

La piramide della salute



La Piramide della Salute

Viviamo in una società ricca di messaggi legati al mondo della salute, ma per quanto se ne sappia molte informazioni sono ancora prive di certezza.

Giustamente si tende a contenere nell'approccio pratico tutti quelli che sono i "metodi aggressivi" che promettono o comunque illudono le persone che *un cambiamento* può avvenire anche attraverso "scorciatoie".

Crediamo quindi che sia giusto rispettare i criteri del buonsenso e non appoggiare queste aziende che si muovono verso questa direzione, ma crediamo anche che la serietà di una azienda si veda dai "valori" e non solo dai Titoli dei componenti. E' l'insegnamento più grande che la nostra esperienza professionale ci ha trasmesso ed è da qui che vorremmo cominciare a introdurre questa presentazione.

Fermo restando quanto detto, l'alto profilo del Team Rieducatore Sportivo, considerando l'esperienza decennale dei migliori componenti, negli anni ha pensato di riportare su carta un'immagine semplice e d'impatto con un ordine di priorità alle attività che influenzano e possono migliorare la qualità e le aspettative della vita delle persone.

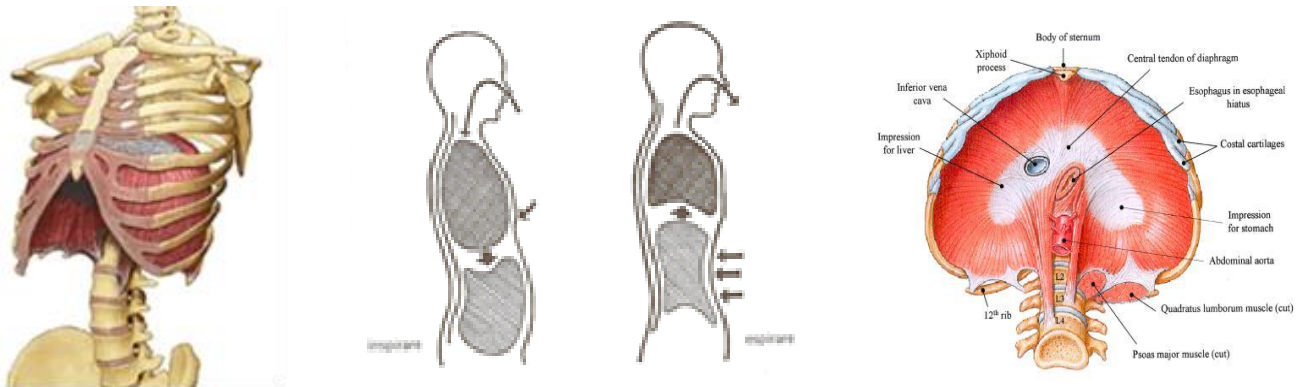
Nasce così **la Piramide della Salute** che evidenzia dal nostro punto di vista, una strategia efficace per portare l'individuo verso una maggiore consapevolezza. Non più diete, né schede di allenamento ma una vera e propria Ri-Educazione verso corrette abitudini che renderanno la persona alla lunga indipendente e adeguata nella comunità.

Cinque caratteristiche che dal nostro punto di vista riassumono l'essenza per stare in salute o comunque le regole per ritrovare quell'equilibrio soggettivo che la persona ricerca per mantenere o ritrovare il proprio benessere. Una maggiore armonia che abbiamo visto trasformarsi in una maggiore capacità di relazionarsi, sulla base di una maggiore consapevolezza.

Tutti e cinque i punti sono a nostro vedere indispensabili.

Il maggiore volume della piramide indica la priorità di un aspetto rispetto all'altro. L'impatto visivo, vuole però soffermarsi anche sul **respiro** (evidenziato in rosso), un atto dal nostro punto di vista dato per scontato, ma tutt'altro che corretto nella maggior parte delle persone con la conseguente reazione negativa sulla personalità, aspetti emozionali, circolazione, tessuto mescolo-tendineo ecc.

In questo processo, grande attore protagonista è il **diaframma**, muscolo principale della respirazione, situato fra torace e addome, a forma di grande cupola asimmetrica. Essendo costituito da tessuto muscolare, esso è soggetto alle stesse leggi di qualsiasi altro muscolo. Nel corso del tempo, cioè, a causa di stress, tensioni prolungate, un'attività fisica inadeguata, ansie ed angosce, anche il diaframma diventa “retrato” e può quindi diventare responsabile di disfunzioni.



Ma come avvenire ciò?

La spiegazione sta nel fatto che ogni muscolo è capace, nelle sue funzioni quotidiane, unicamente di contrarsi: non è assolutamente in grado di “rilasciarsi”, di riportarsi in modo autonomo nella posizione originale, se non per mezzo del muscolo antagonista.

