

SOMMARIO

n. 9 - Settembre 2023



MENTE & CORPO

- 12 Telefono amico: il pronto soccorso della solitudine
- 18 Fertilità maschile: per lui non è mai tardi
- 25 Tutti i modi per lenire i dolori mestruali
- 28 Paese Ritrovato, un villaggio alle porte di Monza per persone con demenza senile
- 32 Quando il dolore alla schiena è discopatia
- 39 Le ultime innovazioni al servizio della disabilità
- 42 Le applicazioni dello shiatsu in ospedale
- 46 Dermatite seborroica: come prendersi cura di pelle e capelli
- 50 Nuovi farmaci in arrivo per la degenerazione maculare
- 54 Dottor Google compie 25 anni. Pro e contro della salute sul Web



LA TUA TAVOLA

- 60 Vino rosso: fa bene o fa male?
- 64 Dieta kosher, da tradizione religiosa a moda sana
- 70 Come mangiano i nostri figli nelle mense scolastiche?
- 74 Il menù della longevità



PIACERSI DI PIÙ

- 80 Sport e bellezza: la beauty routine di chi si allena
- 83 Occhiaie, esibirle o cancellarle?

consulto

ok

SU www.ok-salute.it
PUOI CHIEDERE UN CONSULTO AI
1.000 specialisti online
E OTTENERE GRATUITAMENTE
UNA RISPOSTA CHE SARÀ
PUBBLICATA SUL SITO

A PAGINA 96
gli esperti intervistati
in questo numero



IL TUO GIORNALE

- 88 Il racconto di Chiara
«Mai più lunghe attese per le trasfusioni»
• FOCUS: Linfoma non-Hodgkin: la donazione di sangue è fondamentale
- 90 Il racconto di Emiliano
«Che gioia quando sono tornato a vedere»
• FOCUS: L'intervento pionieristico da un occhio all'altro

RUBRICHE

- 3 Prima pagina
Notizie in pillole per il tuo benessere
- 57 Animali
Novità dal mondo dei pet
- 77 Food
I sapori della salute
- 93 In farmacia
Il racconto, i consigli e le novità
- 97 Le tue letture
Recensioni delle novità in libreria
- 98 Il progresso delle scienze
di Paolo Veronesi.
A scuola per imparare a tutelare la salute



IN COPERTINA

La foto di Daniela Ferolla è di Gianluca Saragò



COVER STORY

- 6 Daniela Ferolla
«Notti insonni. Il mio rimedio arriva da un orto nel Cilento»
• FOCUS: Camomilla e melissa, piante alleate del buon riposo



ANCH'IO

- 22 Marialuisa Jacobelli
«Un nodulo alla tiroide ha cambiato in meglio la mia vita»
• FOCUS: Alto tasso di sopravvivenza per il carcinoma tiroideo
- 36 Fioretta Mari
«Calcoli biliari: ignorandoli ho rischiato grosso»
• FOCUS: Non è sempre necessario l'intervento
- 52 Anna Arnaudo
«Il diabete di tipo 1 non mi ha impedito di vincere»
• FOCUS: Per la cura un nuovo anticorpo monoclonale all'orizzonte

Segui OK sul sito www.ok-salute.it e su



Facebook



Twitter



Instagram



YouTube

SHIATSU IN OSPEDALE

Le applicazioni terapeutiche della disciplina giapponese

La tecnica con la pressione delle dita viene impiegata come complemento alle cure della medicina occidentale. L'efficacia comprovata riguarda svariati ambiti, dal disturbo post traumatico all'emicrania, dall'anoressia all'Alzheimer

Testo di
Silvia Finazzi

Secundo le stime della FISieo (Federazione Italiana Shiatsu insegnanti e operatori), circa 6 milioni di italiani ricorrono ai trattamenti manuali per migliorare le proprie condizioni, di questi quasi 1,5 milioni ha sperimentato lo shiatsu e 600mila ne fa uso abitualmente. Con il 19% delle preferenze, si tratta della disciplina del benessere più apprezzata in Italia, soprattutto in chiave antistress.

In realtà lo shiatsu non è utile solo per rilassarsi, ma apporta molti altri benefici, a più livelli. Il suo scopo è aiutare la persona ricevente (non si può parlare di paziente) «a migliorare la propria vitalità e a raggiungere e mantenere il miglior stato di salute e di benessere possibile», esordisce Andrea Mascaro, operatore shiatsu e presidente della FISieo. «Può essere efficace sia in chiave preventiva, per rafforzare l'organismo e renderlo pronto ad adattarsi ai vari processi di evoluzione cui inevitabilmente si va incontro nel corso della vita, sia in chiave curativa, come sostegno e aiuto in presenza di determinati problemi di salute».

