

# ACIDO IALURONICO

## UNA NE PENSA, 100 NE FA

**È DIVENTATO FAMOSO COME ANTIRUGHE. ORA LE RICERCHE SVELANO CHE È UN TOCCASANA PER TUTTO: COMBATTE LE ALLERGIE, CONTRASTA L'OSTEOPOROSI, PROTEGGE I POLMONI. CON TANTI BENEFICI SOPRATTUTTO PER LE DONNE. E ZERO EFFETTI COLLATERALI**

di Mariateresa Truncellito - foto Jan Welters

### Dici acido ialuronico e pensi alla bellezza

Dalle creme per il viso e per il corpo ai filler per attenuare rughe e cedimenti, infatti, sono molti i prodotti che lo impiegano per rallentare le lancette dell'orologio. Questa sostanza, naturalmente presente nel nostro organismo, con il tempo tende a diminuire. Compensarne la riduzione aiuta a ritardare l'invecchiamento cutaneo, la perdita di plasticità della pelle e la comparsa delle rughe, contrastando la diminuzione di elasticità dei tessuti. In questo senso la medicina estetica ha molte novità in arrivo, per esempio l'abbinamento di filler dermici a base di acido ialuronico con la tossina botulinica A per trattare in modo armonioso la zona oculare, in particolare borse e zampe di gallina. E formule ad hoc per zigomi, labbra, collo, mani, ginocchia... Secondo i dati dell'Aicpe, Associazione italiana di chirurgia plastica estetica, tra gli interventi eseguiti nel 2013 in Italia (quasi un milione!), il primo posto spetta all'acido ialuronico (289.607 trattamenti, più 14,5 per cento rispetto al 2012). «Parlare di elisir di giovinezza non è inappropriato», sottolinea il professor Giuseppe Petrigni, responsabile del Centro di alta specializzazione dell'asma e malattie respiratorie e dermatologiche della Casa di cura La Madonnina di Milano. Quello che non tutti sanno è che il suo raggio d'azione non si ferma all'ambito estetico. L'acido ialuronico viene infatti impiegato da tempo in ortopedia, oculistica, otorinolaringoiatria e ginecologia.

**Come agisce nell'organismo** La sua funzione più importante è quella antinfiammatoria. Continua il professor Petrigni: «Se un tessuto è "in fiamme", il corpo ha bisogno d'acqua per spegnere l'incendio. L'acido ialuronico attrae l'acqua contenuta nel sangue e con essa i principi nutritivi disciolti, che così arrivano alle cellule del tessuto circostante, idratandolo e rivitalizzandolo: un grammo di questa sostanza è capace, come una potentissima spugna, di assorbire fino a sei litri d'acqua e di rilasciarla al bisogno. Ecco perché i filler sono così efficaci nello spianare le rughe! Già nel 1998 avevo ottenuto risultati importanti nella terapia di malattie infiammatorie della pelle, come la dermatite atopica o l'eritema solare, che può essere prevenuto con gel all'acido ialuronico, non a caso utilizzato anche per curare i grandi ustionati per la sua capacità di riparazione e cicatrizzazione dei tessuti». Per queste e altre sue caratteristiche si è visto che può essere impiegato con successo nella cura e nella prevenzione di molti disturbi. Eccoli.

### IDEALE PER CHI FA SPORT

Visto che prevenire è meglio che curare, l'acido ialuronico è la sostanza ideale anche per chi pratica attività sportive ad alto impatto, come kickboxing, arti marziali, pallavolo, calcio, sci e maratona. «A breve sarà disponibile un integratore specifico per gli atleti. Che, purtroppo, già intorno ai 20 anni possono avere una perdita importante di acido ialuronico», spiega il dottor Giuseppe Petrigni. In chi non pratica sport tale diminuzione inizia normalmente intorno ai 35 anni.



**Un sollievo per le articolazioni** Il principale cambiamento ormonale che si verifica con la menopausa è la brusca caduta degli estrogeni che, tra le tante funzioni, stimolano anche la produzione di acido ialuronico. Questa modificazione ha un effetto sui dolori osteoarticolari, uno dei sintomi più invalidanti che si manifestano con la fine della vita fertile. «I meccanismi che possono favorire l'osteoporosi si associano ai problemi infiammatori a carico delle articolazioni: la riduzione dell'acido ialuronico nelle cartilagini sottopone le ossa all'attrito», spiega il professor Petrigni. «Per ridurre l'infiammazione, sono ottime le infiltrazioni locali di questa sostanza che, infatti, è utilizzata anche in caso di traumi importanti alle ginocchia e ha ormai soppiantato il cortisone».

