

L'IMPORTANZA DEL CROMO NEL DIABETE E NELL'OBESITA'

Il **cromo** è un importante elemento traccia essenziale per l'organismo umano, in quanto la carenza di questo metallo porta squilibri del metabolismo del glucosio, dei grassi e delle proteine che si manifestano clinicamente con l'iperglicemia, l'obesità, la diminuita sensibilità tissutale all'insulina, la tendenza all'aterosclerosi e minore resistenza alle infezioni.

Nonostante il cromo sia presente in natura in svariati alimenti (fegato di vitello, frutta fresca, latticini, manzo, ostriche, pollame), è difficile assimilarlo bene per l'eccessiva raffinazione delle derrate alimentari. Le ricerche cliniche effettuate negli ultimi anni hanno ampiamente dimostrato che il cromo promuove il metabolismo del glucosio, coopera con l'insulina nella regolazione della glicemia, il fabbisogno della stessa insulina e migliora la tolleranza del glucosio in molti soggetti con un'insorgenza diabetica tardiva.

L'importanza dell'oligoelemento non viene riconosciuta solo dai medici naturopati, ma anche dalla medicina ufficiale. Nella collana medica scientifica "Guida completa alle vitamine, minerali, vegetali ed integratori alimentari" H. Winter Griffith, oltre a confermare tutti questi effetti clinici, insiste sulla necessità del **cromo** nell'obesità e nel diabete, perché oltre alla raffinazione dei cibi, anche l'alcol ed altre droghe possono ridurre l'assorbimento.

Dosi supplementari di cromo sono poi richieste soprattutto nei soggetti in cui è stata asportata una porzione del tratto gastroduodenale o affetti da gravi ustioni.

Nonostante i livelli plasmatici ottimali dell'ormone insulina nella obesità e nel diabete di tipo II, spesso associati, si manifestano sia un'intolleranza al glucosio che una resistenza all'insulina. Il cromo legandosi all'insulina forma un complesso in grado di condurla verso i recettori cellulari, stimolarne l'ingresso e promuoverne la conversione intracellulare del glucosio a glucosio 6 fosfato catalizzato dall'enzima glucochinasi nel fegato o esochinasi nella massima parte delle altre cellule. Oltre a favorire l'immagazzinamento del glucosio come glicogeno, il **cromo** aumenta la resistenza alla fatica. E' pertanto utile in allenamento o durante le competizioni sportive in quanto assicura la rapida captazione del glucosio plasmatico (che sta nel sangue) nei tessuti dove costituisce una forma di energia di rapida utilizzazione.

Può essere utilizzato anche nei programmi di riduzione e mantenimento del peso corporeo, perché aumenta il metabolismo risparmiando le proteine e diminuisce il senso, soprattutto il desiderio di carboidrati (pane, pasta e dolci).

Ma quali sono i sintomi di carenza di **cromo**? Una forma metabolica di ridotta sensibilità dei tessuti al glucosio (come nel diabete), un disordine metabolico del glucosio, dei grassi e delle proteine.

Sintomi che si evidenziano nei soggetti con una conclamata sintomatologia diabetica, quali, soprattutto, senso di fatica, aumento della sensazione di sete e di appetito, voglia di urinare spesso, diminuita resistenza alle infezioni, flogosi del tratto urinario e infezioni batteriche della pelle, bocca e vagina. In questi soggetti il **cromo** aiuta anche nel controllare il tasso dei lipidi ematici ed è un fattore limitante lo sviluppo dell'aterosclerosi, in quanto diminuisce il colesterolo totale, LDL, aumenta le HDL e normalizza i trigliceridi. Un esame di laboratorio rivela la carenza di cromo ematico. I valori giornalieri di sicurezza sopra i 17 anni sono: 0,05-0,20 mg. L'esame del capello, secondo la medicina ufficiale, non è considerato attendibile per definire eventuali carenze o tossicità.

La **posologia** è di una compressa o fiala di **cromo** al giorno, durante il pasto principale.

Nella pratica clinica mi sono imbattuto in un rilevante numero di soggetti che presentavano obesità, iperglicemia e dislipidemie (ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia). Un certo numero di pazienti presentava altresì ipertensione arteriosa, aggravando così la prognosi dell'aterosclerosi (osteopatia obliterante degli arti inferiori, ipertrofia ventricolare sinistra, placche aterosclerotiche a carico dei vasi sopraortici quali le carotidi, aterosclerosi coronaria con angina pectoris, nefroangiosclerosi con insufficienza renale cronica, ictus cerebrale e/o encefalopatia polinfartuale, aneurisma).

L'utilizzo del **chromo** è particolarmente valido nelle forme iniziali di diabete tipo II (grasso dell'adulto) o anche in tutti quei casi in cui, nonostante la dieta e la terapia con ipoglicemizzanti orali, non si riesca a stabilizzare i valori glicemici, soprattutto la glicemia postprandiale. Persino nei diabetici in trattamento con insulina l'uso dell'oligoelemento, protratto nel tempo, riesce a ridurre le dosi dell'insulina e, nel contempo, a stabilizzare in un congruo numero di casi la glicemia a digiuno.

Del resto nel sopracitato testo di H. Winter Griffith tra le controindicazioni del chromo vi è proprio l'ipoglicemia nei diabetici trattati con insulina. Occorre pertanto ridurre l'insulina; ma questo è certamente un vantaggio. Le vere controindicazioni sono, invece, la gravidanza e l'allattamento, anche se al riguardo non tutti concordano.

ALDO ERCOLI