Ciascuno di noi ha avuto modo di osservare, e magari sperimentare, come un qualsiasi muscolo venga progressivamente limitato nelle sue funzioni e nella possibilità di movimento nel caso in cui si trovi costretto a rimanere per troppo tempo in una posizione (come ad es. un braccio ingessato o una parte del corpo immobilizzata per una frattura). Questo accade perché i sarcomeri, unità che permettono la contrazione dei muscoli, rimangono “imprigionati” dal tessuto connettivo che avvolge il muscolo.

Quando un muscolo è rimasto troppo a lungo contratto, passa alla condizione fissa di “retrato”, cioè definitivamente accorciato, per cui non riuscirà più a “riallungarsi” per mezzo del muscolo antagonista, ma solo ed unicamente con particolari tecniche di “allungamento muscolare globale decompensato”. Inoltre, poiché ogni muscolo scavalca almeno un'articolazione, se diventa “retrato” svilupperà inevitabilmente azioni di compressione su quell'articolazione.

In aggiunta, per effetto delle “catene muscolari”, ogni singolo muscolo retratto andrà ad agire anche su articolazioni non direttamente a lui connesse, senza che si colga un'apparente relazione. Per catene muscolari si intendono quei muscoli che, per il modo in cui interagiscono l'uno sull'altro (prima che un muscolo termini con il suo punto di inserzione, ne parte un altro con il suo punto di

origine e così via), trasmettono la loro azione meccanica non solo nel punto di elezione, ma anche sull'intera struttura scheletrica. A questa legge non sfugge neppure il diaframma; se le sue fibre sono diventate *retrate*, significa che i suoi estremi si sono dovuti ravvicinare, così che ne risulterà inevitabilmente anche una modificazione delle sue funzioni.

La cupola si ritroverà più bassa e tesa rispetto alla posizione ideale e la sua funzione risulterà compromessa, ovvero perderà una parte della sua "corsa", comprimerà lo stomaco, andando a disturbare le sue funzioni. Un punto limite per tale disturbo potrebbe essere l'ernia jatale, ma comporterà anche difficoltà al circolo venoso nella sua risalita dagli arti inferiori ecc.. Anche il sistema linfatico ne risentirà negativamente, mancando di quella compressione e depressione sulla cisterna di Piquè.

Il diaframma, essendo intimamente connesso al cuore attraverso il legamento freno-pericardico, quando è teso trazona tale legamento più in basso del dovuto, creando sgradevoli sensazioni nella zona cardiaca (disagi e dolori). Questa situazione come descritto per lo stomaco può cronicizzarsi anche per il cuore, con la possibilità che comporti disagi alla funzionalità del muscolo.

Anche la colonna vertebrale verrà disturbata perché il diaframma si inserisce su di essa attraverso i suoi potenti pilastri nella zona lombare; per questo motivo, ad es., alcune persone rimangono con la schiena bloccata durante uno starnuto. Se il diaframma agisce in modo scorretto, con il tempo tutta la gabbia toracica potrebbe modificare la propria morfologia.

Ma una scarsa funzione del diaframma, che significa in primo luogo scarsa respirazione, obbligherà i muscoli respiratori accessori del collo e delle spalle ad agire al posto del diaframma stesso. Questo continuo sovraccarico di lavoro e di tensione per i muscoli accessori, che in realtà è previsto solo in particolari casi (corsa, sforzo fisico, etc.), provocherà inevitabilmente la compressione e lo schiacciamento di tutto il tratto cervicale, che tali muscoli, appunto, scavalcano. E se le cervicali vengono deformate, si scateneranno seri problemi alle spalle ed al collo: cervicalgie, artrosi, protrusioni, cervicobrachialgie, spalle dolorose, etc.

Risulta con evidenza, quindi, come una corretta respirazione sia davvero fondamentale per godere di buona salute.

Dopo aver parlato dell'apice della piramide, ci è d'obbligo spendere due parole anche sugli altri punti, che come dicevamo rappresentano dal nostro punto di vista l'essenza per la salute ed una buona qualità della vita.

Alla base, ritenuto, l'aspetto più importante c'è il rispetto delle **sane abitudini**; queste sono influenzate da un complesso insieme di fattori individuali e socio-ambientali. Statisticamente eliminando tutti i fattori di rischio modificabili, si potrebbe prevenire dal 60 all'80% delle principali malattie cronico-degenerative.

E' evidente quindi quanto il fattore genetico, che senz'altro ha un ruolo determinante nel manifestare una patologia rispetto ad un'altra, comunque sia inibito se dietro c'è il rispetto delle principali "regole" della prevenzione.

Nel calderone degli errori che personalmente ritroviamo nelle persone che incontriamo, il Fumo, l'abuso di alcol e di farmaci, ma anche eccessivo *stress ambientale, fisico ed emozionale* sono le principali caratteristiche che vanno tenute sotto controllo e che insieme alla sedentarietà e alle cattive abitudini alimentari allarmano oggi i principali organi di tutela della salute.

