

LIVE



Veleni casalinghi

*Sostanze chimiche, radon, muffe, batteri, polveri sottili. Sono gli inquinanti che contaminano gli edifici
E causano allergie, irritazioni. Ma anche disturbi cognitivi e cancro. Ecco la guida per difendersi*

SANDRO IANNAKONE a pagina 92

Tempo di vendemmia
I vitigni italiani
e le regole del bere sano

Ritorno a scuola
Inchiesta sulle mense
Sicure ed equilibrate?

Smartphone & genitori
Bimbi sull'orlo di
una crisi di nervi, hi-tech

Modello Helsinki
Ospedale del futuro
Il dottore è sulla nuvola

Cibo

Mio figlio mangia in mensa Cinzia Lucchelli	10
Pasta fredda nel lunch box Giulia Macorero Regis	12
Dimagrire con la crostata Nicola Sorrentino	13

Menù in classe
I cibi delle mense scolastiche sono sicuri ed equilibrati? Ecco la nostra inchiesta alle viglie del ritorno a scuola

Mente

Over 60: lo schizofrenico vi risveglia i sensi Paola Emilia Ciorone	16
Mamme e papà non fate gli adolescenti Massimo Ammaniti	18
Biopsichiatra: solo delusioni? Maria Teresa Bradasolo	18



Corpo

Non mollare mai per fermare il tempo colloquio con Francesco Moser	26
Quest'anno voglio andare sulle punte Laura Taccani	29
Guida all'acquisto dello zainetto Letizia Gabaglio	31

La rievocazione di Moser
Pedala 6000 chilometri l'anno e beve un bicchiere di vino al giorno. Ma non solo. Così il campione sfida gli anni

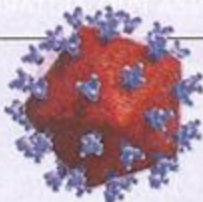
Dolcevita

Bimbi sull'orlo di una crisi di nervi, hi-tech Carlo Bellèri	34
In bici dall'Austria all'Adriatico Flammetta Cupellaro	36
Maggia empatia: il cane ci capisce Elvira Nascelli	37

Comunicazione
Uno studio scopre che i cani cambiano espressione solo quando comunicano con noi umani

Salute

La parola Vino	6
Medicina Notizie e commenti	23
La guida Veleni in casa	19
Domani accadrà L'ospedale digitale	38



HIV
La presenza del virus nel sangue si scopre in 20 minuti con un test



Over 60: lo shiatsu vi risveglia i sensi

Riattiva la circolazione, scioglie le tensioni, previene dolori articolari. Perché aiuta a riprendere contatto con se stessi. Così l'antica digitopressione attutisce gli anni che passano. E regala armonia

di PAOLA EMILIA CICERONE

Lo shiatsu è un trattamento ideale per chi vuole restare in forma nonostante gli anni che passano. Non a caso la prossima settimana nazionale organizzata dalla FISieo (Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori) è dedicata alla longevità e al benessere dei senior. «Tutte le medicine energetiche, la tradizione di cui fa parte lo shiatsu, lavorano per conservare la salute», spiega Fabio Zagato, operatore shiatsu e docente FISieo: «L'ideale sarebbe cominciare a prendersi cura di sé da giovani, invece solo ad una certa età si presta maggiore attenzione alla propria salute».

A fare shiatsu arrivano soprattutto donne – anche se da qualche anno gli uomini sono in aumento – per trattare malesseri specifici, come dolori osteoarticolari, ma anche perché avvertono un calo di energia e di umore. «Lo shiatsu è un grande aiuto in ogni età della vita, ma non c'è dubbio che nella terza età assuma un grande valore», precisa Roberto Taverna, docente shiatsu FISieo e fisioterapista. Perché aiuta a contrastare i processi degenerativi attivando la circolazione dei liquidi, migliorando lo stato delle articolazioni oltre a rinforzare ossa e muscoli e ridare elasticità ai legamenti. «Lo shiatsu lavora sulla superficie del corpo per agire sugli organi che presiedono al buon funzionamento del cor-



po, con un effetto riequilibrante – prosegue Taverna – Così si recuperano movimenti che si pensavano perduti, si ridà tono a chi si sente giù e si aiuta chi è troppo teso a rilassarsi. Non a caso dopo le sedute di shiatsu si dorme meglio. E anche gli operatori continuano spesso a lavorare in età avanzata, «perché lo shiatsu praticato correttamente ha un effetto rigenerante anche sull'operatore», assicura Zagato.

