

DICEMBRE
1994 - N. 12
L. 5.500
ANNO XVIII

• IL GIOFNALE
DELLA SALUTE



Rizzoli
Periodici

Sped.
in Abb. Post.
750% - Milano

salve

MASSAGGIO

c'è la prova che è vera medicina:
come praticarlo in casa contro
stress, mal di testa, gastrite

SALUMI

ora si possono mangiare
a cuor leggero: ecco come,
quali e perché

REUMATISMI

le cliniche universitarie
e gli ospedali ora aperti a tutti
per prevenirli gratis

NEUROCHIRURGIA

Gamma-knife: lo strumento
per operare il cervello
senza aprire

DROGA

dove sono e come funzionano
le comunità di recupero

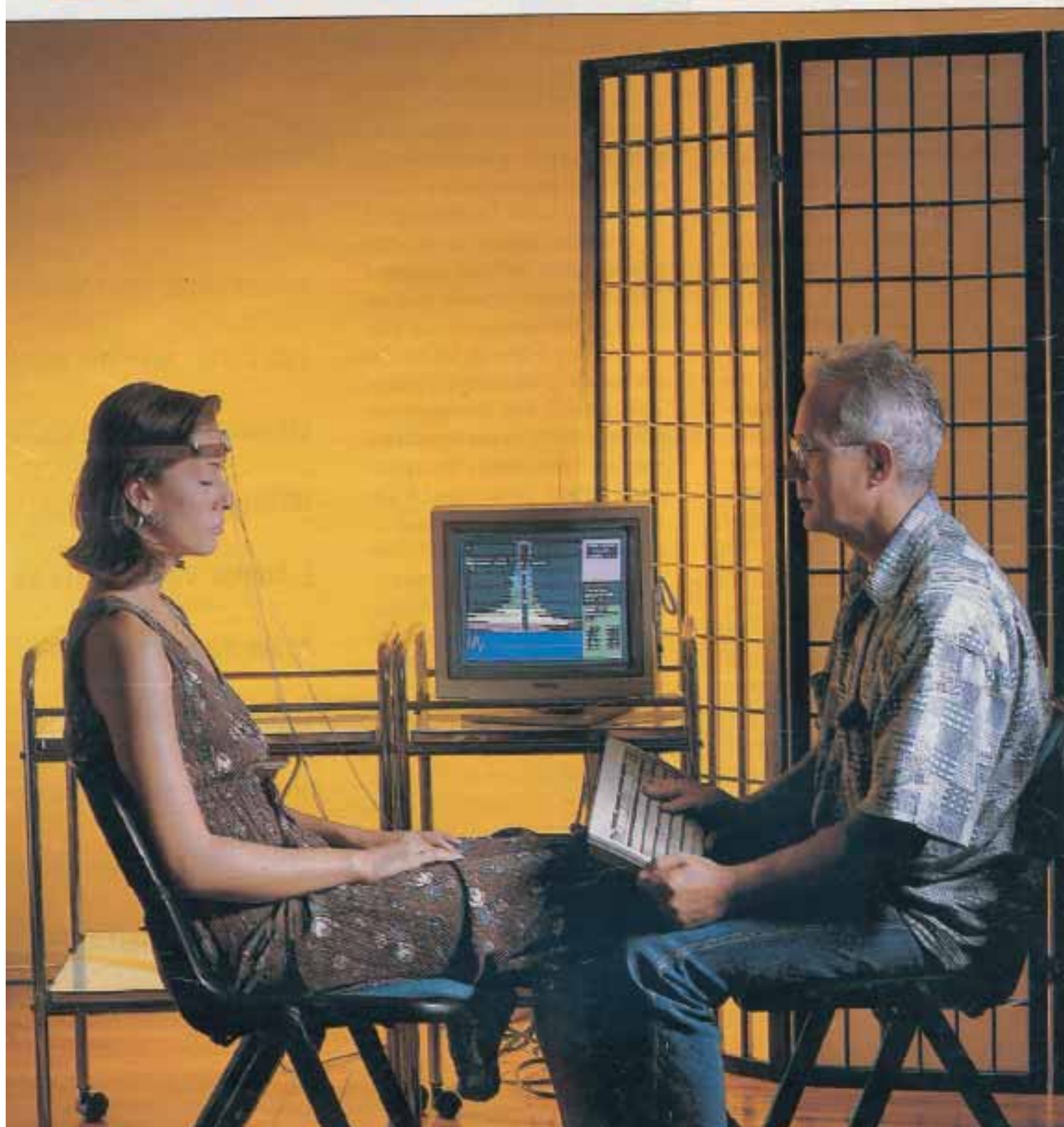
SENSO DELL'UMORISMO

scopri cos'è e se lo possiedi



MASSAGGIO Un nuovo tipo di elettroencefalogramma
dà la prova della sua efficacia antistress

METTIAMO LE MANI AVANTI



Lo si sapeva da sempre, ma solo oggi si ha la prova strumentale, scientifica di quanto il massaggio sia una vera medicina: i suoi effetti sulla psiche sono stati dimostrati da un elettroencefalografo collegato a un computer, che permette di «vedere» ciò che avviene nel nostro cervello quando il massaggiatore manipola il nostro corpo. Questo spiega anche perché il massaggio sia un rimedio particolarmente efficace contro le malattie psicosomatiche. Ecco quali, e le tecniche «fai-da-te» per affrontarle.

di **CLAUDIO GATTUSO**

foto di **FREDI MARCARINI**

disegni scientifici di **ROBERTO OSTI**

«**H**ai lo stress? Guarda che ti metto le mani addosso!». Niente paura, non si tratta di una minaccia, ma di una promessa fatta a fin di bene. Infatti, mettere le mani addosso, nel senso evidentemente non di picchiare, bensì di massaggiare secondo una precisa metodica scientificamente fondata, è una vera terapia contro quegli stati di usura psicofisica compresi complessivamente sotto la denominazione di stress, mescolati a paure, preoccupazioni, pensieri negativi, ansie. Lo si sapeva da sempre, empiricamente, oggi di questo effetto terapeutico sullo stress si ha la prova scientifica. Infatti si è sperimentato, mediante una particolare tecnica elettroencefalografica, che cosa succede nella mente di una persona sottoposta a un massaggio di questo tipo.

