



ANDREA SAVINI  
N A T U R O P A T A

## Benzodiazepine e Alzheimer: rimedi naturali alternativi

Uno studio francese pubblicato recentemente dal British Medical Journal stabilisce che l'uso regolare di benzodiazepine per un periodo superiore a tre mesi aumenta notevolmente il rischio di sviluppare la malattia di Alzheimer.

Le benzodiazepine fanno parte di una classe di farmaci che agisce sul sistema nervoso centrale (cervello e midollo spinale) modificando alcuni processi chimici fisiologici, portando a volte a cambiamenti dello stato di coscienza, dell'umore, di percezione e di comportamento.

I principi attivi più comunemente utilizzati sono alprazolam, bromazepam, diazepam, e i nomi commerciali più conosciuti e prescritti Valium e Xanax.

Questi farmaci sono comunemente utilizzati per il trattamento di disturbi come ansia, spasmi, insonnia, convulsioni, o agitazione durante l'astinenza da alcool.

Da molti anni è risaputo che l'uso di benzodiazepine per oltre un mese comporta quanto segue

- assuefazione e tachifilassi, rendendo quindi necessario aumentare le dosi somministrate al fine di ottenere l'effetto desiderato.
- dipendenza, con conseguente difficoltà o impossibilità di interromperne l'assunzione.
- Sindromi da astinenza dovute alla sospensione della terapia con sintomi quali caduta della pressione arteriosa, allucinazioni, psicosi, convulsioni e malessere generalizzato.

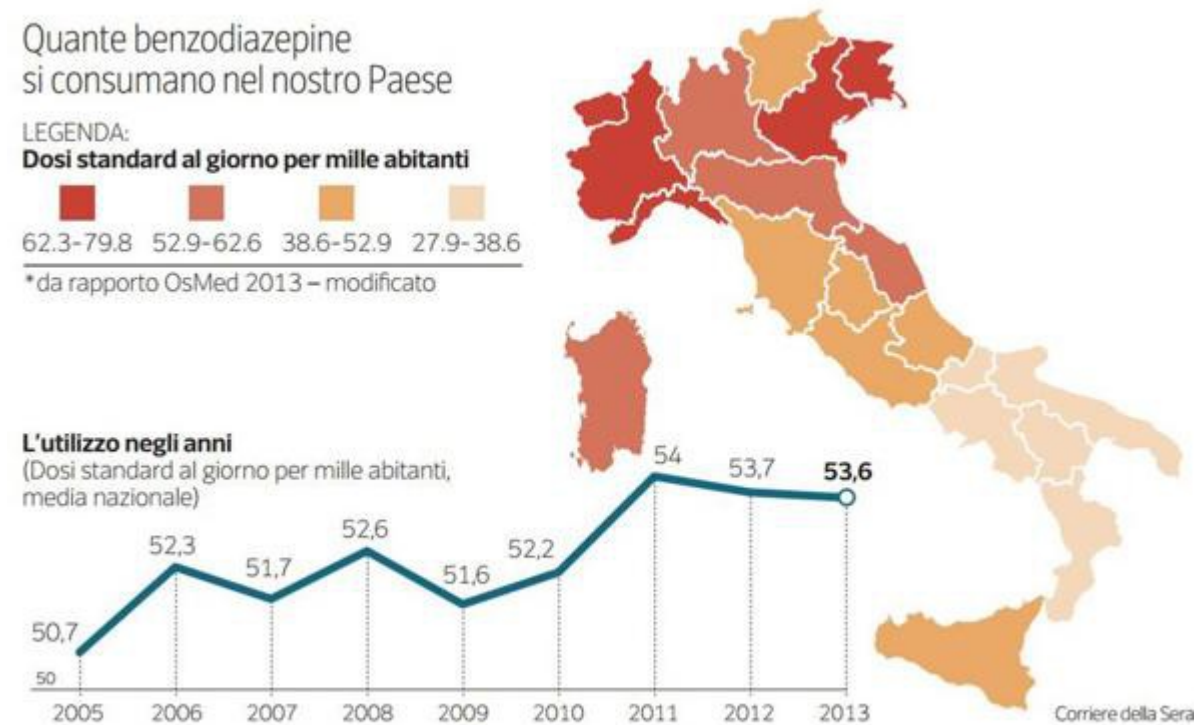
Lo studio di Sophie Billioti Gagee & colleghi dell'istituto INSERM, dimostra come le benzodiazepine aumentino significativamente il rischio di sviluppare la malattia di Alzheimer, notoriamente una delle più invalidanti malattie neurodegenerative, malattia che in Italia colpisce centinaia di migliaia di persone ogni anno.

