



## **Ecco la prescrizione per la vostra attenzione**

*Articolo del dott. Al Sears (www.alsearsmd.com) - traduzione a cura di Rosanna Fiorillo (rosannafiorillo@virgilio.it)*

Siete disposti ad assumere consapevolmente delle potenti anfetamine qualora si venisse a conoscenza che vi aiuterebbero a focalizzare la vostra attenzione? Le daresti ad un bambino? Questo è esattamente ciò che è diventato il trattamento convenzionale per i disturbi più sovra-diagnosticati della storia: il "Deficit di Attenzione/Iperattività" (ADHD).

L'establishment medico prescrive generosamente Ritalin, Adderall, e Dexedrine, farmaci più potenti della cocaina. Il fatto è che i farmaci psichiatrici che si stanno distribuendo come caramelle per l'ADHD sono del tutto inutili e pericolosi per voi... e per i vostri figli. Eppure non si sente parlare di rimedi naturali che sono altrettanto efficaci come questi farmaci pericolosi e che danno assuefazione.

Oggi, vorrei offrirvi qualche nuova prospettiva sulla "prevalenza" di ADHD, e suggerirvi delle opzioni di trattamento che non richiedono costosi, potenti psicofarmaci.

### **L' "epidemia" ADHD è reale?**

Per prima cosa, facciamo un passo indietro per un secondo. Prima della seconda guerra mondiale, semplicemente non eravamo nella situazione di diagnosticare l'ADHD a tutti. Nel 1985, a circa 500.000 persone è stata diagnosticata l'ADHD. Nel 2000, tale numero era salito alle stelle sino a 7 milioni di individui. Valutiamo questo: circa mezzo milione di persone sviluppano questa malattia ogni anno, sommandosi a quelli diagnosticati all'anno precedente.

Il nostro Istituto Nazionale della Sanità stima che ben il 20% dei bambini soffre di questa sindrome. E secondo alcune stime, circa il 30-70% per cento dei bambini che presentano sintomi di ADHD continueranno a manifestarli in età adulta (1)

Per molti professionisti della salute mentale l'ADHD è il loro "pane e burro". Eppure, mentre scrivo questo, ancora non esiste alcun test oggettivo per la diagnosi di ADHD. Questo stupisce, non è vero? Se ci troviamo nel bel mezzo di una nuova ed improvvisa "epidemia", qualcuno non dovrebbe essere in cerca della causa?

### **Una manna per il cartello della droga legale**

Ritalin, Adderall, e Dexedrine sono molecole potenti come la metanfetamina e cocaina. E, se si confrontano le scansioni cerebrali di persone in terapia su uno di questi farmaci, vedrete che si accendono le stesse aree del cervello (tra chi è in cura con questi farmaci e che è su droghe illegali, ndr) , in modo inesatto allo stesso modo.

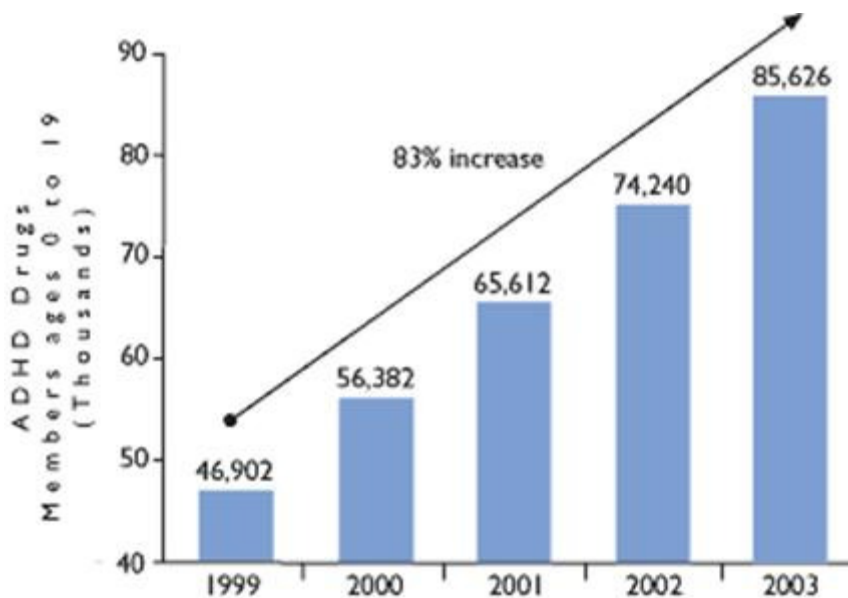
Incredibilmente, i giganti farmaceutici, la medicina tradizionale. . . anche il governo degli Stati Uniti hanno sempre saputo. In effetti, la Drug Enforcement Agency (DEA), stabilisce le quote di produzione di questi farmaci come per qualsiasi farmaco con potenziale abuso a scopo ricreativo. Il numero di visite ER per queste droghe legali si avvicina allo stesso numero di visite per la cocaina e l'eroina. Il pronto soccorso ha registrato 613.053 trattamenti comportanti cocaina ed eroina, nel 2005, a fronte di 598.542 visite che coinvolgono abuso farmaceutico. (2)