A parlarne è il medico che si è occupato di queste sperimentazioni, il dottor Giovanni Leanti La Rosa, esperto in medicine naturali e terapie corporee, che ha messo a punto un metodo di diagnosi e cura che accoppia l'antica arte del massaggio con l'elettrodiagnostica e la più moderna tecnologia. Mani e computer, dunque, uniti nella lotta allo stress. «Mi sono sempre dedicato a questa pratica manuale, e so che può sembrare strano tanto interesse per il massaggio da parte di un medico», esordisce il dottor Leanti La Rosa. «Mi spiego: alla base di questo mio interesse e del metodo diagnostico e terapeutico che ho messo a punto vi è la cultura della medicina olistica, nella quale mi riconosco. Il medico olistico ha

una visione globale della persona, nel senso che non cura i sintomi e le malattie, ma li considera come segnali da decodificare per arrivare alle loro cause – e queste sì, che sono da curare –, che investono tutto l'individuo, il suo modo di vivere e di mettere in relazione il proprio mondo interiore con il mondo esterno. Ora, anatomia e fisiologia ci dicono che l'interfaccia tra realtà interna e realtà esterna è il sistema nervoso, con, al suo centro e al suo apice, il cervello, che riceve e interpreta le sensazioni provenienti dall'interno, dalla psiche e dal corpo, e le sensazioni provenienti dall'esterno. Lo stato della mente è rilevabile dal tipo di onde emesse dal cervello: sono infatti di quattro tipi e ciascuno di essi rivela un certo stato di coscienza e un determinato tipo di attività organiche [si veda il riquadro a pag. 52, ndr]. Per questo nel mio approccio alla conoscenza del malato ho inserito l'elettroencefalogramma: questo esame strumentale mette in evidenza l'attività

