

Ginecomastia adolescenziale maschile, trattamento esclusivamente nutrizionale

Dott. **Fausto Aufiero** - Docente di Bioterapia Nutrizionale® - Avellino

Abstract

La presente relazione si propone di illustrare come gli alimenti, che costituiscono una delle fondamentali forme di interazione organica con l'esterno, tramite variazioni del metabolismo possano influire direttamente o indirettamente con l'equilibrio ormonale di giovani maschi, affetti da ginecomastia, ipoevolutismo sessuale maschile e struttura somatica evocante la conformazione ginoide. Dopo i presupposti teorici e le linee guida bionutrizionali, viene esposta una analisi ragionata di dieta utilizzata nei pazienti trattati.

Relazione

Senza entrare nella specifica complessità biochimica della costellazione endocrina, diremo che alla relativa fissità strutturale del sistema nervoso, deputato alle risposte rapide di adattamento, fa da controparte la regolazione ormonale, più lenta, ma dotata di un dinamismo e di una variabilità straordinarie. Il sistema endocrino è una struttura complessa dotata di sofisticati e differenti meccanismi, attraverso i quali vengono controllati la sintesi, il rilascio, l'attivazione, il trasporto in circolo, il metabolismo e la distribuzione degli ormoni sulla superficie o all'interno delle cellule, sulle quali essi agiscono. I meccanismi attraverso i quali queste sostanze-messaggero esplicano la loro azione sono vari, tanto da poter distinguere: una funzione endocrina generale, quando la sostanza prodotta viene immessa nel torrente circolatorio ed agisce su tutti i tessuti dell'organismo; una funzione paracrina, quando l'ormone percorre una breve distanza tra la sede di produzione e la cellula bersaglio; infine, una funzione autocrina, caratterizzata dalla produzione endocellulare di sostanze che inducono variazioni di funzionamento locale.

Se da un lato la ricerca medica asserisce che l'organismo è un tutto unico e riconosce l'influenza delle variazioni neuro-endocrine sul metabolismo, sembra non porre sufficiente attenzione al meccanismo opposto. Infatti, se il sistema vivente è necessariamente un sistema aperto, si dovrebbe anche ammettere che l'equilibrio, o gli errori nutrizionali, possano modificare l'assetto ormonale, in un senso o nell'altro. Non solo, ma mentre l'apparato neuroendocrino, in condizione di salute relativa, ha un suo individuale ed immodificabile standard di funzionamento, dipendente da fattori genetici e costituzionali, l'apporto alimentare può essere modificato in modo estremamente versatile, rendendolo terapeuticamente efficace sia per preservare l'equilibrio ormonale, sia per correggerne eventuali anomalie. Invece, tutti i trattati di endocrinologia e metabolismo dedicano la massima attenzione alle

terapie ormonali sostitutive, elargendo obsoleti e generici consigli alimentari vecchi di decenni, quali la dieta iposodica in caso di ipertensione ed ipersurrenalismo, quella ipocalorica in caso di obesità, quella a ridotto contenuto di zuccheri nel diabete, ecc.

La nostra esperienza di Bioterapia Nutrizionale ci dimostra quotidianamente che il cibo esplica un potente ed immediato effetto sulla produzione e concentrazione ematica degli ormoni e, contemporaneamente, molte azioni fisiologiche delle associazioni alimentari si esplicano attraverso l'intervento ormonale. Pertanto, è per noi esperienza costante il fatto che l'alimento non può e non deve essere più considerato solo una fonte di calorie per l'organismo, ma anche e soprattutto il mezzo che la natura, da tempo immemorabile, ha predisposto per la conservazione della salute individuale e della specie. Per il loro contenuto in nutrienti e principi attivi, molti alimenti sono in grado di influenzare l'attività ormonale delle ghiandole endocrine. Filogeneticamente l'organismo è predisposto ad accettare l'alimento come fonte energetica e come naturale fattore di regolazione delle funzioni organiche, molto più di qualunque sostanza di sintesi. Per questa ragione, la Bioterapia Nutrizionale si propone non solo come metodica che studia i principi di una corretta alimentazione individuale, ma sfrutta il potere terapeutico degli alimenti, combinandoli in base ai loro principi attivi ed adattandoli alla condizione clinica del paziente. A fronte di questa osservazione, risalta la frequenza e la facilità con la quale oggi si prescrivono terapie ormonali sostitutive o di supporto, senza considerare che la soluzione farmacologica degli squilibri ormonali non sempre è quella che garantisce i migliori risultati in termini di soluzione della patologia e della qualità di vita del paziente.