Non si usano creme o lozioni perché non un massaggio, ma un trattamento che utilizza la pressione delle dita e si può fare senza spogliarsi. «Anche se lavorare sulla pelle non consente di inviare un messaggio più diretto al sistema nervoso – spiega Taverna – l'importante è che il paziente si senta a proprio agio». E il beneficio del trattamento può nascere anche dal fatto di riassaporare, attraverso il tocco gentile e rispettoso dello shiatsu, il sollievo del contatto umano. Che deve comunque essere adeguato alla persona all'età. «Anche quando si utilizza uno schema di lavoro preordinato, la pressione cambia da paziente a paziente, e da punto a punto – spiega Taverna – quella da usare è la pressione adeguata per ottenere il risultato desiderato, ad esempio rivitalizzare, rilassare o rimettere in ordine un'articolazione».

Il trattamento deve poi essere gradevole. «L'obiettivo è creare un'azione riequilibrante percepita come piacevole; non ci sono particolari controindicazioni, semmai un'attenzione maggiore alle situazioni di fragilità continua l'esperto. Lo shiatsu anzi può aiutare a combattere problemi come l'osteoporosi, «perché la pressione stimola l'attività degli osteoblasti, contribuendo a riattivare il processo fisiologico di consolidamento dell'osso, una funzione simile a quella dell'attività fisica che resta lo strumento preventivo più importante», spiega Taverna. In caso di patologie succede spesso che l'operatore lavori in collaborazione con il medico, anche lo shiatsu per sua natura è un'arte per la salute che dedica attenzione allo stile di vita. Ma soprattutto, aiuta a riprendere contatto con se stessi. «Un ciclo di trattamenti può aiutare chi lo riceve a riconnettersi con le proprie percezioni psicofisiche – conclude Zagato – ad acquisire la sensibilità di capire di cosa ha bisogno l'organismo e a ritrovare fiducia nella propria capacità di giudizio».

CHE COS'È

Il trattamento

Shiatsu deriva dalle parole giapponesi SHI dito e ATSU pressione: è una forma di manipolazione che si esercita con i pollici e i palmi delle mani, e in qualche caso gomiti, su specifici punti energetici.



Le origini

Nasce in Giappone nel VI secolo d. C. ma s'appra alla medicina cinese grazie anche all'influenza del buddismo. Esistono diverse scuole, le principali sono Namikoshi - la più antica - che si basa su punti e diagnosi di tipo occidentale e Masunaga, più direttamente legata alla medicina cinese.



La pressione

Perpendicolare, costante, orientata, con precisi tempi di "ingresso" e "uscita", con concentrazione mentale. Così si esercita la pressione sui punti dello shiatsu.



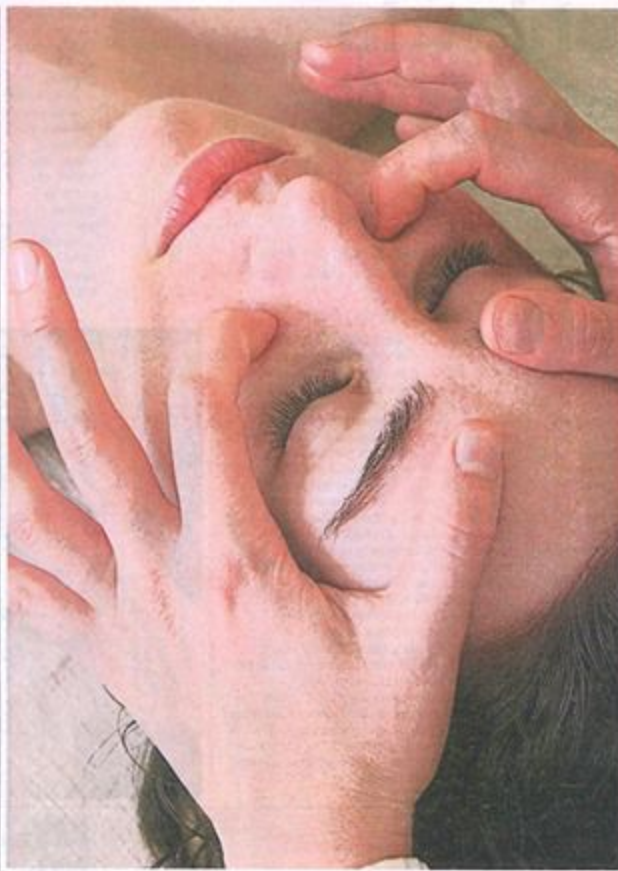
Come si pratica

In genere sdraiati a terra sul materassino giapponese (futon) anche se in casi particolari (disabili, bambini piccolissimi) si adottano altre posture. Un trattamento standard dura 45/60 minuti: chi riceve il trattamento indossa vestiti leggeri e comodi, preferibilmente in cotone.



Gli operatori

A praticare lo shiatsu è un operatore - in giapponese è detto TORI, mentre il ricevente è FUKU - che ha frequentato un corso almeno triennale riconosciuto dalle associazioni di categoria come la FISSEO.



