

# NUTRIRE L'ACQUA: DIETETICA E FARMACOLOGIA DEL DIABETE MELLITO IN MTC

dott. Camillo Luppini- Scuolatao Bologna

## INTRODUZIONE

Il termine diabete, per il mondo occidentale, nasce in Grecia nel I sec. d.C., con il significato di “passare attraverso” nel senso di assumere liquidi che rapidamente vengono escreti sotto forma di urine (in Cina parallelamente si diceva che “il paziente beve una tazza di tè e urina una tazza di acqua”)

Successivamente in epoca romana fu aggiunto il termine “mellitus” “dolce come il miele” a partire dalla pratica diagnostica di allora, di assaggiare le urine e trovarle disgustosamente dolci.

I primi accenni letterari in oriente risalgono al III- II sec a. C., al periodo cosiddetto “degli Stati combattenti”, in una opera fondamentale per la conoscenza e l'evoluzione della Medicina Tradizionale Cinese e tuttora di grande attualità quale il *NEI JING* o “Canone Interno”, dove il diabete veniva definito *XIAO DAN*, “ calore consuntivo”

La definizione *XIAO KE BING*, “malattia da sete consuntiva” o meglio brama, desiderio intenso con deperimento, ci viene da un testo del II sec. d.C. lo *SHANG HAN LUN*, o “trattato delle malattie indotte dal freddo” di *Zhang Zhong Jing*.

Il senso dell'associazione dei due ideogrammi sta a significare una sete intensa, ma anche desiderio irrefrenabile di mangiare e di urinare associati, malgrado tutto, a un deperimento generale della persona, con stanchezza, dimagrimento ecc.

In tale definizione, come ben sa chi si occupa di MTC, rientravano malattie che non erano assimilabili solo al diabete.

Oggi, nella Cina moderna, si usa più comunemente il termine *TANG NIAO BING*, malattia dalle urine zuccherate.

## EPIDEMIOLOGIA

Sinteticamente possiamo dire che esistono quattro tipi di diabete principali:

- **diabete giovanile o insulino-dipendente** o di Tipo I, che rappresenta il 5-10% del totale (IDDM)
- **diabete dell'adulto o non insulino-dipendente**, o di Tipo II, molto più diffuso e che copre il 90-95% dei casi (NIDDM)
- **diabete senile**, che compare dopo i 70 anni, considerabile come una variante geriatrica del NIDDM
- **diabete gestazionale** che scompare in genere dopo il parto ma che in qualche caso permane come NIDDM.

Il diabete giovanile, viene definito così in quanto si presenta prevalentemente prima dei 40 anni. Ha significativamente dei picchi epidemiologici nei bambini e adolescenti tra i 5 e i 7 e i 12 e i 14 anni, che, a mio avviso, non casualmente, corrispondono ai cicli di sviluppo umano di sette per le femmine e otto per i maschi del *Nei Jing*.

## CLASSIFICAZIONE

Nella tradizione medica antica, la malattia veniva diagnosticata in fase conclamata rispetto ai giorni nostri nei quali, grazie ai test sulla glicemia ematica, si riesce a fare diagnosi di

diabete pre-clinico (la glicosuria si evidenzia nelle urine solo oltre il valore soglia di capacità di riassorbimento renale, che è di circa 150-160 mg%).

A seconda dei sintomi si parlava di:

diabete del *jiao superiore*, con molta sete e interessamento del polmone

diabete del *jiao medio*, con molta fame e interessamento dello stomaco

diabete del *jiao inferiore* caratterizzata da minzione abbondante e interessamento del sistema rene

## EZIOPATOGENESI

Sorvolando, per ragioni di spazio e tempo le teorie moderne sulle cause del diabete possiamo, soltanto dire, in estrema sintesi, che il diabete insulino-dipendente caratterizzato dalla scarsa o assente produzione di insulina per un danno delle cellule  $\beta$  localizzate nelle cosiddette isole del Langerhans trae la sua origine da predisposizioni genetiche e da fattori scatenanti virali che attivano un processo lesivo autoimmune. Il diabete non insulino-dipendente, pur caratterizzato da una certa produzione di insulina vede i guasti in una ridotta sensibilità cellulare all'ormone, in pazienti sovrappeso e con una familiarità per malattie dismetaboliche.