Alimenti e sviluppo ormonale

Un pericolo attualmente crescente deriva dall'impiego di alimenti manipolati dall'industria agro-alimentare. Esistono due tipi di sofisticazioni che influenzano negativamente il fisiologico equilibrio endocrino. Un primo tipo consiste nell'utilizzare ormoni di sintesi per potenziare o velocizzare la crescita di animali da allevamento. In particolare, questa pratica viene attuata per il pollame e il vitello, ai quali vengono somministrati estrogeni con lo scopo di aumentarne il peso in un tempo abbreviato rispetto alla crescita fisiologica. I soggetti che si alimentano frequentemente con queste carni assumono cataboliti ancora biologicamente attivi di questi ormoni, subendone l'impropria azione. Ci riferiamo ai ritardi di sviluppo puberale nei maschi, ma anche alle alterazioni del ciclo mestruale femminile, soprattutto quando l'assunzione di questi cibi avviene nella seconda metà del ciclo, durante la quale l'impropria assunzione di estrogeni antagonizza ed altera l'azione fisiologica dei progestinici. Infine, anche l'aumentata incidenza dei deficit della libido nel maschio potrebbe ragionevolmente imputarsi alla stessa causa. Ancora più pericolosi sono gli estrogeni di sintesi irrorati sulle colture di frutta e verdure, poiché in questo caso non si verifica la metabolizzazione epatica che avviene negli animali e buona parte del farmaco viene assunto come tale. Un secondo tipo di danno ormonale è indiretto, secondario all'impiego di antiparassitari, coloranti, conservanti, ecc., i quali danneggiano e rallentano le funzionalità epatiche e renali, alterando i tempi di catabolizzazione ed eliminazione degli ormoni endogeni.

Razionale

La notevole incidenza statistica dei disturbi dello sviluppo ormonale maschile richiede una valutazione critica dei fattori che possono influenzare la sintesi e l'azione organica degli ormoni sessuali maschili. In particolare, gli errori nutrizionali e la frequenza di impiego di numerosi farmaci in età pediatrica può interferire con la maturazione delle gonadi maschili, ma anche sostanze presenti nell'ambiente o aggiunte agli alimenti possono incidere in modo significativo sul complesso equilibrio neuro-endocrino della pubertà.

Fattori che interferiscono con la sintesi del testosterone possono essere:

- ridotti livelli di colesterolo;
- alimentazione carente di proteine, lipidi e oligoelementi;
- eccesso di alimenti che inibiscono la funzione cortico-surrenalica e gonadica maschile, come fitoestrogeni, lattuga, carni di animali trattati con estrogeni;
- disturbi della funzionalità epatica, necessaria per la metabolizzazione ed il catabolismo degli ormoni;
- abuso prematuro di alcool negli adolescenti, con riduzione alimentare di proteine e lipidi;
- disturbi del metabolismo glicidico che possono modificare la percentuale di fruttosio del liquido seminale;
- obesità adolescenziale maschile, che favorisce la via biochimica in direzione degli estrogeni;
- inquinamento atmosferico da idrocarburi (benzina): svolgono azione estrogeno-simile;
- trattamenti farmacologici protratti nel periodo prepuberale: spironolattone per riduzione del citocromo P450 e 17-alfa-idrossilasi, alcuni sedativi, ipnotici, derivati dell'acido salicilico, ormoni, farmaci corticosteroidi, radiazioni.

