

La salute dipende dall'equilibrio idrico del corpo

Dott. Rocco Palmisano

Un nuovo paradigma scientifico: la vita e la salute del corpo dipendono dal suo equilibrio idrico

Questa nuova verità scientifica ci deve far rallegrare, perché ognuno di noi con facilità potrà applicare la **MEDICINA PREVENTIVA** nei confronti di se stessi e dei propri familiari.

Il volume dell'acqua (solvente) del corpo regola tutte le funzioni del corpo, incluse tutte le attività dei soluti, che scioglie e fa circolare nel corpo. Lo squilibrio del metabolismo idrico del corpo provoca una serie interminabile di sintomi, conosciuti come malattie. Senza acqua nessuna cellula è in grado di svolgere la funzione per cui è stata creata e programmata. La carenza idrica presente nel sistema circolatorio porta alla **DISIDRATAZIONE** nei vari distretti profondi del corpo; pertanto, questa condizione è l'origine delle disfunzioni fisiologiche cellulari e dei tessuti, le quali a loro volta conducono alla disfunzione e alla distruzione degli organi e dei sistemi di tutto l'organismo.

La più grande scoperta di tutti i tempi a proposito di salute è che l'acqua è la cura naturale per un ampio numero di disturbi (malattie). La cultura medico-sanitaria attuale è lontana dal riconoscere ed accettare questa inoppugnabile **VERITA' SCIENTIFICA**. La distribuzione dell'acqua nel corpo, non solo trasporta gli elementi necessari alle attività delle cellule, ma è la premessa del buon funzionamento delle cellule, dei tessuti e degli organi del corpo.

Accettare questa realtà fisiologica non è facile nemmeno per noi, poiché crediamo che la malattia è causata da invisibili agenti esterni: microbi, batteri, virus, ecc. La Natura ci ha fornito per gestire tutti i fondamentali bisogni biologici di meccanismi riflessi automatici. Uno di questi, che interessa al nostro tema, è la **SENSAZIONE della SETE**.

La perdita di questa sensazione è un fattore fondamentale della disidratazione del corpo. Questa sensazione viene meno, solitamente, con l'età, però non a causa dell'età, ma per la perdita funzionale delle cellule preposte all'acquisizione del diminuito livello idrico e/o alla difettosa trasmissione dell'impulso nervoso che segnala la carenza idrica, o il messaggio regolatore del livello idrico. Purtroppo questa perdita funzionale del riconoscimento del bisogno idrico del corpo innesca il perfido circolo vizioso: **MANCANZA DI SETE-DISIDRATAZIONE-DISFUNZIONE ORGANICA**.

A peggiorare la situazione si aggiunge la confusione tra la sensazione della fame e quella della sete. Si è notato che oltre l'80% delle sensazioni di fame sono, in effetti, una richiesta di acqua da parte del corpo. Se volete verificare anche voi questa asserzione, bevete mezzo litro d'acqua quando avete la sensazione di fame ed aspettate un'ora, possibilmente affaccendati. Il più delle volte la sensazione di fame sparirà o si tramuterà in sensazione di sete.

Questa incomprendenza della richiesta d'acqua da parte del corpo è alla base di tutti i nostri problemi di salute e malessere, inducendoci a mangiare di più ed a bere sempre meno. Inoltre, la moderna abitudine di bere bevande di vario tipo al posto della semplice acqua pura ci dà il colpo di grazia. Infatti, queste bevande, non avendo acqua libera (non legata chimicamente ad altre molecole) disponibile a legarsi chimicamente con le sostanze nutritive da portare nelle cellule o alle sostanze tossiche da asportare dalle cellule, peggiorano lo stato di disidratazione, ed in più intossicano l'organismo con le loro sostanze chimiche aggiunte per la conservazione o per esaltare il sapore.

La ricerca scientifica ha dimostrato che l'acqua, oltre alla funzione di **SOLVENTE** e di **MEZZO** di **TRASPORTO**, svolge molte altre funzioni. Innovativa e rivoluzionaria è la conoscenza della funzione energetica dell'acqua nella cellula, nella cui membrana il flusso osmotico che l'attraversa può generare energia idroelettrica, la quale viene immagazzinata nelle riserve di energia chimica sotto forma di **ATP** (adenosintrifosfato) e **GPT** (guanosin-5'-trifosfato).