Per la MTC il **fattore primario**, o del cielo anteriore alla base della malattia è:

***deficit dello yin con sviluppo progressivo di calore-vuoto e secchezza.***

Su tale substrato possono incidere errati stili di vita quali :

- Squilibri alimentari di lunga durata con assunzione di cibi che producono umidità-calore e indeboliscono progressivamente la Milza
- Squilibri emozionali che indeboliscono ulteriormente gli *zang-fu*.
- Eccesso di lavoro fisico (e mentale), di parti ( nella donna) o di attività sessuale (per l'uomo) che indeboliscono il Rene.

Col tempo ne nascono alterazioni nel *qi* e nelle sostanze riassumibili come **fattori secondari**:

calore-vuoto

calore-secchezza

deficit di *qi* (di LU e SP)

deficit di yang di SP e KI

umidità

umidità-calore

stasi di *qi* di LR

fuoco di LR

stasi di cibo con sviluppo di calore-fuoco di ST

Fattori primari e secondari intrinsecamente combinati spiegano l'istaurarsi della malattia, la cronicizzazione e la sua evoluzione verso le complicanze.

Il deficit dello yin costituzionale provocando la risalita di calore-vuoto aggrava la lesione degli organi (in particolare polmone, stomaco, milza e rene).

Il polmone che governa il *qi* ed è l'origine superiore dell'acqua teme la secchezza in quanto questa condizione altera le sua capacità di diffusione.

Tale condizione del polmone altera anche l'organo del livello *Tai Yin*, la milza e il viscere

accoppiato, lo stomaco con conseguente sviluppo di calore. Sintomo cardine di tali scompensi è la sete, intensa, di liquidi freschi e anche la fame quando il bersaglio principale è lo stomaco

A livello del *jiao* inferiore, il progressivo indebolimento del qi del rene e delle sue radici yin e yang comportano il non adeguato controllo degli sfinteri del basso ed in particolare di quello ureterale con conseguente poliuria. Il sapore dolce delle urine (visto l'uso antico di assaggiarle per fare diagnosi), indica l'incapacità della milza di estrarre dai liquidi il sapore di sua pertinenza, mentre la poliuria a scapito della consunzione generale indica non solo l'incapacità del rene di trattenere anche quella del polmone di distribuire i liquidi armonicamente.

Lo stadio che in medicina occidentale viene definito "delle complicanze" (arteriopatie periferiche, neuropatie, retinopatia, infezioni cutanee, impotenza ecc.), in MTC si configurano con il quadro di "stasi di sangue". In pratica, la progressiva lesione dello yin e dei liquidi porta a una lesione del qi che è il motore del sangue.

In sintesi possiamo affermare che, mentre *biao* della malattia è un eccesso (sete, fame, minzione abbondante) il *ben* è un grave, progressivo deficit : *xiao ke*, sete consuntiva, appunto!

## QUADRI CLINICI E TERAPIA

Prima di definire i quadri secondo la tradizione, possiamo dire che oggi grazie alla diagnosi precoce di iperglicemia i segni che ci orienterebbero in MTC sono sfumati e da ricercare con accuratezza in quanto a volte, quasi assenti.

Ciò non toglie che nonostante la dieta e i farmaci moderni (insulina e antidiabetici orali), le condizioni di tali pazienti si deteriorino lentamente, ma progressivamente.

Per questo motivo il ruolo della MTC è sottile ma cruciale per rallentare significativamente la progressione della malattia, contribuendo a minimizzare le impennate glicemiche e a ridurre il dosaggio dei farmaci.

I sintomi di calore, secchezza, deficit dello yin si possono concentrare in tempi diversi sui tre *jiao*. La diagnosi differenziale è importante per instaurare il trattamento più appropriato.