elettrica dei due emisferi del cervello – quello razionale e quello "creativo" – mostrando frequenza ed estensione dei quattro tipi di onde, o ritmi, che vi agiscono. I loro squilibri, i loro scompensi indicano determinate situazioni di patologia, di crisi. Per individuarle meglio io ho adottato un elettroencefalografo al quale è collegato un computer che scompone in 64 sezioni queste onde e le rappresenta su un monitor a colori. E quindi chiarissima l'intensità e l'ampiezza della loro attività nei due emisferi cerebrali. Per me ha un valore diagnostico, ma è anche una conferma terapeutica. Il paziente può così osservare il suo cervello in azione prima, durante e dopo la terapia, apprezzando i cambiamenti della sua attività nelle diverse fasi».

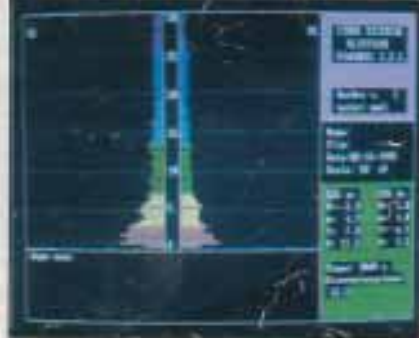
Il computer permette dunque di individuare il tipo di scompenso delle onde cerebrali: «Esattamente, ed è un grande aiuto. A questo punto però i dati strumentali vanno confermati da quelli "manuali"», puntualizza il dottor Leanti La Rosa. «Attraverso il massaggio antistress, nella sua prima fase, che è diagnostica, io vado alla ricerca dei



PRIMA DEL MASSAGGIO. Le onde cerebrali (il soggetto è molto teso) invadono lo schermo del computer collegato all'elettroencefalografo. Non c'è equilibrio tra i due emisferi (il destro – la parte destra dello schermo – quello del dolore, è più attivo); sono segni tipici dello stress.



DURANTE IL MASSAGGIO. L'efficacia della manipolazione è immediata: l'attività elettrica dei due emisferi cerebrali si riequilibra. All'origine di gran parte delle patologie vi è proprio uno squilibrio tra energia psichica ed energia fisica, che il massaggio è in grado di eliminare.



DOPO IL MASSAGGIO. La situazione è decisamente migliorata. L'attività elettrica si è ridotta quasi al minimo: il corpo e la mente del soggetto hanno nuovamente assaporato i benefici del rilassamento profondo, che lo stress non consente mai, e vi è equilibrio tra le due metà del cervello.

MASSAGGIO

ansiolitici, miorilassanti, sedativi e ipnotici. Inoltre, le mani del massaggiatore sono una pompa esterna che muove il sangue e quindi aiuta il ritorno venoso». I processi dell'autoguarigione sono sempre attivi in modo costante, oppure solo in alcuni momenti tipici? «Le fasi in cui sono più efficaci», risponde il dottor Leanti La Rosa, «sono quelle del rilassamento profondo, sia durante il sonno, sia indotti dalla volontà, che è proprio ciò che oggi ci manca. La gente dorme sempre meno e sempre peggio, come dimostra l'aumento nel consumo di psicofarmaci e sonniferi, ed è quindi esposta in modo crescente alle patologie cronico-degenerative.