Quadro clinico della ginecomastia

- a) Pubarca assente, scarso o tardivo;
- b) obesità flaccida, con disposizione nella parte inferiore del corpo;
- c) funzione tiroidea ai limiti inferiori della norma;
- d) ginecomastia ad insorgenza lenta e graduale;
- e) soggetti di solito timidi, inibiti, apparentemente indifferenti al "maschile".

Linee guida bionutrizionali

- 1) stimolare la funzione corticosurrenalica e testicolare;
- 2) apportare una quota di zuccheri adeguata a facilitare il funzionamento epatico, primo motore della degradazione ormonale;
- 3) stimolare il fegato per metabolizzare gli estrogeni circolanti, riducendone le quote inattive e facilitando l'eliminazione dei metaboliti attivi;
- 4) escludere totalmente gli alimenti contenenti estrogeni di sintesi;
- 5) sollecitare e supportare energeticamente l'attività fisica, come stimolo ulteriore per il cortico-surrene.

Gli alimenti

Le uova, in generale, costituiscono un potente stimolo per l'attività surrenalica e gonadica maschile. Il più comune è l'uovo di gallina, con un effetto che è massimo per l'uovo crudo bevuto con i due classici buchi ai poli apicali e minimo per l'uovo molto cotto. Le forme di assunzioni più comuni sono l'uovo intero sbattuto con un cucchiaino di zucchero, seguito dall'uovo alla coque, da quello al piatto (al vapore) e poi dalle altre forme, come l'uovo fritto, l'uovo strapazzato e le frittate. Indispensabile è l'impiego della bottarga, costituita da uova di pesce essiccate, da utilizzare grattugiata sulla pasta o il riso, o a fettine sottili sul pane, in associazione con burro. Altre uova sono quelle di lombo, che hanno il vantaggio di essere efficaci quasi come il caviale, ma di costare molto meno o l'ovaio dei pesci (da richiedere al pescivendolo) e da mangiare in frittata o lesso con olio, burro e limone. Alcuni alimenti contengono fosforo, calcio, iodio e i numerosi altri micronutrienti indispensabili per la sintesi del testosterone ed il corretto sviluppo degli spermatozoi. In particolare le vongole, le cozze, le ostriche, ma anche i bianchetti, i latterini e la neonata.

Il colesterolo e gli acidi grassi omega 3 sono fondamentali per la formazione delle membrane cellulari, per cui nella programmazione di una corretta alimentazione che contrasti la ginecomastia, sarà impiegato il salmone e il pesce spada affumicati, la frittura di gamberi e calamari, la frittura di paranza, il carpaccio di salmone, ecc. Alimenti ricchi di testosterone sono l'abbacchio, il capretto, il coniglio, e tutti gli animali che vivono allo stato selvaggio come la cacciagione. Anche il tartufo contiene notevoli quantità di precursori del testosterone, per cui è consigliabile utilizzarlo per stimolare la sintesi di questo importante ormone maschile.

Dal punto di vista energetico, il metabolismo ormonale richiede un apporto equilibrato di zuccheri. Fra i vari tipi di zuccheri molto più importante del glucosio è il fruttosio, presente nella frutta. Non per niente, nella frutta cruda è presente questo zucchero, ma anche un certo grado di acidità oltre alle vitamine, ai sali minerali, e a tutti i numerosi micronutrienti. L'alimentazione programmata per risolvere il problema della ginecomastia e dell'oligoastenospemia dovrà tener conto dell'equilibrio glicemico nelle 24 ore; infatti, condizioni di ipo- o iperglicemia disturberanno la sintesi ormonale e la maturazione di spermatozoi.