**Un alleato in menopausa (e non solo)** L'effetto idratante è di grande aiuto contro la secchezza vulvo-vaginale. «Un gel ad azione locale o capsule di acido ialuronico puro e ad alto peso molecolare permettono di portare la sostanza in tutti i tessuti dell'organismo», spiega l'esperto. E rappresentano una valida alternativa terapeutica contro alcuni disturbi della menopausa anche per le donne che non possono o non desiderano seguire una terapia ormonale sostitutiva. «Tanto più che il trattamento può essere seguito per lunghi periodi e senza controindicazioni», aggiunge Petrigni. Infine, l'efficacia è stata dimostrata di recente anche in campo urologico: l'acido ialuronico riduce le recidive delle cistiti batteriche (colpiscono una donna su sette) e anche di quelle complesse, come la cistite interstiziale per la quale le terapie farmacologiche tradizionali danno scarsi risultati. Le infiltrazioni in vescica di acido

## GLI ALIMENTI PER FARE IL PIENO

Tra le fonti naturali dalle quali l'acido ialuronico viene estratto per l'utilizzo nella cosmesi e nella medicina ci sono creste di gallo, cartilagini di squalo e colture di batteri non patogeni di origine vegetale. Ma l'acido ialuronico è abbondante anche negli alimenti. Già nel 1500 si era infatti capito che, grazie al consumo di frutta esotica, gli abitanti della Florida avevano la pelle più elastica e un aspetto più giovane rispetto ai rugosi e coetanei Conquistadores. Considerazioni simili sono state fatte per i centenari con articolazioni perfette e pelle intatta di alcune aree del Giappone, grandi consumatori di pesce. In effetti, quest'ultimo, come banane, papaya, alcune varietà di patata, di spinaci e carote, contiene alte concentrazioni di acido ialuronico che, tra l'altro, ha attività antiossidante e potenzia il sistema immunitario.

## LA COLLA MAGICA CHE PROTEGGE I TESSUTI

L'acido ialuronico è un polisaccaride, cioè uno zucchero, prodotto dai fibroblasti, le cellule del tessuto connettivo, e da altre cellule. Isolato nel corpo vitreo dell'occhio dei bovini nel 1934, è appunto un componente fondamentale dei tessuti connettivi: si trova nel derma, nel cordone ombelicale, nelle pareti vascolari, nelle valvole cardiache, nei dischi intervertebrali, in tendini e cartilagini. Gli americani lo hanno soprannominato *magic glue*, colla magica, visto che è in grado di connettere tutti i tessuti tra loro, di agire come lubrificante e di assorbire i traumi all'interno delle parti mobili del corpo umano, per esempio le articolazioni.

ialuronico migliorano la situazione perché la sostanza ripristina il "rivestimento interno" della vescica stessa e del tratto urinario (urotelio), potenziando le difese immunitarie e riducendo, quindi, la vulnerabilità alle infezioni là dove serve. Anche in questo caso è disponibile una nuova formulazione in capsule.

**Contro allergie e infezioni** Un altro dei campi in cui si concentrano gli studi sull'acido ialuronico è quello delle malattie dell'apparato respiratorio. «La sua capacità di immunoregolare si esplica attivando l'immunità innata Th1, efficace nella difesa contro infezioni batteriche e virali, e inibendo le risposte Th2 responsabili in gran parte delle infiammazioni allergiche», spiega Petrigni. È molto utile contro riniti e rinosinusiti acute, croniche e allergiche (raffreddore da fieno, rinite da polvere o da cane o da gatto). Questa caratteristica è particolarmente interessante nel caso delle donne in gravidanza che non possono usare corticosteroidi o vasocostrittori.

**Come aiuto per respirare meglio** Alla fine degli anni '90, il dottor Petrigni è stato il primo a studiare l'acido ialuronico nella terapia dell'asma di bambini e adulti prima della pratica sportiva. «Sotto forma di aerosol, può essere utilizzato anche da atleti professionisti ai quali sono invece vietati altri farmaci per il rischio doping. In spray è efficace per infezioni e irritazioni della gola. Inoltre, è un toccasana per i fumatori e nella cura delle bronchiti croniche o della broncopneumopatia cronica ostruttiva, non solo per l'attività antibatterica e antivirale, ma per la protezione che esercita sulle fibre elastiche dell'apparato polmonare, evitando il rischio di enfisema», precisa l'esperto. Altre applicazioni tipiche: nella chirurgia endoscopica dei tumori, per favorire il decorso postoperatorio; in quella dell'orecchio, per stimolare la chiusura delle membrane timpaniche forate; in quella oftalmica, per aiutare la guarigione dopo interventi di cataratta o distacco di retina e nel trattamento della sindrome dell'occhio secco. Infine, l'acido ialuronico viene somministrato in caso di infiammazioni e lesioni ulcerose della bocca, come afte e stomatiti, e nel trattamento delle ulcere varicose delle gambe. 