Per ordine di importanza, poi arriva nella piramide **L'educazione alimentare** e la corretta idratazione. Due parole lo merita il termine "educazione alimentare", che dal nostro punto di vista, nelle persone "sane" si discosta molto dal concetto di dieta. Si basa sulle regole della dieta mediterranea e considera tra i fattori predominanti il carico glicemico. Si parla, a nostro modo di vedere, troppo poco della gestione dei pasti e della tranquillità con il quale dovrebbero essere affrontati. Anche a tal riguardo prende sempre più considerazione l'idea che un fattore predominante che va controllato e gestito per la salvaguardia della salute è **l'equilibrio acido base**. Quest'ultimo indica, l'insieme dei processi fisiologici che l'organismo mette in atto per mantenere al suo interno un livello di acidità compatibile con lo svolgimento delle principali funzioni metaboliche. Grazie a questi meccanismi, il ph del sangue è normalmente mantenuto su valori compresi tra **7,35** e **7,45**. Alcuni specifici alimenti (zucchero, carne, pizza), una cronicizzata respirazione superficiale (tipico di chi va sempre di fretta, del depresso ecc) e una non adeguata idratazione incidono su questi valori e nel caso di una condizione di acidità permanente, determinano un progressivo degeneramento delle funzioni dei vari sistemi fisiologici fino ad arrivare alla morte cellulare. Volendo tradurre praticamente questo concetto da un'alterazione cronica del PH si creano processi infiammatori degenerativi che compromettono nel tempo le funzioni degli organi e quindi della persona predisponendola alla malattia prima, alla morte poi.

Un ulteriore dato riportato nella Piramide della Salute si rifà a studi statistici di larga scala, che a livello mondiale hanno evidenziato l'importanza del fare i pasti con grande varietà di nutrienti e con quantità ridotte rispetto agli standard.

L'Attività fisica spesso viene presentata come qualcosa di scontato e semplice da gestire, per non parlare della generalizzazione dei carichi delle attività, come se tutti fossimo uguali. Non è così: ciascuno ha un vissuto personale, subisce traumi fisici ed emotivi diversi, ha abitudini diverse ed ha sottoposto stress differenti. Crediamo che su questo punto bisogna insistere un po' di più e che bisognerebbe dare un po' più di importanza alle sensazioni della persona che rappresentano dal nostro punto di vista il *più importante punto di riferimento per il trainer*.

Diventa di fondamentale aspetto *stimolare la persona a prendere coscienza dei vari segnali del corpo*, considerandoli a pieno, l'elemento determinante nella gestione dei carichi, che cambieranno di giorno in giorno, in base a quanto ha dormito, all'orario in cui ha mangiato, ai farmaci presi, al periodo di inattività ecc.

La **riequilibrio posturale** è un ambito di recente scoperta; non è esattamente così ma solo negli ultimi anni sta prendendo valore. Riteniamo che sia un settore molto valido in quanto è uno dei pochi che considera il corpo nella sua totalità. In particolare, prende in esame la catena muscolo-fasciale-connettivale. Quando anche un solo muscolo per qualche ragione si accorcia (traumi, tensioni, stress, dolore, posture scorrette, ecc.), si provoca un'azione sull'intera catena, la quale disturberà inevitabilmente tutta la struttura muscolo-articolare. Lo scopo di una buona strategia di lavoro è quella di eliminare o ridurre i compensi posturali attuati dal corpo per sfuggire da un dolore e far emergere la causa nascosta di questo disagio. A tal proposito non possiamo che fare il nome di "Daniele Raggi" (Fisioterapista, Chinesiologo, Mezierista) che attraverso il "Metodo Raggi ®" e la "pancafit ®" hanno perfezionato questa "disciplina" rendendola uno strumento molto efficace per la salute.

C'è dell'altro e crediamo che unito a quanto detto in precedenza rappresenti aspetti determinanti per il mantenimento dello stato di salute. Questa volta andiamo a toccare il computer centrale (SN) e l'influenza che il suo corretto funzionamento in autonomismo e non, implica. L'aspetto più influente che riteniamo indichi un rischio per la salute è "l'abitudine" all'accelerazione del sistema neurovegetativo per iper-attivazione del sistema ortosimpatico sul parasimpatico (e viceversa). Un sovraccarico vero e proprio, dovuto a più motivi, che se non associato ad un adeguato riposo, può, tra le altre cose, a nostro dire, accelerare la produzione ormonale e i processi infiammatori con conseguenti rischi per la salute.

© 2011 Rieducatore Sportivo asd

Tutti i diritti riservati.

Nicola D'Adamo

Presidente Rieducatore Sportivo