## Lo STUDIO INSERM

svolto in Canada (Quebec) e portato a termine da un gruppo di ricercatori Franco-Canadesi, ha arruolato circa 9.000 persone di età superiore ai 66 anni. È uno studio caso-controllo, quindi una ricerca che ha verificato quante benzodiazepine hanno assunto in passato persone che hanno già sviluppato l'Alzheimer, confrontando poi tale livello con quello di chi con la stessa età e le stesse caratteristiche socio-demografiche non ha assunto questi farmaci o li ha assunti in maniera occasionale. Ne è emerso che l'aumento di rischio di andare incontro a questa forma di demenza è correlato all'uso delle benzodiazepine per almeno 90 giorni, e il rischio aumenta ulteriormente se l'assunzione si è prolungata anche oltre, e se sono stati impiegati farmaci a lunga emivita (quelli che rimangono attivi nell'organismo per più tempo). In sintesi:

- un'assunzione giornaliera per 3 - 6 mesi aumenta il rischio di malattia di Alzheimer del 30%
- due assunzioni giornaliere per più di sei mesi aumentano il rischio di Alzheimer del 60-80%.

La Francia detiene il record di prima nazione al mondo per consumo di sostanze psicotrope: nel 2012 quasi 12 milioni di transalpini ne avrebbero fatto uso almeno una volta. Ma come si può notare nella seguente tabella che fa riferimento ai dati ufficiali OsMed – Aifa del 2013, tabella pubblicata sul Corriere della Sera, anche nel nostro paese il consumo di benzodiazepine ha una rilevanza di grande impatto soprattutto nelle regioni del Nord e del Centro.



La preoccupazione "sociale" che il dato genera, va considerata anche dalla prospettiva terapeutica, in quanto l'approccio farmacologico con le benzodiazepine "cancella" i sintomi ma non risolve il problema. Pertanto, una volta sospesa l'assunzione del farmaco, i sintomi tendono a ripresentarsi e frequentemente con portata maggiore, costringendo pertanto l'individuo a prolungare la cura con dosi sempre incrementali andando tra l'altro oltre il periodo raccomandato, periodo che le autorità sanitarie stabiliscono in non più di 12 settimane. Le evidenze cliniche confermano infatti che la maggior parte dei pazienti continuano ad assumere benzodiazepine per anni.

L'obiettivo è quello di far acquisire ai pazienti la giusta consapevolezza inerente i rischi connessi a questi trattamenti prolungati e oltre a questo, altro obiettivo primario è quello di indirizzare i pazienti ad utilizzare metodi di cura alternativi. Infatti, le benzodiazepine sono prescritte nella maggioranza dei casi per trattare stress, ansia e disturbi del sonno: sintomi che possono essere curati con successo da rimedi alternativi quali

- fitoterapici valeriana, passiflora, melissa, avena, biancospino, erba di San Giovanni o Iperico, rhodiola, griffonia
- fiori di Bach gentian, gorse, sweet chestnut, mustard, wild rose, rock rose
- fiori Australiani crowea saligna, autumn leaves, swamp banksia, blandfordia nobilis, bauera rubioide
- olii essenziali bergamotto, neroli, cannella
- minerali manganese-cobalto, rame-oro-argento

Resta inteso che l'uso dei rimedi sopra citati va necessariamente associato ad un dialogo collaborativo e costruttivo con il terapeuta in modo che si arrivi all'identificazione delle cause scatenanti con l'obiettivo fondamentale di rimuoverle e risolvere in via definitiva il problema.

Pare inizino ad evidenziarsi esiti incoraggianti dall'uso di riequilibratori energetici che attraverso il rilascio di onde biocompatibili a bassa frequenza riescono a rompere le macromolecole dell'acqua che a causa delle loro dimensioni rallentano il processo continuo dell'interscambio cellulare di liquidi nei vari tessuti dell'organismo umano. Il tutto sembra porti ad una maggiore e ottimale idratazione cellulare con tutti i benefici che ne possono derivare. L'impiego più massivo di tali dispositivi potrà confermarci la loro utilità anche nel trattamento di stati ansiosi ed insonnia, proponendoli quindi come valida alternativa non farmacologica ad una classe di farmaci certamente importante, le benzodiazepine, il cui abuso si sta però rivelando pericolosamente correlato a forme gravi di deterioramento cerebrale.

### **Prof. Andrea Savini – Naturopata**

Membro Federazione Italiana Naturopati Riza  
Membro Gruppo Latino Mediterraneo di Medicina dello Sport  
Master Seminariale "Hermes" - Università degli Studi di Milano  
Saint George University Visiting Professor in Scientific Disciplines  
Iscritto -n° 184- Registri Regionali Lombardi Operatori Discipline Bio-Naturali  
[www.naturopatasavini.it](http://www.naturopatasavini.it)