoverati da parte dei medici che operano nel reparto, la prosecuzione delle terapie integrate prescritte in regime ambulatoriale, i progetti dedicati ai pazienti e l'attività ambulatoriale rivolta a tutti i pazienti che ne fanno richiesta tramite prenotazione con il CUP. Dal confronto con i colleghi medici della U.O. di Medicina stanno inoltre emergendo altri ambiti clinici di possibile integrazione. Sempre a proposito di cefalea procede lo studio osservazionale prospettico di coorte "Valutazione delle differenze di genere nella risposta al trattamento dell'emicrania tramite agopuntura: studio di coorte con misure ripetute", già descritto nel numero 52 di MC Toscana , in collaborazione con il prof. Nicola Nante del Dipartimento di Medicina Molecolare e dello Sviluppo dell'Università di Siena, il dr. Federico Viti della Scuola post laurea in Igiene e Medicina Preventiva dell'Università di Siena e la dr.ssa Lucilla Taddei, dirigente medico presso questa ASL. Il progetto si svolge presso l'ambulatorio di agopuntura dell'Ospedale dell'Alta Val d'Elsa ed è coordinato dal dr. Franco Cracolici.

Rosaria Ferreri
Franco Cracolici

Sviluppi per la fibromialgia

Anche per la fibromialgia l'attività di medicina integrata ha avuto una ulteriore evoluzione rispetto allo studio descritto nel numero 46 di *MC Toscana* (maggio 2021), grazie al progetto regionale "Percorso assistenziale regionale per la presa in carico delle persone con sindrome fibromialgica", dedicato alla diffusione e implementazione del PDTA regionale. Per questo progetto sono stati individuati nella Regione Toscana 6 centri specializzati idonei alla diagnosi e al trattamento della fibromialgia, in grado di assicurare una presa in carico multidisciplinare e di erogare al paziente tutte le cure, per realizzare uno studio sull'efficacia delle terapie integrate.
Il dr. Giovanni Porciello, Responsabile della Rete Reumatologica che afferisce al Dipartimento Medicina Interna e Specialità Mediche, ha attivato questo percorso presso la UOSD di Medicina Interna a Indirizzo Reumatologico dell'Ospedale San Donato di Arezzo diretta dalla dr.ssa Lara Storri, prevedendone l'integrazione con le medicine complementari (omeopatia e stili di vita, agopuntura). La valutazione di efficacia del protocollo seguirà il metodo validato nel corso dei 13 anni di attività scientifica della Medicina Integrata a Pitigliano, ovvero utilizzando il questionario SF-12 (qualità della vita), la Edmonton scale, l'impatto sulle comorbidità e sull'impiego di farmaci sintomatici convenzionali.
Il progetto è partito ad aprile e terminerà la sua prima fase a dicembre quando in un convegno saranno illustrati i dati preliminari di questa esperienza. Importante in questo studio è la collaborazione dell'Associazione Pazienti Fibromialgici di Arezzo che ha effettuato una significativa attività di sensibilizzazione dei suoi iscritti.

APPUNTAMENTI

19 OTTOBRE 2024

Webinar

Biotypology 2024
Disturbi del sonno e dolore cronico

Organizza:
SIOMI

Ore 8.30 - 18

Info:
Segreteria Organizzativa - Tel.: 055.6800.389
segreteria@fimo.biz

Registrazione:
ismo.it/biotypology2024/

25-26 OTTOBRE 2024

39° Congresso SIRAA

Agopuntura, Auricoloterapia e Tecniche Riflessoterapiche nel trattamento del dolore

Resort Cascina Scova,
Pavia

Info:
www.siraa.it

22 NOVEMBRE 2024

Corso

Farmaci antitumorali di ultima generazione: effetti avversi e medicina integrata

Organizza:
Centro regionale per la medicina integrata
in collaborazione con FORMAS

Ore 14.00 - 18.00

Villa La Quiete, Sala delle Fanciulle
Via di Boldrone 2, Firenze

Info:
info@formas.toscana.it
centromedicinaintegrata@regione.toscana.it

25-27 OTTOBRE 2024

21° Congresso internazionale

Society of Integrative Oncology (SIO)

Full Circle Translational Integrative Oncology:
from bedside to bench and back

Costa Mesa, California USA

Info:
https://integrativeonc.org/sio-international-conference/
info@integrativeonc.org