Un'altra caratteristica interessante per il nostro corpo è che l'acqua forma una particolare struttura con una funzione adesiva per le cellule nell'impalcatura dei tessuti. Mi spiego meglio: l'acqua fa da impalcatura a cui le cellule aderiscono, formando i nostri tessuti ed organi. Voglio essere più esplicito: l'acqua è il collante delle cellule del nostro corpo. Inoltre, sembra che per tutta la lunghezza dei nervi esistano dei micro canali (**MICROTUBOLI**) nel cui contenuto (l'acqua) galleggiano le sostanze (**SOLUTI**) che vengono trasportate nelle varie zone del corpo. È ovvio che, nel caso di maggiore viscosità (densità) di quest'acqua, il trasporto delle proteine, degli enzimi, dei minerali, ecc. è meno efficiente. Quando c'è una carenza d'acqua nel corpo, il sistema distribuisce l'acqua disponibile secondo il criterio di **PRIORITA' VITALE**. È scientificamente provato che l'istamina in primis, la vasopressina, la renina-angiotensina (**RA**), le prostaglandine (**PG**), e le chinine rappresentano gli attivatori ed i regolatori della distribuzione dell'acqua nei vari distretti del corpo. Si è visto che istamina, prostaglandine, chinine e **PAF** (un altro agente associato all'istamina) cau-

sano dolore, quando vengono a contatto con i neurotrasmettitori del dolore.
Pertanto, questa nuova visione del ruolo fisiologico attivo dell'acqua ci porta alle seguenti considerazioni.

1) La bocca arida non è l'unico segnale della disidratazione del corpo.

2) Poiché l'eccessiva produzione ed attività dell'istamina e dei suoi subordinati, regolatori dell'acqua del corpo, creano allergie, asma, dolori in varie parti del corpo, ecc., questi dolori e disturbi devono essere interpretati come una sete locale, un diverso modo di segnalare la carenza d'acqua in un determinato distretto del corpo.

Questa nuova prospettiva dovrebbe condurci, in primo luogo, a considerare dolori e disturbi cronici la conseguenza di una disidratazione del corpo; per cui il primo rimedio a cui pensare è l'acqua. Solo successivamente, dopo un sufficiente periodo di IDRATAZIONE, se i sintomi persistono, dovremmo considerare altre possibili cause e chiedere aiuto al nostro medico curante.

I dolori cronici, compresi acidità e mal di stomaco, gastrite, ulcera gastrica, artrite reumatoide, angina, lombalgia, emicrania e cefalea, dolori colici e connessa costipazione dovrebbero essere trattati con almeno 2,5 litri d'acqua al giorno per alcuni giorni, prima di optare per una comune terapia antidolorifica o con antiacidi. Però attenzione, se il problema esiste da molti anni, è necessario verificare la capacità di filtrazione dei reni, onde evitare ritenzione idrica e problemi renali.

Le conseguenze della disidratazione cronica e dell'uso prolungato di antidolorifici per eliminare gli importanti e visibili sintomi della disidratazione sono incalcolabili in termini di sofferenza, di distruzione del corpo e di spesa sanitaria. Gli analgesici spesso causano effetti collaterali fatali, oltre a far peggiorare la situazione messa in evidenza dal corpo con il dolore. Alcune migliaia di persone, infatti, muoiono ogni anno per le complicanze dovute all'assunzione troppo frequente di analgesici. Dal 1996 è diventato evidente che l'abuso di antidolorifici può in molte persone causare danni al fegato ed ai reni, dove agiscono come veri e propri assassini.

Analizziamo, ora, uno per tutti, il sintomo più importante di DISIDRATAZIONE del corpo umano: il dolore di stomaco dovuto a gastrite, duodenite o ulcera. Poiché il dolore locale esprime una richiesta del cervello di rifornimento d'acqua nella zona del dolore, oltre una certa soglia di disidratazione, niente migliora il dolore all'infuori dell'acqua. Questa affermazione è facilmente verificabile con i dolori gastrici.

E' stato dimostrato sperimentalmente che quando beviamo un bicchiere d'acqua, questa passa immediatamente nell'intestino, dove viene assorbita. Tuttavia, entro 30 minuti, circa la stessa quantità d'acqua viene immagazzinata nello strato ghiandolare della mucosa dello stomaco. L'acqua bevuta sale dal basso ed arriva nello stomaco, pronta per essere usata per il processo digestivo.