L'azione sinergica dei pasti

Una caratteristica dell'impiego terapeutico degli alimenti in Bioterapia Nutrizionale è quella di agire simultaneamente su piani diversi, realizzando una sinergia d'azione fra i vari componenti di un pasto, finalizzata al raggiungimento dell'obiettivo terapeutico. A titolo di esempio si analizza il razionale che informa la prescrizione di una dieta idonea nei casi di adolescenti maschi con ginecomastia.

Colazione:

- tè al limone o la spremuta di due arance con 70 g di pane, burro e bottarga, o pane, burro e salmone, o pane e uovo strapazzato;

oppure:

- tè al limone, due rossi d'uovo sbattuti con zucchero, un frutto a scelta e 70 g di pane con burro e marmellata.

Pranzo

- Una patata fritta, 150 g di cotolette di abbacchio panate, tre fiori di zucca in pastella, ed un quarto di ananas.

Cena

- 70 g di spaghetti alla melanzana, due zucchine in pastella e 150 g di fragole.

Pranzo

- 6-8 gamberi alla piastra e due uova sode, insieme all'acqua di vegetazione ed ai sali minerali di una insalata mista e, una pesca, che agevolerà le funzioni epatica e renale, fortemente sollecitate.

Cena

- 70 g di pasta con i fiori di zucca, con aggiunta di un cucchiaino di semi di zucca decorticati, 300 g di vongole sauté, 150 g di valeriana e 1/4 di ananas.

Pranzo

- 150 g di abbacchio brodetto, il cui stimolo androgenico potrà essere potenziato da 50 g di spaghetti alla carbonara, un pomodoro condito, che sosterrà il fegato stimolato a coniugare gli ormoni, ed una pesca o 150 g di fragole.

Cena

- 70 g di tagliatelle allo zafferano, tre fiori di zucca in pastella e 150 g di macedonia con sei mandorle.

Pranzo

- due patate al forno, 180 g di frittura di bianchetti, 150 g di insalata mista e 150 g di fragole, sommando lo iodio del pesce a quello vegetale delle fragole.

Cena

- 70 g di tagliolini ai fiori di zucca, due uova al piatto, due fiori di zucca in pastella e 150 g di fragole.

Pranzo

- 50 g di rigatoni al pomodoro, 150 g di coniglio fritto dorato, un pomodoro condito ed una pera.

Cena

- 70 g di spaghetti alle vongole, con aggiunta di scaglie di bottarga, un uovo al piatto, tre fiori di zucca in pastella e 150 g di frutti di bosco con un cucchiaino di pinoli.

Pranzo

- due patate fritte, 150 g di fettina panata, un pomodoro condito e 150 g di fragole.

Cena

- 70 g di tagliatelle al tartufo, due uova sode, una patata fritta ed una mela in

pastella. La mela in pastella, per la modalità di cottura, svolgerà la citata azione di stimolo del fegato, insieme alla patata frita, sostituibile con un carciofo, una zucchina, o 150 g di cavolfiore, tutti in pastella.

Pranzo

- 70-100 g di salmone affumicato, addizionato di una noce di burro, insieme ad un sedano in pinzimonio e mezzo melone.

Cena

- 70 g di pasta alla carbonara, due carciofi crudi o due patate fritte, e 150 g di fragole.

Bibliografia

- **Arcari D., Aufiero F.**, Ricettario bionutrizionale per medici e pazienti, Vis Sanatrix, Roma 2006.
- **Arcari D., Aufiero F.**, Bioterapia Nutrizionale Applicata, Tomo II, Vis Sanatrix, Roma 2007.
- **Ader R.**, Psychoneuroimmunology, Accademic Press, New York, 1981.
- **Arienti Giuseppe**, Le basi molecolari della nutrizione, Piccin 1996.
- **Cavagnini Francesco**, Endocrinologia e malattie del metabolismo, Idelson-Gnocchi, Napoli 2000.
- **Greenspan F.S. & Strewler G.J.**, Endocrinologia generale e clinica, Piccin 2000.