15-17 NOVEMBRE 2024

ECIM

16° Congresso europeo di medicina integrata

Madrid
Hotel Marriott

Info:
https://ecim24madrid.com/en/
sesmi@activacongresos.com

6-7 DICEMBRE 2024

VI Congresso internazionale di medicina integrata

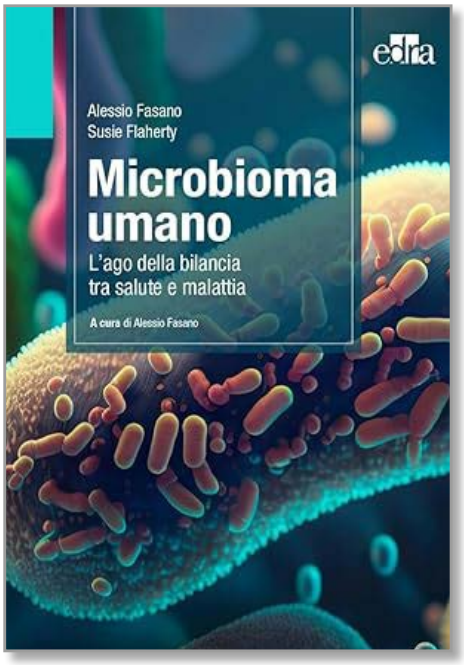
Exponor - Porto, Portogallo

Organizza:
Società portoghese di medicina integrata

Info:
https://2024.icim.pt/
geral@icim.pt

Microbioma e salute umana

Il termine "microbioma" descrive la totalità del patrimonio genetico espresso dal microbiota, l'insieme di microrganismi (batteri, funghi e virus) che popolano il nostro corpo. Grande fonte di informazioni, esso interagisce continuamente attraverso dinamiche epigenetiche con il genotipo umano influendo sul nostro stato di salute o malattia.
La tradizionale visione del microbioma, ovvero di un elemento patogenetico da sconfiggere con il ricorso massiccio agli antibiotici, è stata superata da quella attuale che lo descrive come un vero e proprio ecosistema all'interno dell'uomo, soggetto a mutamenti che incidono, e non solo in senso negativo, sulla salute del suo ospite.
I progressi nella comprensione del microbioma, e del ruolo che esso gioca nella salute dell'uomo, si intrecciano con lo sviluppo della medicina personalizzata (detta anche "di precisione"), nell'intento di definire trattamenti e programmi di prevenzione mirati all'impronta molecolare di ciascun individuo, nella consapevolezza di quanto questa possa incidere sul benessere generale e anche sullo sviluppo di patologie specifiche.
Una ulteriore spinta alla ricerca in questo campo è arrivata dalle più recenti evidenze scientifiche correlate alla pandemia da Covid-19: si è visto, infatti, che il ruolo del microbioma è fondamentale in quest'ambito, dato che l'infezione sembrava restare latente per settimane nell'intestino, partecipando anche all'insorgenza della sindrome Long Covid.
Il libro scritto da Alessio Fasano con la divulgatrice scientifica Susie Flaherty risponde all'aumento di interesse verso questo tema e intende fare il punto della situazione offrendo al lettore uno strumento per capire, apprendere e sistematizzare le numerose nozioni e informazioni ormai disponibili in materia. Suddiviso in macro-sezioni, il volume rende chiara la distribuzione delle tematiche, partendo dal generale (nuovo concetto di microbioma ed evoluzione scientifico-storica della sua conoscenza), fino allo specifico collegamento tra microbioma e principali ambiti medici, quindi il suo ruolo nelle patologie più importanti e nel mantenimento dello stato di salute.
Il cambiamento di paradigma proposto nel libro, descritto anche attraverso significativi riferimenti storici, non riguarda esclusivamente il settore biomedico ma coinvolge anche il settore psicologico, con il capitolo "*Il microbioma nelle malattie dell'asse intestino cervello: psicobiotici*". Problematiche quali ansia, depressione, infatti, sono oggetto di studi specifici che dimostrano il ruolo fondamentale del microbiota nel modulare la loro espressione, tanto che la conoscenza di queste dinamiche entrerà nella formazione anche dei professionisti dell'area psicologica.
Alessio Fasano è Primario di Gastroenterologia Pediatrica e Nutrizione presso il Massachusetts General Hospital a Boston, fondatore del Center for Celiac Research and Treatment di Boston e Presidente del European Biomedical Research Institute of Salerno.
Susie Flaherty è divulgatrice scientifica, direttore della Comunicazione del Center for Celiac Research and Treatment.



Microbioma umano
Alessio Fasano, Susie Flaherty
Edra Edizioni, 2023.

L'agopuntura tascabile. Atlante
Carlo Moiraghi, Paola Poli
Noi Edizioni 2024

Atlante di agopuntura

Questo compendio di agopuntura in formato tascabile è un pratico breviario di agopuntura e di Medicina Tradizionale Cinese.
Articolato in diverse sezioni include un atlante di agopuntura contenente le tavole di tutti i canali principali, embrionari, secondari, luo, tendinomuscolari; la presentazione di tutti i punti di agopuntura e dei principali punti fuori canale; il metodo ALMA AGOM di agopuntura in oncologia; le funzioni di organi e visceri embrionari e definitivi; le sostanze preziose della MTC, i metabolismi e le inerenti relazioni energetiche; le più comuni associazioni di punti per le principali patologie, la clinica e la terapia nella seconda emergenza in seguito a calamità naturali.