La popolarità di questo trattamento sta dirigendo sempre più persone giovani in questo paese - milioni e milioni - a diventare "utenti" (dei servizi di riabilitazione per droghe, ndr). A questo proposito non è stato fatto nulla per porre un freno alla



smania della prescrizione.

Date un'occhiata a questo grafico del consumo di farmaci ADHD negli ultimi cinque anni:



Source: Wellmark, Inc. Claims Data, 1999-2003

L'ADHD è una manna per l'industria farmaceutica. Le vendite di metilfenidato (il nome chimico per il Ritalin) sono state pari a \$ 60 milioni solo nel 2004. E negli ultimi cinque anni, il costo medio di un farmaco ADHD è quasi raddoppiato, da 39,03 dollari nel 1999 a 76,49 dollari nel 2003. Date un'occhiata alla vera causa del peggioramento dei sintomi comportamentali responsabili dell'aumento delle diagnosi... e troverete alcune soluzioni più sicure. In una sola parola è l'alimentazione.

### **Siamo tutti "teste dure"**

I grassi "cattivi" che costituiscono una parte importante della dieta moderna stanno sabotando la capacità del nostro corpo di costruire e mantenere il nostro cervello. Ci sono prove convincenti che molte persone hanno problemi di messa a fuoco, di attenzione, e di pensare con chiarezza. . . a causa del tipo di grasso presente nei cibi. Probabilmente avrete già sentito parlare di grassi "buoni" e grassi "cattivi". Questi debbono essere in giusto rapporto. Molti problemi di salute contemporanei sono legati ad una drastica riduzione della quantità di Omega-3 nella dieta moderna.

- Prima dell'inizio delle tecniche moderne di produzione animale, la carne di manzo conteneva più Omega-3 del salmone selvatico pescato.
- Le fonti alimentari di Omega-3 sono crollate negli ultimi 50 anni.
- L'americano medio consuma attualmente venti volte più acidi grassi Omega-6 che Omega-3. 20:1 invece di un sano 2:1 .
- Una serie di studi recenti hanno stabilito un legame chiaro tra Omega-3 e cervello.
- Due studi pubblicati sull'American Journal of Clinical Nutrition hanno rilevato che una dieta ricca di acidi grassi Omega-3 può effettivamente impedire "il declino cognitivo", un termine di fantasia per indicare la perdita della capacità di comprendere e pensare

Tratto dalla rassegna stampa di [www.giulemanidaibambini.org](http://www.giulemanidaibambini.org)

Campagna sociale nazionale  
contro gli abusi nella prescrizione  
di psicofarmaci a bambini ed adolescenti



chiaramente. (3) Nel primo, i ricercatori hanno esaminato la dieta e la capacità di pensare in uomini sani di età compresa tra 79-89 anni. Essi hanno esaminato lo stesso gruppo 5 anni più tardi. Hanno trovato che gli uomini che mangiavano pesce regolarmente erano mentalmente più nitidi di quelle che non ne mangiano. Il vantaggio è stato il risultato di Omega 3, una sostanza nutritiva che si trova in abbondanza nel pesce. Nel secondo studio su 2.200 persone anziane, quelle con un alto livello di Omega-3 nel sangue rispetto a coloro che non ne avevano, presentavano una migliore "dimestichezza con le parole". Potrebbero ricordare le parole, nomi e frasi senza difficoltà. Ed erano meglio in grado di tenere traccia di ciò che essi e gli altri dicevano. (4)

Quindi, ecco come fare il primo passo per tornare voi la fonte locale di Omega-3: mangiate carne magra, preferibilmente di pesci selvatici pescati o di animali nutriti con erba, carne biologica. Le uova e le noci sono anche buone fonti di Omega-3. Integratori sotto forma di olio di fegato di merluzzo sono anche una grande fonte. Un cucchiaino al giorno è un'eccellente linea di difesa contro l'ADHD.