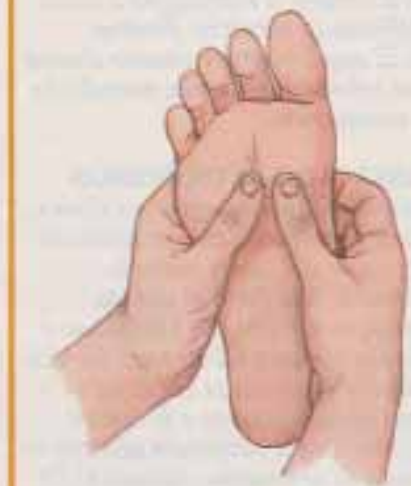


In alto, scollamento della plica cutanea: se provoca dolore, è indice di scarsa ossigenazione e circolazione sottostante. *Qui sopra*, lavoro di pressione per dare mobilità a muscoli, tendini e legamenti della testa del temere e stimolare la circolazione linfatica: è indicato per l'artrosi dell'anca e la cellulite.

L'ansioso, per esempio, è una persona che non si rilassa mai, che ha dimenticato, a livello inconscio, come si fa e spreca moltissima energia anche quando potrebbe farne a meno: il suo cervello è come un motore sempre fuori giri. Lo si vede sul monitor dell'elettroencefalografo: le onde cerebrali di un ansioso invadono



ANSIA-INSONNIA-STRESS: le mani afferrano il piede e scivolando, esercitando nel contempo una lieve trazione, si aprono a ventaglia, con piegamento finale delle dita. Sulla pianta, le dita premono invece di punto in punto: la riflessologia insegna che ogni organo è collegato a un punto proprio della pianta. Il beneficio dunque è per tutto l'organismo.



MAL DI TESTA-STRESS: i pollici premono sulla fronte, gli indici ai lati della radice del naso, le altre dita nella zona temporo-mandibolare.



ARTROSI CERVICALE-MAL DI TESTA (di origine tensiva): *a sinistra*, la testa è sollevata e sostenuta, e quindi rilassata, e nello stesso tempo con entrambe le mani si esercita una trazione, che distende i muscoli del tratto cervicale della colonna; *a destra*, si massaggia da dietro l'orecchio fino alla spalla, agendo così sul muscolo trapezio, che viene progressivamente disteso.

letteralmente lo schermo anche quando si trova steso sul mio lettino e dovrebbe quindi assumere un atteggiamento di calma e di tranquillità. Il massaggio quindi può essere anche una scuola di rilassamento? «Indubbiamente. Durante la terapia», conferma il dottor Leanti La Rosa, «io agisco anche da allenatore, nel senso che

insegno alle persone ad andare in rilassamento. Il contatto delle mani induce il rilassamento e il paziente lo memorizza, nel senso che il suo corpo prende, o riprende, coscienza della propria capacità di andare in rilassamento profondo. Questo avviene perché il massaggio agisce proprio sul sistema nervoso parasimpatico, o vago, quello che

MASSAGGIO

distretti corporei in cui lo scompenso psichico ha generato malessere. È un' esplorazione, una forma di semeiotica medica che serve a raccogliere informazioni sullo stato del paziente attraverso i sensi. Una persona stressata io la riconosco da molti segni, mentre non vi è alcun esame per farlo, se non in modo parziale, come con la rilevazione di un aumento della prolattina o della cortisolemia. Tra l'altro, un'ulteriore prova dell'efficacia dell'approccio manuale è che il massaggio fa abbassare questi parametri alterati.

Torniamo al nostro stress. Da cosa lo riconosco? I sintomi sono dolori, tensioni, contrazioni, reazioni nervose anomale, calore eccessivo o, al contrario, freddo. Per esempio nella colite, una tipica malattia da stress, è sempre presente una componente di contrattura a livello della muscolatura liscia intestinale. Il fenomeno delle contratture può estendersi a tutto il sistema viscerale e arrivare fino all'esofago: ci sono persone che non riescono a inghiottire perché il loro esofago è stato reso spastico dallo stress».