NEWS

DALLE REGIONI

Valle d'Aosta: prorogata gratuità agopuntura per fibromialgia

La fibromialgia è una patologia che, in un quadro clinico multiforme, presenta sintomi molto variabili e di diversa gravità che possono mutare nel corso del tempo; per questo richiede percorsi terapeutici individualizzati, finalizzati a perseguire obiettivi di appropriatezza prescrittiva ed efficacia delle cure.
La Valle d'Aosta è stata pioniera nell'attenzione ai pazienti con fibromialgia garantendo loro prestazioni sanitarie specifiche. Nel gennaio 2023 la Regione ha approvato la prima esenzione in Italia per i principali farmaci miorilassanti per pazienti con sindrome fibromialgica, senza nessuna compartecipazione di spesa. Il percorso coperto dall'esenzione include una serie di prestazioni sanitarie tra cui cicli di agopuntura, colloqui psicologico-clinici, consulenze nutrizionali, una visita reumatologica (se ritenuta necessaria) e visite con fisiatra o fisioterapista.
L'esenzione temporanea per i pazienti con fibromialgia, in scadenza il 29 febbraio scorso, è stata prorogata fino al 31 dicembre 2024, hanno comunicato l'Usl della Valle d'Aosta e l'Assessorato regionale della sanità. Richiesta durante il 'Tavolo regionale multidisciplinare della Sindrome fibromialgica', la proroga permette ai pazienti che non ne avessero ancora fruito di poter accedere entro fine anno a prestazioni gratuite di agopuntura e di rieducazione funzionale motoria, previste dalle Dgr 281/2020 e 24/2023 e dalla Legge regionale 25/2021. Per la prima è stata inoltre stipulata una convenzione tra l'Azienda e due centri di riabilitazione privati. In Valle d'Aosta i pazienti con fibromialgia sono circa 400.

Fonte: https://www.ausl.vda.it/home

DALL'ITALIA

Benefici del Qigong su Covid e Long Covid

Una recente revisione sistematica della letteratura scientifica condotta da ricercatori italiani ha valutato le potenzialità del Qigong, un'antica ginnastica medica cinese caratterizzata da movimenti delicati, respirazione controllata ed elementi di meditazione, su Covid e Long Covid.
La ricerca degli studi clinici pertinenti è stata effettuata sulle banche dati internazionali PubMed, EMBASE, Web of Science, Scopus e Google Scholar; dopo un esame approfondito sono stati individuati nove studi conformi ai criteri di ammissibilità.
Questi i principali i risultati: le persone con Covid che si sono impegnate nella pratica del Qigong hanno ottenuto benefici consistenti del benessere sia fisico sia psicologico, evidenziati dal miglioramento dei sintomi respiratori, dalla riduzione dei livelli di ansia, da una migliore qualità del sonno, del benessere mentale e della qualità della vita correlata alla salute.
La pratica del Qigong, attuata da sola o in combinazione con altre terapie, ha dimostrato effetti benefici anche sui sintomi del Long Covid, quali problemi respiratori persistenti, vertigini, disturbi del sonno e compromissione della qualità della vita correlata alla salute.
La *review* sottolinea in conclusione la necessità di effettuare ulteriori studi per quantificare e standardizzare il contributo

del Qigong al recupero e alla riabilitazione da Covid-19, con l'obiettivo di integrare una pratica sostenibile e a basso impatto nelle strategie di sanità pubblica e nei regimi terapeutici.

Fonte: Antonelli M, Donelli D. Evaluating qigong as integrative support for COVID-19 and Long-COVID-19 rehabilitation: a systematic review. Front Psychol. 2024 May 14;15:1403130. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1403130.

Melatonina e disturbi del sonno

Quattro milligrammi al giorno 3 ore prima di coricarsi: secondo uno studio effettuato presso l'Università degli Studi di Pisa sarebbero questi tempi e la dose che garantiscono una maggiore efficacia della melatonina contro l'insonnia.
Lo studio - una revisione sistematica con metanalisi pubblicata sul *Journal of Pineal Research* - ha valutato l'effetto della somministrazione di melatonina sul sonno fornendo indicazioni precise su come usare questa sostanza per favorire il sonno. La ricerca ha riguardato 26 studi randomizzati pubblicati tra il 1987 e il 2020, in totale 1.689 osservazioni su soggetti con insonnia e volontari sani.
Rispetto alle indicazioni più spesso utilizzate, ovvero 2 mg 30 minuti prima di coricarsi, per ottimizzare l'effetto della sostanza secondo i ricercatori sarebbe meglio anticipare i tempi di somministrazione a 3 ore prima di coricarsi e aumentare la dose a 4 mg/die. È opportuno anche personalizzare l'orario di somministrazione facendo riferimento al ritmo sonno/veglia di ogni persona, in modo da mimare la naturale produzione di melatonina nell'essere umano.

Fonte: Cruz-Sanabria F, Bruno S, Crippa A, Frumento P, Scarselli M, Skene DJ, Faraguna U. Optimizing the Time and Dose of Melatonin as a Sleep-Promoting Drug: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials and Dose-Response Meta-Analysis. J Pineal Res. 2024 Aug;76(5):e12985.