**Diabete del *jiao* superiore**, con segni e sintomi riconducibili principalmente a lesione dello yin del polmone:

- sete più o meno intensa
- bocca e gola secca
- tosse secca
- disfonia
- sudorazioni notturne
- dimagrimento, deperimento
- guance arrossate
- febbre serale

### Segni:

lingua rossa con patina sottile, secca, giallastra e senza radice, o assenza di patina in particolare nell'area anteriore

polso xi, fine, e rapido

**Diabete del jiao medio**, con segni e sintomi riconducibili a lesione dello yin dello stomaco:

- Fame eccessiva, anche fuori tavola
- Alitosi
- Bocca e labbra secche
  - Gengiviti con estrema sensibilità delle mucose orali fino al sanguinamento
- Bruciori epigastrici (soprattutto con cibi riscaldanti e dissecanti)
- Sete di bevande fresche
- Stipsi

Segni:

Lingua rossa, patina gialla e senza radice. Lesione al centro della lingua. Polso pieno, scivoloso e rapido. Nel tempo diventa progressivamente fine soprattutto alla barriera di destra.

**Diabete del jiao inferiore** in cui prevale la flessione del qi e del *jing* del rene.

Il sintomo prevalente è la poliuria

Altri sintomi concomitanti possibili:

- lombalgia
- debolezza agli arti inferiori
- vertigini
- visione offuscata
- disturbi della memoria
- epolluzioni notturne

la lingua è scarsamente disepitelizzata, il polso risulta essere xi, fine e shuo, rapido se il calore-vuoto prevale

## COMPLICANZE

il rischio di complicanze è direttamente proporzionale alla durata della malattia e alla persistenza della iperglicemia (a questo proposito la emoglobina glicata, Hba1c, rappresenta un buon esame di monitoraggio )

- *disturbi oculari*: retinopatia, cataratta, riduzione dell'acuità visiva, emeralopia, fino all'amaurosi improvvisa da emorragia retinica. Sono tutti segni del deterioramento progressivo dello yin di LR e KI, del deficit di sangue di LR, della stasi di sangue, fino alla della liberazione di yang di LR.

- *Edemi*: sono dovuti alla debolezza dello yang di milza, rene che non non permette la metabolizzazione dei liquidi. Si manifestano inizialmente ai piedi e caviglia per poi diffondersi verso l'alto. Se i liquidi ristagnano a lungo anche il sangue inizia a ristagnare e l'edema che in fase iniziale è intermittente diventa fisso e duro.

- *infezioni cutanee*: si sviluppano preferibilmente alle estremità, in particolari agli arti inferiori, e si manifestano come un eccesso, un *du* o come piaghe torpide e a lenta rimarginazione.

Il meccanismo patogenetico per il quadro di eccesso è riconducibile al calore-vuoto, al ristagno di umidità e sangue, all'invasione di patogeni esterni con una reazione della wei qi

e sviluppo di calore-fuoco fino al du. Per la seconda manifestazione, invece, il progressivo impoverimento della ying qi, impedisce una buona mobilitazione anche del sangue da cui deriva una lesione trofica dei tessuti.

- *disturbi della circolazione ematica*, con dolori neuropatici, disfunzioni erettili, parestesie, riduzione della funzionalità di organi di senso. Si tratta di alterazioni progressive ben riconducibili alla lesione della ying qi e del ristagno di liquidi e sangue nei vasi principali e nei luo.

- *ictus ed emiplegia*: a partire dal deficit di yin si arriva alla condensazione dell'umidità in tan che possono essere veicolati verso l'alto dalla liberazione di yang di LR (tan-vento, tan-fuoco). Ne consegue il rischio di ostruzione dei canali e degli orifizi del cuore. La prevenzione di simili eventi, che quando non letali minano gravemente l'autosufficienza delle persone, è una chance in più che può essere utilizzata dalla MTC in integrazione con la medicina moderna, con rilevanti vantaggi sociali ed economici.

### **TERAPIA DIETETICA E STILI DI VITA**

La poco conosciuta dietetica secondo la MTC ha una sua originalità difficilmente confrontabile con la dietetica moderna.

