

# Corpo sano in casa sana

## SBS - Sindrome dell'Edificio Malato

**La maggior parte della popolazione urbana trascorre dal 90 al 95% del proprio tempo in luoghi chiusi: casa, ufficio, scuola, centri commerciali, in cui a loro insaputa spesso l'ambiente è "malato", contaminato dalla presenza eccessiva di inquinanti nell'aria. Abbiamo chiesto il parere di diversi esperti nel campo per fare chiarezza.**

**N**on sempre in medicina, ogni sintomo trova la sua giusta "etichetta". A volte capita di trovarsi di fronte a sintomi apparentemente inspiegabili, vaghi e indefiniti, che vengono lamentati da individui altrimenti perfettamente sani. Col tempo, ricercatori e medici sono riusciti ad individuare sindromi che racchiudono questi sintomi, come, ad esempio, la fibromialgia, la sindrome dell'intestino irritabile (vedi nostro articolo a pagina 32), la sensibilità multipla ad elementi chimici (MCS), la Sick Building Syndrome (SBS) e la Chronic Fatigue Syndrome (CFS).

### Che cos'è la Sindrome dell'Edificio Malato

"Il termine Sick Building Syndrome (SBS - Sindrome dell'Edificio

Malato) - spiega il dottor **Lozenzo Bettoni, allergologo, reumatologo ed immunologo dell'Ospedale di Manerbio (BS)** - è usato per descrivere una situazione in cui molte persone lamentano diversi sintomi o un generico senso di malessere, senza un'apparente ragione, che aumenta in gravità quanto maggiore è il tempo che trascorrono all'interno dell'edificio.

Sin dal 1983, l'OMS (l'Organizzazione Mondiale della Sanità) ha riconosciuto la SBS ed ha descritto i principali sintomi tra cui: irritazioni delle mucose e delle prime vie aeree, secchezza oculare e irritazione e/o secchezza della cute; lacrimazione, rinorea; cefalea, difficoltà di concentrazione, ridotta capacità lavorativa; reattività ad allergeni e so-



Vivere in un ambiente sano è fondamentale per mantenersi in buona salute.

stanze chimiche. A questi sintomi si possono aggiungere nausea, capogiri, sonnolenza, senso di costrizione toracica, difficoltà respiratoria, eritemi, prurito, dermatite allergica.

### Chi si ammala di SBS e quali sono i sintomi

"Tanti i fattori chiamati in gioco per la SBS - continua il dottor Bettoni - e parallelamente anche per le altre sindromi. Essi si possono racchiudere in tre gruppi: suscettibilità individuale (ad esempio iperreattività bronchiale o rinite vasomotoria), esposizione ad uno o più irritanti ambientali ed, infine, fattori di rischio legati agli aspetti psicologico e sociale relativi all'ambiente e al gruppo cui il soggetto malato appartiene.

Attualmente si ritiene che l'inizio della sindrome sia spesso associato ad un'esposizione acuta a sostanze chimiche, che continuamente stimoli le cellule neuronali periferiche fino a renderle iperreattive".

Alla SBS possono essere più soggetti gli immunodepressi o le persone che accusano anomalie del sistema immunitario come i malati di CFS (Sindrome di affaticamento cronico, di cui abbiamo già parlato sul numero 6 di Salute Oggi).

"Nella CFS sono presenti alterazioni patologiche a vari livelli - spiega ancora il dottor Bettoni - comprese alterazioni della risposta immunitaria. La stanchezza debilitante e protratta che affligge i pazienti con CFS determina una

marcata riduzione della loro attività lavorativa e sociale e li costringe a trascorrere la quasi totalità del tempo in casa. Questo fattore, unito al loro assetto immunologico alterato, li rende particolarmente suscettibili all'insorgenza di una sintomatologia caratteristica per SBS, configurando un quadro clinico da sovrapposizione delle due patologie (overlap)".

Quando si arriva a forme di intolleranza cronica agli agenti chimici si può sviluppare quella che viene chiamata anche "Sindrome Chimica Multipla". Infine, la continua esposizione all'elettromog può invece in alcuni casi provocare "Elettrosensibilità multipla".

### L'inquinamento domestico

Le cause principali dell'inquinamento domestico possono essere ricondotte all'emanazione di tossine, respirate dal nostro organismo, provenienti dagli arredi e da materiali sintetici e chimici utilizzati nella costruzione; inoltre le moderne tecniche abitative tendono a "sigillare" gli edifici impedendo la necessaria circolazione d'aria e favorendo quindi il ristagno degli inquinanti.