Ospedale Gemelli: nuovi percorsi per dolore cronico e cefalee

I due percorsi clinico assistenziali varati dalla Fondazione Policlinico Gemelli IRCCS rappresentano la declinazione e il *fine tuning* della Legge 38/2010, che garantisce la terapia del dolore e le cure palliative a ogni cittadino italiano.
Il primo, coordinato da Catello Vollono, responsabile Ambulatori delle Cefalee, è dedicato al percorso diagnostico-terapeutico delle cefalee; l'altro, dedicato alle terapie integrate per la gestione del dolore, è coordinato da Marco Rossi, docente associato di Anestesiologia presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore e direttore della UOC Anestesia delle Chirurgie Specialistiche e Terapia del Dolore. I percorsi rispondono a due importanti bisogni di salute e saranno implementati con azioni per ottimizzare la presa in carico dei pazienti, senza trascurare l'aspetto formativo.
"Il Comitato Ospedale senza Dolore – precisa Andrea Cambieri, Direttore sanitario della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS e coordinatore del Comitato Ospedale Senza Dolore - risponde a una normativa nazionale che ne prevede la costituzione negli ospedali per la lotta al dolore. I percorsi riguardano specifiche aree di sofferenza dei pazienti, che sono gestiti non solo con il trattamento farmacologico ma anche in termini di assistenza e di presa in carico allargata".
I trattamenti farmacologici infatti possono essere inefficaci per problemi legati alla scarsa aderenza alle terapie, alla scarsa risposta nel tempo, agli effetti indesiderati dei farmaci e al mancato coordinamento tra il prescrittore ospedaliero e il medico sul territorio. Nell'ambito delle terapie integrate per il dolore cronico sono state valorizzate l'agopuntura, l'aspetto psicologico del paziente, quello fisico-riabilitativo e di riattivazione del corpo e gli aspetti nutrizionali che entrano nella risposta infiammatoria al dolore cronico.
Un format analogo viene applicato al percorso per la gestione delle cefalee che prevede anche il ricorso all'agopuntura, il trattamento psicologico del dolore da cefalea/nevralgia del trigemino, l'esercizio fisico e il supporto nutrizionale.

Fonte: https://www.policlinicogemelli.it/

Liquirizia e funzionalità epatica

Una recente revisione sistematica con metanalisi ha valutato l'efficacia delle formulazioni di liquirizia, da sola o in associazione con altre piante medicinali, sugli enzimi della funzionalità epatica in soggetti con patologia epatica primaria. Dopo una ricerca sulle banche dati internazionali MEDLINE, Embase, Scopus, Web of Science e Cochrane Library fino ad aprile 2024, sono stati inclusi nell'analisi 15 studi clinici randomizzati (RCT) che hanno confrontato gli effetti delle preparazioni di liquirizia rispetto al placebo o ai controlli standard di cura, per un totale di 1.367 partecipanti.
La liquirizia ha ridotto in modo statisticamente significativo la concentrazione nel sangue di alcune transaminasi e precisamente alanina aminotransferasi (ALT) di 15,63 U/L (p = 0,001) e aspartato aminotransferasi (AST) di 7,37 U/L (p = 0,01) rispetto ai gruppi di controllo.
Le analisi dei sottogruppi hanno mostrato che i composti a base di acido glicirrizico purificato erano particolarmente efficaci e hanno determinato maggiori riduzioni dei

Rametti di liquirizia

livelli di ALT e AST. Specifiche preparazioni a base di liquirizia fitocomplesso hanno determinato inoltre una riduzione notevole dei livelli di bilirubina.
Il profilo di sicurezza della liquirizia è risultato allineato a quanto già noto in letteratura, con effetti collaterali per lo più modesti e correlati alla sua azione mineralcorticoide. Nonostante l'eterogeneità degli studi questi risultati suggeriscono che la liquirizia possa migliorare la funzionalità epatica.
Gli autori della *review* auspicano che ulteriori studi approfondiscano il ruolo della liquirizia e i suoi meccanismi epatoprotettivi.