La pratica di abbinare all'uso delle erbe una alimentazione coerente con gli equilibri energetici che si cerca di ripristinare, ha radici lontane.

Lo stesso medico della dinastia *Tang*, *Sun Si Miao* affermava " *con le erbe si migliora e con il cibo si guarisce*".

I cibi a differenza degli assunti scientifici moderni, non sono soltanto agglomerati di carboidrati, proteine, glucidi, sali minerali ecc. ma un unicum fatto di costituenti prevalenti e micronutrienti armonicamente uniti in quel frutto, vegetale o animale permeati dal proprio qi unificante.

Per es. chi assume un certo tipo di alimentazione subisce un rimodellamento costante del proprio equilibrio energetico a seconda delle caratteristiche, delle qualità, della natura della propria dieta.

Inoltre, la dietetica secondo la MTC, si costruisce su una serie di fattori quali la tipologia energetica del paziente (legno, fuoco, terra, metallo, acqua), il suo livello energetico (se in eccesso o in vuoto), sulla sede geografica e sulla stagione, sulle emozioni che animano la persona, sui metodi di cottura capaci di modificare la natura termica dei cibi, sulle specifiche azioni dei cibi su organi, visceri e zone corporee, e altro ancora.

A proposito di terapia dietetica del diabete, già nel 752 d.C. nella "Collezione di Malattie", Wang Shou consigliava tra le altre cose anche il pancreas di maiale come rimedio per la malattia. Ma a parte questo riferimento che ci fa capire come pur non conoscendo l'insulina già nell'antichità si sapeva la relazione tra pancreas e diabete, i cibi maggiormente consigliati sono quelli che nutrono lo yin, ovvero che compensano il fattore primario della malattia.

Poi a seconda del tipo di paziente si ha di fronte e della presenza di uno o più fattori secondari si introdurranno alimenti con caratteristiche diverse.

I pilastri della dietetica del diabete in MTC sono:

- nutrire lo yin dei cinque organi senza appesantire la milza
- spegnere il calore e il calore-vuoto, responsabile di circoli viziosi fisiopatologici
- sostenere, senza creare calore, lo yang di rene
- eliminare il flegma e i tan se presenti
- muovere il sangue per prevenire o trattare le complicanze

**I cibi vietati** sono, quindi, tutti quelli riscaldanti, dissecanti e lesivi dello yin oltre a quelli difficilmente trasformabili dal sistema milza:

alcool, spezie piccanti, zuccheri e integratori alimentari, dolcificanti artificiali (aspartame, fruttosio ecc), caffè e cibi tostati in genere, insaccati e salumi, ortaggi piccanti come aglio e cipolla, porro ecc., cibi fritti e alla griglia, cibi in scatola, cibi con additivi o supplementari di sali minerali e vitamine.

**I cibi sconsigliati**

I latticini (in particolare quelli di derivazione vaccina) in particolare quelli stagionati per l'apporto di calore-umidità. Sono consentiti con parsimonia i caprini freschi.

Le farine, soprattutto la "00" ed in genere tutte quelle troppo purificate.

Le carni rosse riscaldanti come manzo, selvaggina, carni ovine

**I cibi consigliati**, sono i cosiddetti alimenti "a basso indice glicemico":

cereali integrali meglio in chicchi che in farina, farine macinate a pietra senza nessun tipo di sbramatura o aggiunta di fibre a posteriori (farina integrale di grano non ricostituito).

Sono la fonte principale di Qi acquisito, sono bene assimilabili dal sistema milza/stomaco, stimolano una buona risposta insulinica pancreatica, non creano calore e quindi, non ledono lo yin. Contribuiscono a mantenere a livello ottimale l'assetto lipidico.

Tra i cereali per evitare la monotonia del frumento cito: riso glutinoso, riso basmati, riso nero, farro, orzo, miglio, grano antico (o kamut), avena, segale, mais, amaranto, grano saraceno, bulgurl.