NON È UN MASSAGGIO

Lo shiatsu è nato in Giappone tra la fine dell'800 e l'inizio del '900 e si è diffuso in Occidente a partire dagli anni Sessanta, ma ha origini antiche poiché si ispira ai principi delle medicine tradizionali orientali. Il termine è l'unione di due parole giapponesi: shi, che significa dita, e atsu, che significa pressione. Letteralmente, quindi, vuol dire «pressione delle dita». Tutta-

via, a differenza di quanto si pensa comunemente, non è un massaggio, bensì una disciplina olistica e sistemica a mediazione corporea. «Olistica e sistemica perché non lavora mai su singoli aspetti e per compartimenti stagni, e non prende in esame solo i sintomi e i problemi contingenti», racconta l'esperto. «Al contrario, si prende cura della persona in tutta la sua interezza e unicità, stimolando tutto il suo essere. **Agisce a più livelli, tenendo conto delle peculiarità di ciascun individuo e considerando la mente inscindibile dal corpo**». Infine, è una disciplina corporea perché il professionista utilizza il proprio corpo, principalmente le proprie mani, per esercitare pressioni su punti stabiliti del corpo del ricevente.

TRATTAMENTI PERSONALIZZATI

Oggi non esiste una sola tipologia di shiatsu. Nel tempo, nelle diverse zone del mondo, sono state messe a punto molte varianti, in relazione a Paese, cultura di riferimento e scuola di insegnamento. Tutte, comunque, prevedono pressioni in determinati punti o zone del corpo effettuate, a seconda dei casi, con polpastrelli, palmi, gomiti, piedi e ginocchia, senza l'ausilio di dispositivi meccanici, oli o creme. A queste, in alcuni metodi possono aggiungersi dolci manovre, pinzature, stiramenti, trazioni, allungamenti. Per esempio, nello stile Namikoshi, uno dei più noti e diffusi, la pressione è esercitata solo con i pollici e talvolta i palmi delle mani, in modo da poter agire in maniera più precisa su determinati punti. La pressione è perpendicolare rispetto al corpo, ferma, graduale e progressi-

Utile anche per gli sportivi

Lo shiatsu è molto efficace in moltissimi ambiti, compreso quello sportivo. «Permette di migliorare performance e rendimento, di recuperare più facilmente dopo un infortunio, di vivere con minore ansia e più tranquillità le gare, di favorire i percorsi di riabilitazione», dice

Giuseppe Orlando, operatore shiatsu e docente universitario del modulo Shiatsu Terapie del master Medicine Naturali all'Università Tor Vergata di Roma. «Ecco perché quest'anno la Settimana dello Shiatsu, manifestazione nazionale organizzata ogni

anno dalla FISieo per aumentare la conoscenza e la sensibilizzazione su questa metodica, in programma dall'11 al 25 settembre, è dedicata proprio allo sport». Molte le iniziative previste, da trattamenti gratuiti a eventi sul territorio (per info: www.fisieo.it).



processi rigenerativi interni, supporta l'organismo mentre affronta una malattia, coadiuvando altri eventuali trattamenti. Ovviamente non è una panacea miracolosa. Anche laddove non sia possibile ottenere una guarigione completa risulta comunque utile perché aiuta la persona a gestire meglio la situazione e quindi ad avere una qualità di vita più elevata». Sono ormai numerosissimi gli studi scientifici che hanno dimostrato i benefici dello shiatsu in diverse patologie, purché inserito in un intervento su misura, strutturato e studiato ad hoc da un'équipe multidisciplinare. Ecco perché molti ospedali e medici spesso integrano nei percorsi di cura anche questa pratica.