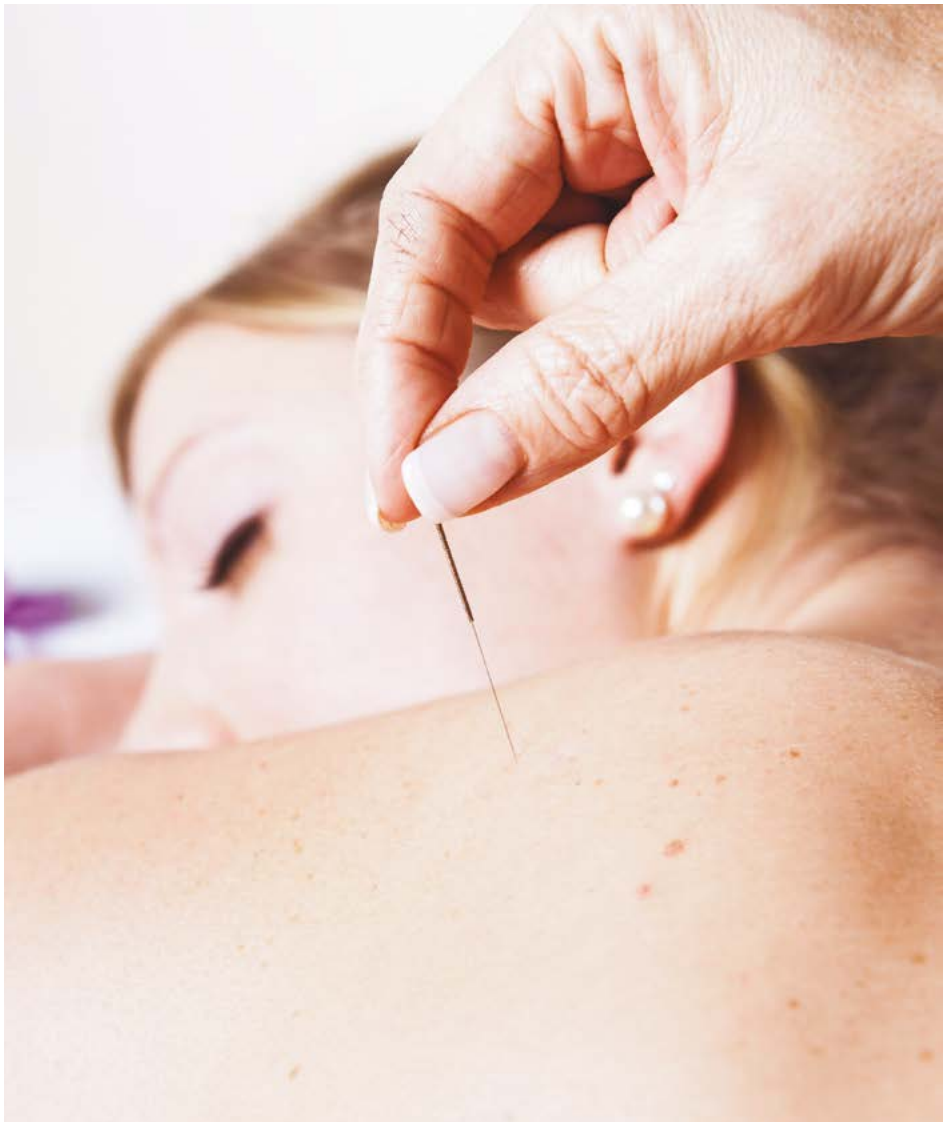
Fonte: Giangrandi I, Dinu M, Napoletano A, Maggini V, Lombardi N, Crescioli G, Gallo E, Mascherini V, Antonelli M, Donelli D, Vannacci A, Firenzuoli F, Sofi F. Licorice and liver function in patients with primary liver disease: A systematic review and meta-analysis of RCTs. Phytother Res. 2024 Jul 30. doi: 10.1002/ptr.8288.

DALL'EUROPA

Dolore oncologico e agopuntura: studio portoghese

Il dolore associato al cancro è una delle maggiori cause di ridotta qualità della vita nei malati oncologici. Tra i trattamenti utilizzati per alleviare questo sintomo c'è anche l'agopuntura che presenta il significativo vantaggio di effetti collaterali scarsi o nulli, soprattutto nel confronto con i farmaci analgesici di sintesi.
Una recente revisione sistematica con metanalisi ha valutato le prove di efficacia dell'agopuntura in questo ambito. La ricerca in 6 database elettronici (PubMed, EBSCO, Cochrane Library, Scielo, b-On e Scopus) ha individuato gli studi randomizzati e controllati (RCT) sull'azione dell'agopuntura nel dolore oncologico confrontata con nessun trattamento, falsa agopuntura o cure standard.
L'outcome primario era l'intensità del dolore, misurata con scala analogica visiva (VAS), scala di valutazione numerica e con il Brief Pain Inventory, un questionario disegnato espressamente per valutare il dolore oncologico. Gli esiti secondari erano la qualità della vita, la funzionalità, la xerostomia, l'interferenza del dolore con la vita quotidiana e il consumo di analgesici.
Nella metanalisi sono stati inclusi 16 studi randomizzati con un totale di 1.124 partecipanti. L'agopuntura è risultata più efficace nella riduzione del dolore rispetto all'assenza di trattamento (SMD = -0,90, IC al 95% [-1,68, -0,12]), alla falsa agopuntura (SMD = -1,10, IC al 95% [-1,59, -0,61]) e alle cure standard (SMD = -1,16, IC 95% [-1,38, -0,93]).
I risultati dello studio suggeriscono che l'agopuntura può essere un intervento efficace per attenuare il dolore oncologico e che, nonostante alcune limitazioni dovute alla qualità dei trial e alla piccola dimensione del campione di alcuni studi, potrebbe fornire un trattamento efficace e sicuro per questo sintomo.

Fonte: Faria M, Teixeira M, Pinto MJ, Sargento P. Efficacy of acupuncture on cancer pain: A systematic review and meta-analysis. J Integr Med. 2024; 22(3): 235-244.