Tra gli zuccheri semplici: miele e malto d'orzo o di riso (con moderazione). Il miele, nonostante il grande potere dolcificante umidifica e non riscalda per cui è particolarmente adatto a compensare la secchezza e la lesione dello yin della malattia. Particolarmente indicata la **stevia**, una pianta di origine sudamericana, le cui foglie hanno un potere dolcificante dodici volte superiore al saccarosio senza averne le azioni lesive. Purtroppo, mentre in altri paesi come Svizzera e Giappone, ci sia un grande utilizzo di questo prodotto a scopo dolcificante, in Italia la legge ne vieta l'uso alimentare e attualmente viene commercializzata solo come pianta ornamentale.

Tra i vegetali compare la maggior parte di frutta e verdura (rigorosamente di stagione e possibilmente bio e a Km zero):

spinaci, lattuga, ravanello, cetrioli, zucchine, il crescione, i fagiolini, sedano, tutta la famiglia dei cavoli (verza, cavolo cappuccio, cavolo nero ecc.) sedano bietole e tutte le verdure in foglia, pomodoro, i germogli, i funghi, zucca, patata dolce, barbabietola, olio extravergine di olive spremute a freddo, olio di semi di zucca ecc. agrumi, mela, pera (con la buccia), pesca, susina, bananitas, mango (possib. in loco), cachi, more del gelso, anguria e melone (estive), uva (in quantità moderata) ecc.

Tra gli alimenti proteici, premetto che la carne non è un alimento così essenziale come fonte di proteine nobili come si pensa e utile soprattutto nelle donne in età fertile. Nei maschi rischia di incrementare inutilmente il calore e lo yang e essere fonte di grassi saturi, fonte di squilibrio per il metabolismo lipidico.

Quindi, sono consigliate le carni meno riscaldanti come pesce azzurro, seppia, calamaro, polipo (evitare per le contaminazioni da metalli pesanti tonno, pesce spada, cernia, halibut, sgombrino reale e tutti i grossi pesci predatori in genere) e molluschi (tranne gamberetti), anatra, coniglio, cavallo, maiale fresco, lumaca (in piccole quantità nutre lo yin), mentre in alternativa cito uova (sode o alla coque), tofu, lenticchie, piselli, soia gialla e nera, caprini freschi o latte di capra

(moderatamente), legumi in generale, seitan, pinoli.

Questa varietà di cibi proposti è in grado di apportare i numerosi micronutrienti di cui va in carenza il soggetto diabetico a causa delle perdite con urine, in particolare di zinco, magnesio, vit. C e B6, che sono concausa di patologie d'organo come ad es. la retinopatia e patologie prostatiche.

A nostro avviso la gamma di cibi nel diabetico si deve ampliare e non restringere, pur in un paniere ben preciso e in un ritmo dei pasti ben scandito:

- **colazione** momento in cui lo stomaco è nel suo plenum energetico (fra le 7-9) dovrebbe essere il pasto principale della giornata. Un colazione ricca e varia fatta di latte di soia, cereali integrali sotto forma di muesli con pinoli, un uovo alla coque, una fetta biscottata integrale con poco miele o marmellata brusca è un ottimo inizio di giornata dopo otto ore di digiuno.
- uno spuntino di frutta alle 11 (facoltativo)
- **pranzo** con un primo piatto di cereali e verdure cotte o crude in periodo estivo, oppure brodo caldo e un piatto proteico con verdure.  
Dopo il pranzo un tè digestivo tipo il Bojenmi
- uno spuntino con frutta di stagione (in part. nelle stagioni calde)
- **cena** più precoce possibile (alle 18-19) con un minestrone o un passato di verdure e un secondo proteico leggero e scarso.

