

## Come utilizzare le tecnologie diagnostiche con saggezza e per il bene della vostra salute

In questo articolo ci siamo concentrati sui potenziali rischi per la salute derivanti dalla sovra esposizione alle radiazioni a seguito di un indiscriminato utilizzo dei vari metodi diagnostici: radiografie, TAC, mammografie e così via. In particolare, i bambini, i giovani adulti e le donne hanno il più alto rischio di sviluppare il cancro indotto da radiazioni.

Negli ultimi tre decenni l'uso della TC in U.S.A. è salito alle stelle. Anche se la radiazione è dannosa per tutti gli organi del corpo (seno, tiroide, midollo osseo) il sistema digestivo e gli organi riproduttivi sono più radiosensibili a causa della continua attività di crescita cellulare. Raggi X, TAC o mammografie a ripetizione non necessariamente aggiungono ulteriore valore alle cure mediche dei pazienti, ma queste procedure certamente corrono lungo la traiettoria del cancro, delle malattie cardiache e delle mutazioni genetiche alle generazioni future. L'esposizione alle radiazioni attraverso una mammografia a volte può essere uguale ai raggi X 75 per il torace. Inoltre, secondo un recente studio di 25 anni su 90.000 donne, il 22% dei tumori al seno nel gruppo che ha ricevuto la mammografia sono stati diagnosticati e trattati inutilmente, e in caso contrario potrebbero non essere divenuti pericolosi nel corso della vita della donna.

Uno studio comparativo nella diagnosi del cancro al seno tra Stati Uniti e Regno Unito ha scoperto che anche se i tassi di rilevazione del cancro erano simili in entrambi i paesi, i risultati falsi positivi della mammografia e i tassi dei trattamenti successivi erano due volte più alti negli Stati Uniti. Considerando il rapporto rischio-beneficio, la raccomandazione di effettuare mammografie annuali per ogni donna over 40 deve essere valutato su base individuale. Questo permetterebbe di evitare a migliaia di donne un sacco di dolore psicologico e oneri finanziari. Le mammografie sono state di aiuto per la diagnosi del tumore al seno, ma è importante che i risultati vengano valutati da un medico esperto.

Dal momento che è impossibile evitare del tutto l'esposizione alle radiazioni, questa recensione si proopone anche di suggerire dei modi per proteggere il corpo utilizzando regolarmente micronutrienti adeguati. Ad esempio:

- **Le vitamine C ed E, in sinergia con la vitamina A e N-acetil cisteina** impediscono danni cromosomici e inducono la morte cellulare nelle cellule danneggiate. Essi possono quindi essere utili anche se assunto immediatamente dopo l'esposizione eccessiva alle radiazioni.
- **L'Estratto di tè verde** protegge le cellule in rapida divisione del tubo digerente e le cellule del midollo osseo.
- **Quercetina e curcumina** (principi attivi di curcuma) proteggere contro i danni da radiazioni il DNA mitocondriale e le cellule normali.

Non ci sono chiare indicazioni circa la frequenza di regolari TAC e mammografie per la diagnosi di tumori e altre malattie. Una discussione aperta con il medico è la chiave per ridurre al minimo i rischi per la salute di questi test diagnostici. Inoltre, l'assunzione di micronutrienti ottimali darà una protezione extra.