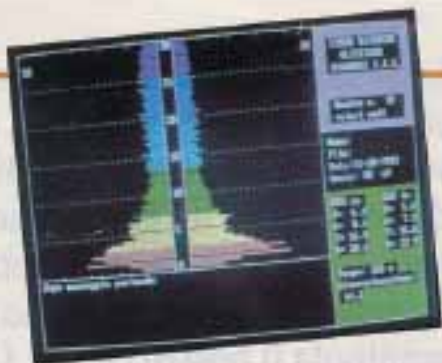
Il corpo umano è un organismo programmato per l'autoguarigione. Se lo stress è causa di malattie, vuol

COSA SONO LE ONDE DEL CERVELLO

Sappiamo dalla medicina psicosomatica che la causa di molte delle nostre malattie risiede nel cervello e che queste sono l'effetto di modificazioni immaturali dell'attività cerebrale indotte da stati psicologici lontani dalla normalità. Vediamo allora brevemente qual è la sua attività e come viene modificata nelle persone sofferenti di stress.

Nel cervello vi è un'intensa attività elettrica. Fu il dottor Hans Berger che per primo, nel 1929, ne descrisse i quattro tipi di ritmi, od onde, dette elettroencefalografiche, caratterizzati da diverse velocità: il più lento è il **Delta** (da 1 a 4 cicli al secondo), poi viene il **Teta** (da 4 a 8), quindi l'**Alfa** (da 8 a 13), quindi il velocissimo **Beta** (da 13 a 45). Vediamo ora alcune caratteristiche dei ritmi cerebrali nei loro rapporti con la psiche e il corpo, con gli stati di sonno e veglia, e con lo stress.

Ritmo Delta: prevale durante il sonno profondo, il sonno senza sogni, e si associa a rilassamento



muscolare intenso e a riposo funzionale delle cellule nervose della corteccia cerebrale. In questa fase si ha la massima produzione dell'ormone della crescita e la massima attività del sistema immunitario. È pertanto il ritmo della rigenerazione psicofisica ed energetica. È il ritmo che prevale nel sonno dei buoni dormitori e delle persone sane e di quelle che guariscono più velocemente. Quando è alterato, una persona dorme male, non si rigenera, quindi è sempre stanca, tende alla depressione, al pensiero negativo, a sviluppare sintomatologie psicosomatiche.

Ritmo Teta: è il ritmo del dormiveglia che ci apre le porte del sonno. È favorito dal distacco dalla realtà, dal rilassamento ed è tutt'uno con il pensiero associativo e creativo. È in questa fase che si hanno i lampi di genio e le illuminazioni improvvise, e si è



Nelle foto, il dottor Giovanni Leanti La Rosa «impegnato» nella trazione degli arti, che ha lo scopo di allungarne e sciogliere le articolazioni: «La manipolazione è benefica anche per chi la fa. L'ideale è che nella coppia entrambi diventino massaggiatori». All'argomento, il dottor Leanti La Rosa ha dedicato anche due libri: *Il massaggio antistress* e *Guarire diventando medico di se stesso*, entrambi pubblicati dall'editore Musumeci.

anche aperti all'ascolto interiore, all'introspezione, alla meditazione. Stress, preoccupazioni, paure e pensieri negativi ostacolano la comparsa nel nostro cervello del ritmo Teta, e quindi del ritmo Delta, che lo segue.

Ritmo Alfa: è il ritmo del distacco dalla realtà esterna. Nelle persone sane si genera automaticamente alla semplice chiusura degli occhi, in coincidenza con una brusca interruzione dell'attività mentale. In una persona stressata, l'innescarsi di tale ritmo diventa invece problematico: non riesce a staccare mai dal lavoro, dalle preoccupazioni, dai pensieri neri, e si stressa sempre più.