DAL MONDO

Uso sicuro dell'agopuntura in oncologia

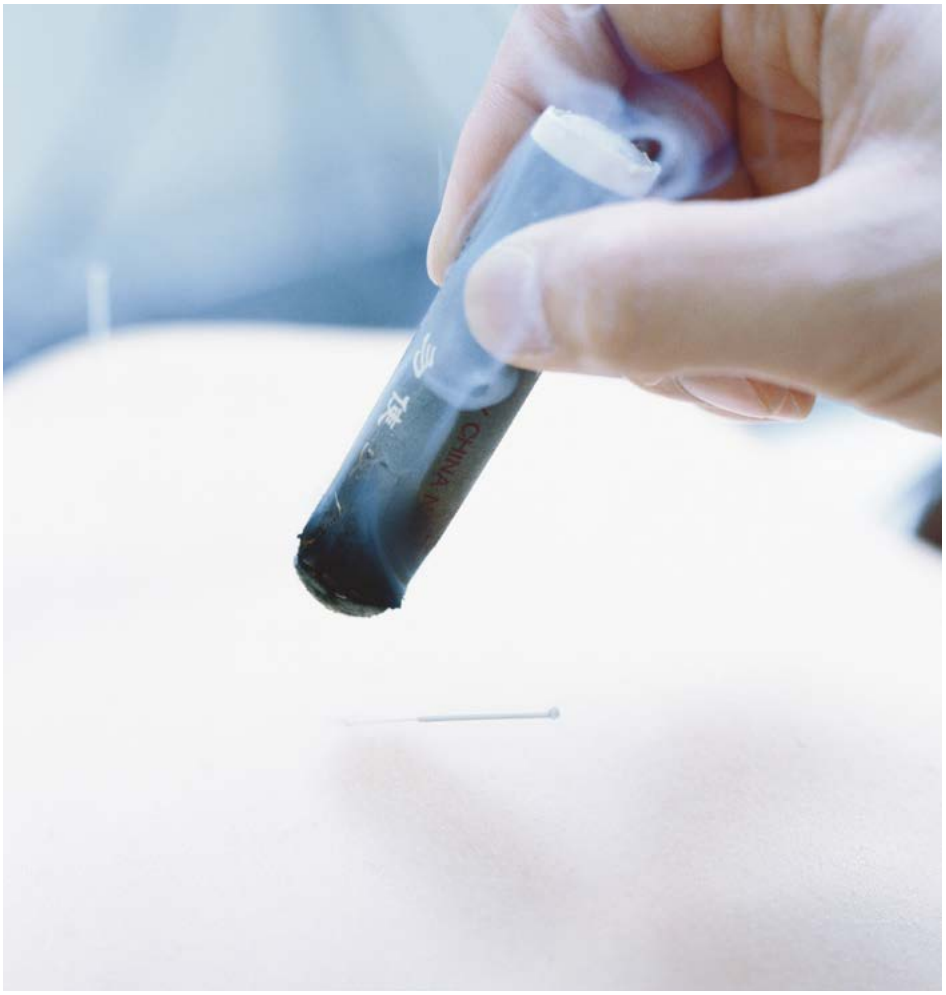
Il documento pubblicato su *Supportive Cancer Care* aggiorna, 18 anni dopo le Linee guida di Filshie e Hester (2006), le raccomandazioni per una pratica sicura dell'agopuntura in oncologia integrata, mentre aumentano il ricorso a farmaci antitumorali innovativi e il numero di *survivors* che manifestano effetti tardivi della malattia oncologica.
Sono le prime raccomandazioni internazionali e multidisciplinari sottoposte a *peer-review* per una pratica sicura dell'agopuntura in oncologia integrata.
Un documento importante dato che le preoccupazioni in materia di sicurezza restano un ostacolo significativo all'applicazione di questa disciplina terapeutica nelle strutture sanitarie oncologiche.
Stilate da 15 esperti in oncologia integrata, queste raccomandazioni intendono promuovere un uso sicuro e appropriato dell'agopuntura in oncologia, chiarendo precauzioni e rischi per i pazienti (in terapia e non) ed evidenziando anche i casi in cui l'agopuntura è controindicata o deve essere adattata a specifici contesti. La sezione 'Red Flag' riporta infatti i casi in cui è opportuno rimandare l'applicazione dell'agopuntura e una tabella con le eventuali controindicazioni al suo utilizzo.
In particolare il paragrafo '*Reazioni autoimmuni all'immunoterapia*' evidenzia

che i pazienti che ricevono farmaci immunoterapici sono soggetti a un'ampia gamma di malattie autoimmuni e risposte infiammatorie, con effetti collaterali anche gravi. Inoltre, essendo l'immunoterapia una terapia relativamente nuova, i benefici dell'agopuntura come terapia aggiuntiva sono ancora in gran parte non dimostrati oppure ricavati da segnalazioni aneddotiche. Studi sugli animali hanno tuttavia mostrato che l'agopuntura riduce l'infiammazione e il dolore nell'artrite reumatoide e può essere d'aiuto nel trattamento aggiuntivo di alcune patologie autoimmuni. Le sue potenzialità nel ridurre le reazioni autoimmuni aumentando così tolleranza ed efficacia dell'immunoterapia meritano quindi di essere approfondite.
In conclusione, l'agopuntura offre un metodo non farmacologico *evidence-based* per gestire vari effetti avversi della malattia oncologica e dei trattamenti antitumorali e dovrebbe essere presa in considerazione e offerta al paziente all'interno di un percorso multidisciplinare in ogni fase del percorso di sopravvivenza al cancro.

Fonte: de Valois B, Young T, Zollman C, Appleyard I, Ben-Arye E, Cummings M, Green R, Hoffman C, Lacey J, Moir F, Peckham R, Stringer J, Veleber S, Weitzman M, Wode K. Acupuncture in cancer care: recommendations for safe practice (peer-reviewed expert opinion). Support Care Cancer. 2024 Mar 14;32(4):229.