UNA SETTIMANA DI LUNGA VITA

Sarà dedicata a longevità e "autogenesi" l'ottava Settimana nazionale dello Shiatsu, organizzata dalla FISSEO (Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori) dal 18 al 25 settembre che prevede incontri, convegni e seminari in tutte le regioni italiane. La comunità scientifica internazionale, spiegano gli organizzatori, «è concorde nel ritenere che una vita sana e attiva, una corretta alimentazione e la capacità di non farsi travolgere dallo stress siano ingredienti comuni a tutte le storie di longevità». E molti strumenti per mantenersi in salute attingono da antiche tradizioni, fra queste l'Arte dello Shiatsu, «perché non si focalizza sulle patologie, ma si occupa della persona nel suo insieme per aiutarla a preservare e recuperare le risorse innate nel totale rispetto della diversità di ognuno». Sarà possibile seguire gli eventi organizzati dalle scuole di shiatsu associate alla federazione - l'incontro di apertura si terrà il 17 settembre a Padova - ma soprattutto usufruire di trattamenti gratuiti per sperimentarne in prima persona i benefici. Il 21 settembre, poi si celebra la Giornata Mondiale dell'Alzheimer, patologia a cui sono rivolti molti progetti degli operatori. (Info e prenotazioni settimanadelloshiatsu.it)

Alzheimer

Comunicare con le dita per dare sollievo

L'operatore ascolta le risposte che vengono dal corpo del malato che non può più usare le parole. E lo aiuta, senza farmaci

Comunicare con chi non ha voce, come le persone colpite da demenza o morbo di Alzheimer: può farlo lo shiatsu. «Questo trattamento è una forma di comunicazione non verbale: l'ascolto attento dell'operatore permette di raccogliere e interpretare le risposte che dà il corpo», spiega Daniela Piola che dal 2015 grazie alla collaborazione con l'associazione *Alzheimer Orvieto*, porta i suoi trattamenti agli ospiti della Residenza Protetta "Non ti scordar di me" di Castel Giorgio.

«Avevo sperimentato i benefici dello shiatsu in situazioni gravi lavorando in un'unità di cure palliative - spiega Piola - poi ho avuto l'opportunità di proporre questo progetto». Agli ospiti della struttura, pazienti gravi che hanno scarsa autonomia, sono proposti a rotazione trattamenti della durata di 20/30 minuti, «a volte basta meno, o mi fermo di più se emerge la necessità», spiega l'operatrice. Ci sono persone apatiche che hanno bisogno di essere stimolate, altri possono avere atteggiamenti aggressivi oppure la tendenza a vagabondare e in questo caso il trattamento ha un effetto calmante. «La pressione profonda, ma sempre calibrata su quel determinato soggetto, consente a chi riceve di sentire e di sentirsi: sono qui con te, ti ascolto e ti sento, tu ci sei e senti te stesso attraverso me che ti tocco», spiega Piola.

In genere il trattamento è gradito, anche se c'è chi non lo vuole, perché non riesce a stare fermo o perché non accetta il contatto fisico, «ci sono casi in cui serve un po' più di tempo, si comincia con un saluto e un tocco leggero e poi si arriva al trattamento vero e proprio», spiega Piola. I dati preliminari raccolti su alcuni parametri fisiologici - respira-



zione, battito cardiaco, pressione - mostrano che dopo lo shiatsu, i valori piano piano si regolarizzano, le persone hanno una respirazione più profonda e in molti casi rispondono con lo sguardo allo stimolo che viene loro offerto.

«Lo shiatsu arriva in profondità ma è anche delicato, permette di stare con queste persone in modo unico, mentre altri interventi per quanto adeguati possono essere a volte percepiti come troppo intensi», spiega ancora Piola. Anche chi non riesce a comprendere lo shiatsu dal punto di vista cognitivo, lo vive come un'esperienza sensoriale profonda che permette di stabilire una relazione con le altre persone. «Alcune delle persone che tratto mi sorridono oppure si addormentano - conclude Piola - Anche gli operatori notano che dopo il trattamento, i pazienti sono più rilassati, al punto che è più semplice aiutarli. A volte, sono proprio loro che mi chiedono di trattare una persona che in quel momento ha particolarmente bisogno di aiuto».

I LIBRI



Fabio Zagato
Trattato professionale di shiatsu
Red Edizioni (2004)
191 pagine - 29 euro



Carlo Tetsugen Serra
Zen shiatsu (manuale con esercizi pratici)
Xenia Editore (2017)
pagine 200 - 18 euro



Maria Fogarollo
Shiatsu & Emoti. Un toco d'amore (2013)
shiatsuemotieditore.it
pagine 158 - 23 euro