Questo vale anche per i giovani. Aumentate i livelli di Omega-3 nella loro dieta, e vedrete i risultati. In realtà, io conosco un certo numero di psichiatri che prescrivono farmaci tipo di olio di pesce per i pazienti affetti da disturbi dell'umore.

### **La cura senza farmaci**

Il vostro medico o lo psichiatra hanno mai menzionato il DMAE? Direi di no. Si tratta di uno stimolante naturale fondamentale del cervello che si trova in alici, sardine ed altri pesci. Gli studi mostrano che aumenta i livelli di acetilcolina. L'acetilcolina è un composto fondante della memoria del cervello e la capacità di apprendimento. (5)

DMAE fornisce una soluzione sicura e che non crea dipendenza ad una serie di problemi cognitivi e comportamentali. DMAE può temperare l'umore e ad attenuare i problemi comportamentali e di apprendimento. In uno studio, i bambini iperattivi hanno mostrato un miglioramento in soli 10 settimane. (6)

In un altro studio, i bambini con difficoltà di apprendimento sono migliorati nelle prove di concentrazione e di abilità. (7) E non vi erano effetti collaterali come aumento della frequenza cardiaca e di pressione sanguigna come con dei farmaci. (8)

Una ricerca recente ha scoperto ulteriori integratori naturali prontamente disponibili che sono altamente efficaci nel trattamento dei sintomi di ADHD, tra cui gli aminoacidi 5-idrossitriptofano (5-HTP), Acetil-L-Carnitina (ALC), glutammina e tirosina.

Il 5-HTP è ciò che è noto come un "precursore" della serotonina. La serotonina è una sostanza chimica nel cervello conosciuta come "neurotrasmettitore" che regola l'umore e allevia l'ansia e la depressione. Raccomando dosi da 50 a 100 dosi di mg tre volte al giorno con i pasti.

L' Acetil L-Carnitina, noto anche come ALC aumenta la formazione di acetilcolina. Aumenta anche la produzione delle cellule del cervello di energia ed aiuta a controllare l'impulsività. Il dosaggio ideale è di 1.500 mg due volte al giorno tra i pasti.

La Tirosina, un altro composto che supporta gli stati d'animo, migliorando la produzione di neurotrasmettitori, ha anche dimostrato essere altamente efficace trattamento di ADHD. Il dosaggio raccomandato è di fino a 5.000 mg al giorno per i bambini e fino a 10.000 mg al giorno per gli adulti. (9) (10) (11) (12) Sono prodotti disponibili presso il negozio locale di vitamine.

*Al Sears, MD*



## **Bibliografia:**

- (1) Attention Deficit Hyperactivity Disorder. NIH Publication No. 3572, National Institute of Mental Health (NIMH), Margaret Strock et al., 1996.
- (2) Donna Leinwand, "Misuse of pharmaceuticals linked to more ER visits," USA Today, 3/13/03.
- (3) Attention Deficit Hyperactivity Disorder. NIH Publication No. 3572, National Institute of Mental Health (NIMH), Margaret Strock et al., 1996.
- (4) Boukje M, et al. Fish consumption, n-3 fatty acids, and subsequent 5-y cognitive decline in elderly men. American Journal of Clinical Nutrition (2007), 85(4), 1142-1147.
- (5) May A, et al. Plasma n-3 fatty acids and the risk of cognitive decline in older adults: American Journal of Clinical Nutrition (2007), 85(4), 1103-1111.
- (6) Dean Ward M.D. DMAE Cognitive-Enhancing, Life Extending Nutrient. Vitamin Research News, 18(2004):8 1-4.
- (7) Coleman N. et al, Deanol in the treatment of hyperkinetic children. Psychosomatics, 17(1976):68-72.
- (8) Geller S. J., et al. Comparison of a tranquilizer and a psychic energizer. Journal of the American Academy of Medicine, 174(1960):89-92.
- (9) Oettinger L, et al. The use of Deanol in the treatment of disorders of behavior in children. Journal of Pediatrics, 53(1958):761-675.
- (10) Lombardi, R. M. et al, ADHD: A modern malady. Nutrition Science News. July 2000.
- (11) Adriani W, et al. Acetyl-L-carnitine reduces impulsive behaviour in adolescent rats. Psychopharmacology. 2004 Nov;176 (3-4): 296-304.
- (12) Sahley, B. J. Natural control of ADD and ADHD. Vitamin Research News. 2000;14(10).
- (13) McConnell H, et al. Catecholamine metabolism in the attention deficit disorder. Medical Hypotheses, 17(4):305-311, 1985.
- (14) Braverman E, et al. The Healing Nutrients Within. Keats Publishing, New Canaan, Connecticut, USA. 1997:68.