RIDUCE LO STRESS

Ricerca ed esperienza clinica hanno confermato che i trattamenti di digitopressione sono efficaci innanzitutto in tutte le sindromi da stress, che possono causare sintomi come insonnia, ansia, difficoltà digestive, irritabilità, tachicardia, cefalea. Lo shiatsu riesce a ridare al sistema corpo/mente/spirito il giusto spazio per rigenerarsi e per riprogrammarsi per un nuovo adattamento, favorendo il rilassamento, migliorando la respirazione (che ha un effetto an-

tiansia) e alleviando i sintomi fisici. «Fra l'altro, lo stress non è solo una problematica a sé stante, ma anche uno dei fattori alla base di tutte le malattie e di molti malesseri: questo effetto rilassante, dunque, risulta sempre utile», suggerisce il presidente della FISieo. Per citare un'applicazione concreta, il Centro Papa Giovanni XXIII di Ancona ha attivato un progetto che prevede l'uso dello shiatsu contro il burnout, una forma particolare di stress lavorativo, tipica delle professioni di aiuto, come medico, infermiere, insegnante, poliziotto, assistente sociale, psicologo. Ebbene, al termine del ciclo di trattamento si sono registrati una riduzione dello stress e un miglioramento del benessere psicofisico in tutti i soggetti coinvolti. Questa tecnica è stata utilizzata con successo anche per aiutare gli abitanti di Norcia ad affrontare il disagio post traumatico che li ha investiti dopo il terribile terremoto di qualche anno fa.

ATTENUA I DOLORI

Lo shiatsu è utile poi per lenire tutti i tipi di dolori, dal mal di testa alla lombalgia, dalle contratture muscolari ai malesseri mestruali, dai disturbi reumatici ai fastidi neuropatici. «Dal punto di vista energetico il dolore è il primo tentativo di autocura messo in atto dall'organismo, che però da solo non riesce a riportare l'equilibrio», afferma Mascaro. «Lo shiatsu, aumentando la resilienza interna e facilitando il raggiungimento dell'autobilanciamento, riesce ad attenuare i sintomi dolorosi». I dati raccolti durante uno studio sperimentale dell'Azienda Ospedaliera Sant'Andrea di Roma finalizzato a testare efficacia e sicurezza della combinazione di shiatsu e trattamento farmacologico per la cura dell'emicrania dimostrano che questa tecnica può rappresentare una soluzione adeguata, sicura e senza alcun effetto collaterale contro il mal di testa. Lo shiatsu rientra anche nel ventaglio delle offerte per la terapia del dolore di diversi ospedali italiani.

UN AIUTO NEI DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE

Un altro campo d'applicazione di questa disciplina è costituito dai disturbi del comportamento alimentare, o Dca, come anoressia e bulimia. «Lo shiatsu riattiva nelle persone che ne soffrono, che spesso hanno un'immagine distorta di sé, la capacità di percepire e riconoscere in modo consapevole il proprio corpo e il proprio stato emotivo», spiega Orlando. «Facilita, dunque, un contatto più profondo e diretto con



In queste immagini fornite dalla Federazione Italiana Shiatsu insegnanti e operatori (FISieo) si vedono alcune delle principali manovre che consistono in pressioni su determinati punti del corpo. Di norma le pressioni vengono esercitate con polpastrelli e palmi delle mani.

ARCHIVO FOTOGRAFICO RESEO

va, se necessario può scendere in profondità senza mai essere traumatica.

Anche la sequenza con cui ci si occupa delle diverse zone, lo svolgimento della seduta e soprattutto i punti su cui si effettuano le pressioni non sono sempre uguali. In certi stili si trattano solo i punti tsubo dislocati lungo i meridiani (i canali energetici del corpo), in altri si lavora direttamente sul flusso dei meridiani stessi, in altri ancora ci si concentra su certi punti reattivi che, se stimolati, attivano risposte organiche. In tutti i casi il trattamento è personalizzato e viene calibrato dall'operatore in relazione alla persona che ha di fronte. «Nello shiatsu non esiste un individuo uguale all'altro così come non esiste una malattia uguale all'altra», interviene Giuseppe Orlando, operatore shiatsu e docente universitario del modulo Shiatsu Terapie del master Medicine Naturali all'Università Tor

Vergata di Roma. «Questa disciplina è un'arte, che nasce dall'incontro fra lo shiatsuka, l'operatore con il suo bagaglio di esperienze, la sua sensibilità e il suo percorso di formazione, e il ricevente, con il suo vissuto. La pratica, dunque, è in qualche modo diversa ogni volta: durante la pressione il professionista riceve informazioni sullo stato dell'individuo e questo gli permette di adeguare il trattamento alle sue condizioni». Lo shiatsu può rivelarsi uno strumento prezioso in molte circostanze, anche in associazione alle terapie della medicina occidentale, con le quali non ha alcuna interazione negativa. «Le patologie, che in quanto tali vanno trattate dal medico, possono risolversi più facilmente con le cure sanitarie se il terreno psicofisico energetico di base è più equilibrato», chiarisce il docente. «Lo shiatsu, grazie alle capacità di aumentare la resilienza e l'energia e di migliorare i