La frammentazione dei cibi solidi necessita di molta acqua, per formare l'acido cloridrico (HCl), il quale si diffonde nella massa dei cibi introdotti nello stomaco e li riduce allo stato fluido, in modo che possano passare attraverso il piloro nell'intestino per essere definitivamente digeriti.

Uno strato di muco protegge lo strato ghiandolare della parete gastrica. Il muco consiste per l'88% di acqua. In questo muco viene intrappolato il bicarbonato di sodio (NaHCO_3) secreto dalle ghiandole sottostanti alla mucosa. Ogni volta che l'acido tenta di penetrare la mucosa il bicarbonato lo neutralizza. Ma questo processo di neutralizzazione dell'acido produce sale, per combinazione del sodio (Na) del bicarbonato con il cloro (Cl) dell'acido cloridrico. L'eccesso di sale altera la struttura della mucosa, permettendo all'acido di raggiungere lo strato sottostante alla mucosa, causando dolore.

Il meccanismo di risalita dell'acqua dal basso rappresenta, inoltre, per la parete dello stomaco, un efficace sistema di difesa contro gli acidi. Infatti, la forza osmotica dei fluidi gastrici esercitata sulla parete dello stomaco attira l'acqua dalla sottomucosa, permettendo l'espulsione del sale depositato sullo strato della sottomucosa e nella mucosa stessa.

Attualmente si pensa che l'ulcera gastrica sia causata da alcuni batteri, chiamati Elicobatteri. Ma questi batteri sono solo dei commensali, che ci aiutano a digerire l'eccesso di cibo ingerito. Tutti i batteri, soprattutto quelli intestinali, sono i nostri collaboratori domestici, che la Natura ci ha regalato per aiutarci nelle molteplici funzioni biologiche. Essi, infatti, sono responsabili della produzione di vitamine, coenzimi e tanti cofattori vitali; sono gli artefici della digestione dei cibi, che i nostri enzimi digestivi non hanno potuto digerire; sono i gestori dei cataboliti, che essi neutralizzano affinché il corpo non venga danneggiato; rappresentano l'esercito di difesa del nostro SISTEMA IMMUNITARIO.

Sappiamo che il ruolo del pancreas è quello di alcalinizzare l'intestino tramite la produzione di una soluzione di bicar-

bonato di sodio (NaHCO_3), in modo da neutralizzare l'acidità proveniente dallo stomaco. Ma, se non c'è sufficiente acqua nel sistema circolatorio, il pancreas non potrà rifornirsi d'acqua per produrre la soluzione alcalina di bicarbonato. Sappiamo anche che il processo digestivo è coordinato da una serie di ormoni, che regolano la secrezione dell'acido cloridrico, del bicarbonato, dei vari enzimi necessari per digerire i diversi cibi, ecc. Interessante è l'ormone neurotrasmettitore chiamato MOTILINA, che viene secreto nello stomaco soprattutto quando beviamo l'acqua. Come dice la parola stessa, la MOTILINA stimola la peristalsi (movimento verso il basso) del tratto intestinale. La MOTILINA, inoltre, è responsabile del senso di SAZIETA', quando la parete dello stomaco viene dilatata dall'acqua. Se c'è carenza di bicarbonato nell'intestino, la MOTILINA inverte il senso della peristalsi (ANTI-PERISTALSI) per evitare che il contenuto acido dello stomaco si riversi nell'intestino. Quest'ultimo, infatti, non è provvisto di pareti con lo strato di mucosa antiacido come lo stomaco, pertanto, l'introduzione di acido ne distruggerebbe le pareti. La conseguenza di questa inversione di peristalsi, intelligente processo di salvezza dell'intestino, si manifesta con il sintomo chiamato reflusso esofageo, che molti conoscono. Nelle situazioni più gravi si ha addirittura il vomito. Possiamo concludere che, a differenza di altri disturbi e dolori, quelli localizzati intorno allo stomaco indicano una DISIDRATAZIONE più generale del corpo. A conclusione di questo sintetico approfondimento sulle funzioni fisiologiche dell'acqua, possiamo affermare che è prioritario assicurare all'organismo una sufficiente quantità d'acqua pura, libera chimicamente, in modo che possa svolgere al meglio le sue funzioni biologiche.