Dopo cena una tisana digestiva.

la cena deve essere leggera in quanto ci allontaniamo dal maximum energetico di stomaco e milza. Il corpo va verso lo yin, mentre la digestione è un fenomeno yang. La sapienza cinese diceva che è utile fare "una colazione da imperatore, un pranzo da principe e una cena da mendicante"

Di seguito, invece, trascrivo tale e quale una dieta standard di un centro diabetologico dell'USL della mia città per favorire il confronto:

colazione: caffè d'orzo senza zucchero, pane 50 gr.

pranzo: pasta o riso o pane o polenta 80 gr

+ carne (vitello, cavallo, coniglio, pollo, faraona, tacchino, manzo, maiale) 70 gr  
oppure pesce (rombo, sogliola, pesce persico, trota, nasello, palombo, merluzzo...)  
100 gr

oppure 2 uova

+ verdura di stagione

+ frutta di stagione 150 gr

cena: riso 80 gr o pasta 30 gr + pane 50 gr

oppure polenta 80 gr.

+ formaggio 50 gr. (bel paese, taleggio, fontina, groviera, certosa, casatella) o  
100gr. di ricotta o mozzarella (Consigliato non più di 2 v. alla settimana)

oppure gr. 50 di prosciutto cotto o crudo

o vedi pranzo

+ verdura di stagione

+ frutta di stagione 150 gr.

Nella giornata olio gr.35

parmigiano gr. 10

**NOTE:** si possono usare liberamente spezie quali, pepe, paprika, peperoncino, senape, noce moscata, cannella, dadi, caffè e caffè d'orzo non zuccherati.

vietato il miele, che viene equiparato al saccarosio.

Nella mia esperienza clinica posso dire che le indicazioni dietetiche secondo la MTC oltre ad essere molto gradite ai pazienti, dopo che hanno preso dimestichezza con le ricette a base di cereali in chicchi, consentono significative riduzioni della terapia antidiabetica e un lavoro preventivo di lunga prospettiva sulle radici della malattia.

## TERAPIA ERBORISTICA

Non è possibile in questo lavoro approfondire la grande potenzialità della farmacologia tradizionale cinese in questo disturbo. Però possiamo dire in estrema sintesi che i canoni di trattamento validi per la dietetica sono gli stessi che si usano per la farmacologia.

I rimedi principali nutrono lo yin di polmone, stomaco e rene. Inoltre si utilizzano rimedi che tonificano lo yang e il jing di rene senza riscaldare come tu si zi, semen cuscutae.

Inoltre, vista la grande versatilità della diagnostica possiamo agire con erbe specifiche in caso di prevalenza dei fattori secondari. Per cui in caso di calore-vuoto, fuoco, umidità, deficit di qi, di yang, stasi di sangue ecc. la tradizione che risale al II sec. a. C. e che nei secoli si è arricchita di trattati ed esperienze cliniche ci indica rimedi che agiscono come correttivi senza ledere lo yin, fattore primario da preservare.

Le formule in pillole facilmente reperibili più comuni sono:

- *Sheng Mai San* - polvere per generale il polso, efficace nel generare i liquidi e umidificare il polmone oltre che a tonificare il qi. Indicato nel diabete del jiao sup.
- *Liu wei di huang wan* che tonifica lo yin di Milza - Rene indicata nel diabete del jiao inf.
- *Jin gui shen qi wan* (o *ba wei di huang wan*) che tonifica maggiormente lo yang di rene ed è quindi indicato nel diabete sempre del jiao inf. ma accompagnato sintomi quali edemi, nicturia ecc.

Dr. Camillo Luppini – Responsabile Scuolatao Bologna

**SCUOLATAO** svolge corsi di Medicina Tradizionale Cinese ed in particolare un corso di **Agopuntura** (quadriennale), un corso di **Massaggio cinese Tuina** (triennale), un corso di **Alimentazione secondo la medicina cinese** (biennale), un corso di **Farmacologia e fitoterapia cinese** (biennale) nonché seminari di **Qi gong**.

I corsi, i master, i seminari e gli stage pratico-teorici si rivolgono sia ad esperti del settore medico e paramedico sia a coloro che sono interessati alla medicina tradizionale cinese e non sono operatori sanitari.

Associazione Scuolatao  
via Gambarà 15  
29100 Piacenza  
tel e fax 0523623168  
cell.3466183551  
email: [info@scuolatao.com](mailto:info@scuolatao.com)  
sito internet: [www.scuolatao.com](http://www.scuolatao.com)