Fatigue cancro-correlata: le Linea guida ASCO-SIO

Questa recente Linea guida sulla fatigue cancro-correlata, basata su 113 studi clinici randomizzati e controllati pubblicati nel periodo 2013-2023, è stata redatta da un panel multidisciplinare di esperti in oncologia medica, oncologia geriatrica, medicina interna, psicologia, psichiatria, medicina integrata con il supporto di esperti in oncologia comportamentale, infermieristica e advocacy.
Le indicazioni sono state approvate dall'American Society of Clinical Oncology (ASCO) e dalla Society for Integrative Oncology (SIO) dopo una revisione critica della letteratura più significativa per ciascuna raccomandazione, in sintonia con il Manuale Metodologico Linee Guida ASCO-SIO.
La popolazione target è data da survivors adulti con fatigue/astenia dal momento della diagnosi a ogni fase successiva; i destinatari sono operatori sanitari, oncologi, psicologi, terapeuti psicosociali e della riabilitazione, medici di medicina integrata, infermieri e altri operatori coinvolti nell'assistenza ai malati oncologici e ai loro familiari.



La ricerca ha mostrato che l'attività fisica, la terapia cognitivo-comportamentale e i programmi di mindfulness alleviano la fatigue del paziente oncologico sia durante le terapie sia nella fase successiva alle cure. Tai Chi, Qigong e il ginseng americano (*Panax quinquefolium L.*) hanno dimostrato dei benefici durante il trattamento mentre yoga, digitopressione e moxibustione hanno migliorato i sintomi della fatigue/astenia nella fase post terapie. Nel fine vita sono emersi in particolare i benefici della terapia cognitivo-comportamentale.
Sono state definite le seguenti raccomandazioni:

- attività fisica, terapia cognitivo-comportamentale, programmi di mindfulness, Tai Chi e Qigong contribuiscono ad attenuare la gravità della fatigue in corso di trattamento
- interventi di psico-educazione e preparati a base di ginseng americano possono essere raccomandati agli adulti in terapia antitumorale
- a fine trattamento si raccomandano attività fisica, terapia cognitivo-comportamentale e programmi basati sulla consapevolezza; in particolare gli ultimi due interventi sono stati efficaci nella gestione della fatigue moderata - grave dopo le terapie; raccomandati anche yoga, digitopressione e moxibustione

Fonte: Bower JE, Lacchetti C, Alici Y, Barton DL, Bruner D, Canin BE, Escalante CP, et al. Management of Fatigue in Adult Survivors of Cancer: ASCO-Society for Integrative Oncology Guideline Update. J Clin Oncol. 2024 May 16:JCO2400541. doi: 10.1200/JCO.24.00541.

Tosse e omeopatia

Un recente studio di coorte multicentrico, prospettico e osservazionale ha valutato l'efficacia dell'omeopatia nel trattamento della tosse cronica da infiammazione delle vie aeree superiori, asma e sindromi correlate e reflusso gastroesofageo.
Alla ricerca, effettuata presso 10 centri sanitari indiani afferenti al Central Council for Research in Homoeopathy, hanno partecipato 857 pazienti di entrambi i sessi, con età compresa tra 7 e 65 anni che presentavano tosse da almeno 8 settimane.

I dati sono stati analizzati con il CSI (l'indice che misura la gravità della tosse) e con il questionario EQ-5D-5L. I risultati riguardano 706 casi con almeno quattro follow-up e indicano una riduzione della media del punteggio CSI dal basale a fine studio di 19,09, che si è ridotta ulteriormente a 3,89 nell'ottavo follow-up (P <0,05).
Nel corso del trial sono stati prescritti 28 medicinali omeopatici; *Phosphorus, Arsenic album, Pulsatilla, Sulphur, Lycopodium* e *Silica* sono stati quelli prescritti con maggiore frequenza. *Phosphorous, Pulsatilla, Sulphur, Arsenic album, Lycopodium, Calcarea carb.* e *Causticum* si sono rivelati i più efficaci, in sintonia con quanto hanno evidenziato studi precedenti
Si tratta di risultati positivi, anche se il disegno non randomizzato e non in cieco del trial ne costituisce un limite importante. In assenza di un gruppo di controllo infatti è difficile stabilire con certezza se gli effetti osservati siano dovuti ai medicinali omeopatici prescritti, a una progressione naturale del disturbo o siano correlati ad altri fattori.
Gli autori suggeriscono quindi di realizzare nuovi RCT in doppio cieco per confermare questi promettenti risultati.

Fonte: *Int J High Dilution Res.* 2024; 23(CF): 146-160 https://doi.org/10.51910/ijhdr.v23icf.1304