Altre forme di inquinamento sono elettromog a radiofrequenza (antenne, telefonini, ponti radio cellulari), radiazioni elettromagnetiche ELF (bassa frequenza da linee elettriche, trasformatori, impianti) ed il fenomeno della radioattività (radiazioni alfa/beta/gamma), la cui continua presenza può portare ripercussioni su alcuni meccanismi biologici dell'uomo.

### Bonificare l'ambiente in cui viviamo

"Il progresso ha senza dubbio reso più efficiente la "produzione" di architettura ottimizzando i tempi di lavoro; negli ultimi anni la ricerca ha subito un'accelerazione senza precedenti - spiega **Fulvio Bisanti, architetto di Firenze** - soltanto da poco tempo però, abbiamo cominciato a chiederci se tutta questa "chimica" interagisca con la nostra salute. Ci sono, per esempio, vernici che sono destinate a trasformarsi col tempo e a rilasciare

molecole di alcune loro componenti nell'aria, così come le polveri di alcuni tessuti di arredo che con l'uso si disgregano. Se imbianchiamo le nostre case a calce, se isoliamo i nostri ambienti col sughero, se i materiali dei nostri arredi sono di origine naturale e trattati con oli e cere vegetali o con vernici atossiche, allora contribuiamo, in modo semplice ed efficace, a creare la salubrità degli spazi in cui andremo a vivere.

Per bonificare completamente gli ambienti occorrerebbe poter intervenire su molti fattori, cosa non sempre possibile, ma aiutati da personale competente si può tentare poco alla volta, apportando modifiche, sostituzioni e migliorie più o meno consistenti, di eliminare le cause che procurano insalubrità nelle nostre case.

In sede di progettazione o grandi ristrutturazioni la nostra scelta si dovrà dirigere verso tecnologie ecocompatibili, impiantistica ecologica (energie alternative, climatizzazione, impianti fotovoltaici) e l'impiego di materiali ecologici, quelli che non emettono V.O.C. - composti organici volatili (idrocarburi aromatici, clorurati, aldeidi ed altri) dannosi per la salute".



## Il parere del naturopata

"Minerali inorganici, metalli pesanti e innumerevoli sostanze chimiche contenute negli alimenti, nei prodotti per la casa, nei prodotti per l'igiene e nei cosmetici - afferma **Roberto Bighini, naturopata di Genova** - compromettono la salute dato che tendono a depositarsi nei tessuti, negli organi e purtroppo anche nelle cellule. Secondo le ricerche della biologa canadese Hulda Regehr Clark, l'inquinamento risulta essere tra le cause principali della crescita di parassiti, batteri e virus, che innescano moltissime malattie, comprese quelle degenerative. Per smaltire le scorie del catabolismo, gli organi deputati all'escrezione devono funzionare perfettamente svolgendo a pieno titolo il loro compito di "spazzini". Secondo la tesi naturopatica quando fegato, intestino, reni, polmoni e pelle non riescono più a filtrare, disattivare ed espellere l'eccessiva quantità di tossine in circolo, queste vengono riassorbite all'interno del corpo creando i presupposti della malattia.

Una presa di coscienza e la ricerca personale sono prerogative necessarie per trovare soluzioni valide. Potremo modificare il nostro stile di vita, purificare contemporaneamente il nostro corpo e intervenire con i rimedi della natura. Per aiutare il fegato alcune delle piante più diffuse ad azione epatoprotettrice e drenante ed efficaci sono: il rosmarino, la chelidonia, il cardo mariano, il tarassaco.

La polvere di carbone attivo è utile per assorbire le tossine esogene; l'integrazione di adeguate dosi di vitamina C aiuta il fegato nella fase detossificante. È d'obbligo accompagnare sempre ogni tipo di drenaggio con l'assunzione giornaliera di almeno 1 litro di acqua naturale piuttosto leggera, cioè con un parametro ottimale del residuo fisso inferiore ai 50 mg per litro. Questa va distribuita durante la giornata e assunta lontano dai pasti.

Una semplice ed efficace metodologia depurativa si può attuare bevendo al mattino a digiuno un grosso bicchiere di acqua tiepida con 1/2 limone spremuto, 1 cucchiaino di miele, 20 gocce di tarassaco Tintura Madre e/o 20 gocce di rosmarino macerato glicerinato. Questo si ripete alla sera 1/2 ora prima dei pasti, accompagnando una dieta ricca di verdure e tralasciando per un pò di tempo la carne.

### Per saperne di più:

**Sindrome da stanchezza cronica e altre sindromi collegate**  
www.CFSItalia.it

**Sindrome Chimica Multipla**  
www.infoamica.it

**Elettrosensibilità multipla**  
www.elettrosensibili.it