Ritmo Beta: è il ritmo dello stato di veglia attiva, caratterizzata da tensione mentale e muscolare, e prevale quando siamo impegnati, concentrati, vigili, con l'attenzione rivolta all'esterno. È il ritmo del massimo dispendio di energie nervose e fisiche. Quindi è consigliabile ogni tanto fare pause distensive per abbassarlo e andare verso il ritmo Alfa. Tra le persone che vivono perennemente nel dominio del ritmo Beta, si annovera il maggior numero di stressati cronici, ansiosi, insonni, depressi e sofferenti di disturbi psicosomatici.

dire che interviene in questo processo? «Esattamente. Lo deprime, lo rende meno efficace. E il massaggio, entriamo ora nella fase terapeutica, lavora proprio nella direzione di attivare tutti i meccanismi dell'autoguarigione. Per esempio, stimola la produzione delle endorfine, un gruppo di composti endogeni presenti nel sistema nervoso centrale, che svolgono una funzione analgesica, antidolorifica innalzando la soglia del dolore. Stimola la produzione di serotonina, che ha molte proprietà fisiologiche: inibisce la secrezione gastrica, attiva la muscolatura liscia, serve come neurotrasmettitore centrale. Ancora, stimola la produzione endogena di molte molecole vicine alle benzodiazepine, che, come questa sostanza di sintesi, hanno effetti

LE «SCUOLE» DI MASSAGGIO E I LORO USI TERAPEUTICI

Il massaggio è stata forse la prima terapia antica. Tra le ragioni vi è sicuramente il fatto che toccare, stringere, accarezzare, con leggerezza o con forza, una persona sofferente è il primo gesto istintivo con cui si cerca di portarle sollievo. Con il tempo, il massaggio è stato codificato in tecniche diverse. Qui di seguito, presentiamo alcune brevi schede riferite alle metodiche più conosciute.

MASSAGGIO AYURVEDICO

La manipolazione segue un ritmo lento e armonioso con movimenti che vanno dal cuore verso le estremità. Alla base di questa tecnica, sviluppata in Giappone e in India almeno 5.000 anni fa, vi è l'idea che le sostanze tossiche causa di contrazioni e di dolore possano essere eliminate attraverso «canali di drenaggio» situati sulle dita di mani e piedi, sui capelli e sul pube. Gli oli che vengono utilizzati facilitano lo scorrimento delle mani, ma assumono anche una valenza terapeutica: olio di sesamo, oliva e cocco per rilassare; olio di mandorle per calmare il sistema nervoso; olio di senape per scaldare le parti doloranti. Il risultato è un benefico flusso di energia con riattivazione della circolazione. È un massaggio efficace contro l'insonnia e ne beneficia anche la pelle.

ROLFING

Prende il nome dalla dottoressa Ida Rolf, morta nel 1979, che la mise a punto presso il famoso istituto di Medicina naturali di Esalen, in California. Le sue patologie d'elezione sono le contratture croniche delle grandi masse muscolari. Può succedere che si minimino inconsciamente certi atteggiamenti dovuti a particolari stati d'animo (per esempio, curvare le spalle come atteggiamento di sottomissione davanti ai superiori di grado) affinché gli altri lo riconoscano. In chi vive cronicamente in questa condizione, l'espressione muscolare si fissa e diventa una maschera, un «vizio» posturale. Lo scopo del rolfing è quello di far riacquistare alle parti del corpo

irrigidite morbidezza ed elasticità che diventano poi anche «morbidezza» psichica, serenità. Allo scopo, l'operatore esercita pressioni profonde utilizzando le nocche delle mani e i gomiti. Si deve sapere che è un massaggio doloroso: visto che il risultato è in fondo una seconda nascita, fisica e psichica, lo si potrà ben sopportare.

SHIATSU

Lo shiatsu deriva da una disciplina chiamata Anma, che significa «pressione delle dita». Secondo la medicina giapponese tradizionale, e orientale in genere, il nostro corpo è percorso da una forza vitale, detta Ki, che corre lungo delle linee dette meridiani. Determinati punti di ogni meridiano sono collegati a un organo (o gruppo di organi) e una mancanza o un eccesso di energia è alla base di tutti i disturbi fisici o psichici che vanno a colpire quell'organo. Mediante pressioni esercitate con i polpastrelli e con le mani, ma anche con gomiti e ginocchia, su punti particolari dei meridiani, lo shiatsu ristabilisce il corretto fluire dell'energia, cura gli organi collegati e restituisce al corpo l'armonia psicofisica.