India, 85 milioni a sostegno delle medicine tradizionali

Con una cerimonia svoltasi a Ginevra il governo indiano ha impegnato 85 milioni di dollari USA in 10 anni, dal 2022 al 2032, per sostenere la programmazione del Centro globale di medicina tradizionale dell'OMS.
Il Centro globale di medicina tradizionale dell'OMS è un centro di conoscenza incentrato su cinque aree di lavoro interconnesse: ricerca e prove di efficacia; assistenza sanitaria primaria e copertura sanitaria universale; conoscenze indigene e biodiversità; applicazioni sanitarie digitali e il biennale Summit globale di medicina tradizionale dell'OMS.
Il contributo finanziario andrà a sostenere un programma intersettoriale per rafforzare le evidenze scientifiche delle medicine tradizionali a supporto di politiche, pratiche, prodotti e uso pubblico di queste terapie.
L'accordo tra l'OMS e l'India fa parte di un investimento di 250 milioni di dollari da parte dell'India a sostegno dell'istituzione del Centro globale di medicina tradizionale dell'OMS (2022) che andrà in parte anche a finanziare il lavoro principale dell'OMS nel periodo 2025-2028. "L'impegno dell'India nella ricerca in medicina tradizionale arriva in un momento opportuno", ha detto Bruce Aylward, dell'OMS. "La medicina tradizionale all'interno dei sistemi sanitari nazionali può consentire di raggiungere i soggetti più fragili e vulnerabili che spesso non riescono ad accedere alle risorse per la salute. L'integrazione delle pratiche e dei saperi tradizionali è quindi fondamentale per raggiungere l'obiettivo della salute per tutti". Il vice ministro Ayush Vaidya Rajesh Kotecha ha aggiunto che l'India mantiene il suo impegno a sostegno del l'OMS nel suo lavoro per rafforzare i sistemi di medicina tradizionale a livello globale e per raggiungere una copertura sanitaria universale, in particolare attraverso il Centro globale di Jamnagar".
Il primo Summit globale di medicina tradizionale dell'OMS si è tenuto nell'agosto 2023 nel Gujarat. Il prossimo si terrà nel novembre 2025 dopo il lancio della Strategia globale per la medicina tradizionale 2025-2034 alla 78ª Assemblea mondiale della sanità nel maggio 2025.

A sinistra Bruce Aylward (OMS), a destra Vaidya Rajesh Kotecha (Ayush)

Fonte: WHO, https://www.who.int/initiatives/who-global-traditional-medicine-centre

Agopuntura e fatigue nella sclerosi multipla

La fatigue o astenia, uno dei sintomi più comuni della sclerosi multipla (SM), può comparire già nelle prime fasi della malattia e influenza la vita di una vasta maggioranza delle persone con SM.
Si calcola infatti che ne sia colpita una percentuale variabile dal 70% al 90%.
Questo sintomo interferisce con le attività fisiche e mentali della persona con SM, influendo in modo negativo sulla qualità della vita, soprattutto quando la stanchezza e la mancanza di forza rendono più arduo svolgere anche i compiti più semplici.
Una recente revisione sistematica con metanalisi ha valutato l'efficacia dell'agopuntura nell'alleviare questo sintomo nei pazienti affetti da SM. I principali outcome misurati nell'analisi includevano astenia, qualità della vita e disabilità.
Due studi osservazionali e 4 studi clinici randomizzati sono stati inclusi nell'analisi che ha mostrato i seguenti risultati: l'agopuntura riduce in modo statisticamente significativo la *fatigue* ($p < 0,0001$) e migliora la qualità della vita ($p = 0,03$), sottolineandone le potenzialità come intervento terapeutico nella gestione della SM.
La metanalisi suggerisce un consistente miglioramento della *fatigue* correlata alla sclerosi multipla dopo l'intervento con agopuntura, sia rispetto ai controlli sia ai livelli pre-trattamento, posizionandola come una potenziale terapia aggiuntiva.
Data la possibilità di bias di alcuni degli studi inclusi nell'analisi, questi dati comunque promettenti devono essere rafforzati con ulteriori ricerche di alta qualità e con studi condotti su coorti di pazienti più ampie, concludono gli autori di questa review.

Fonte: Haider S, Fatmi W, Shoaib N, Sajjad M, Zahid M. Assessment of acupuncture's effectiveness in mitigating fatigue among patients afflicted with multiple sclerosis: A systematic review and meta-analysis. Complement Ther Clin Pract. 2024 Sep 6;57:101902.

PER LEGGERE IL NOTIZIARIO ON-LINE:
Scansiona il QR-Code con il tuo smartphone
oppure digita sul tuo browser la URL
https://www.regione.toscana.it/-/notiziario-regionale-delle-medicine-complementari

PER RICEVERLO:
Tel. 0583 449459 - e-mail: medicinaintegrata.lucca@uslnordovest.toscana.it

CRMI
Centro Regionale per la Medicina Integrata

SST Servizio Sanitario della Toscana

Distribuzione gratuita
Tiratura 2.300 copie

Registrazione del Tribunale di Lucca
n. 769 Reg. Periodici del 19-22/03/04

Direttore Responsabile: ***Mariella Di Stefano***

Collaboratori: Sirio Del Grande, Mariella Di Stefano, Fabio Firenzuoli, Carmelo Pasquale Guido, Elio Rossi.

Redazione: Ambulatorio di Omeopatia Azienda USL Toscana Nord Ovest
Via dell'Ospedale, 1 - 55100 Lucca Tel. 0583 449459
Mail: medicinaintegrata.lucca@uslnordovest.toscana.it

Comitato scientifico: Serena Consigli, Tommaso Conti, Franco Cracolici, Rosaria Ferreri, Fabio Firenzuoli, Carmelo Pasquale Guido, Marialessandra Panozzo, Elio Rossi.

Grafica e impaginazione: Massimiliano Ferrini. **Progetto grafico:** Netseven s.r.l. - Pisa.
Stampa: Tipografia Francesconi, Lucca.