LINFODRENAGGIO

È il massaggio più classico e più diffuso: agisce sul sistema linfatico, quella rete di minuscoli canali contenenti un liquido, la linfa, che ha lo scopo di filtrare le tossine presenti nei tessuti. Quando il flusso della linfa, che non avviene, come quello del sangue, grazie a una «pompa», il cuore, ma solo per effetto dei movimenti muscolari, viene rallentato o bloccato, si innesca un processo patologico che porta a infiammazioni, gonfiore e ristagni. Il massaggio è a base di sfioramenti e lievi pressioni esercitati con i polpastrelli e il palmo delle mani su tutto il corpo, ma sempre in direzione del cuore. Un buon linfodrenaggio dura più degli altri massaggi - almeno un'ora -, perché le pressioni sono leggere e quindi devono essere protratte più a lungo.

Per informazioni



dotto Giovanni Leanti La Rosa
02-58300910

oppure scrivergli presso Salve

MASSAGGIARE IN CASO DI...



TENSIONE DELLA MANDIBOLA: una mano sulla fronte per tenere fermo il capo, mentre l'altra muove in su e in giù la mascella: questa ginnastica passiva scioglie i muscoli della masticazione, che nelle persone molto stressate sono sempre tesi, a volte fino a provocare il bruxismo, un ritmico e spasmodico sfrottiamento dei denti, specie durante il sonno.



DIFFICOLTÀ DI RESPIRAZIONE-DOLORI INTERCOSTALI: le dita si muovono nei due sensi lungo i solchi intercostali diminuendo così la tensione dei muscoli del torace, uno dei sintomi dello stress.

GASTRITE-COLITE-STITICHEZZA: le mani massaggiano ruotando su tutta la zona dei visceri, dallo stomaco all'inguine, in senso orario, aiutando così il percorso delle feci e i movimenti peristaltici dell'intestino.



MAL DI SCHIENA: in alto, il «mattarello»: l'avambraccio scivola dal collo fino alle natiche, distendendo i muscoli erettori della colonna, che, se sono troppo tesi, come nelle persone stressate, possono provocare mal di schiena. Qui sopra, le mani scivolano premendo sulla schiena e si aprono sulle spalle, mentre i pollicci agiscono sui muscoli prossimi alla colonna.



DEFICIT ERETTIVI-DIMINUIZIONE DEL DESIDERIO: le mani impastano, palpano e premiono (proprio come se facessero il pane), esercitando un duplice effetto: stimolano i tratti nervosi che dalla zona dell'osso sacro giungono agli organi genitali e aiutano la circolazione locale, la cui scarsità è all'origine di questi disturbi sessuali.

“rallenta” e quindi presiede al rilassamento, lo stress attiva il sistema nervoso ortosimpatico, che “accelera”. Quest'ultimo prende il sopravvento nell'emergenza, entra in azione quando abbiamo bisogno di energia in eccesso, per esempio quando dobbiamo affrontare una situazione di paura. Se questo sistema, a causa dell'eccesso di

stimoli che nel mondo moderno ci bombardano, si attiva e resta perennemente in tensione anche quando non ce n'è bisogno, e quindi è privo di scopo, ecco che siamo sollecitati ad andare in ipertensione, in ipereccitazione e si sta male. Il massaggio serve ad allenare il sistema vago, a insegnare alle persone a mettere a riposo corpo e

mente, ad andare in autorilassamento. È un passo importante verso la guarigione di tante malattie. In conclusione, possiamo dire che se oggi la maggior parte delle malattie sono psicosomatiche, la cura, cioè il massaggio, segue il percorso opposto, è somatopsichica».

Claudio Gattuso