

Piaceri&Saperi **BenEssere** / di Sara Gandolfi

## Superiamo la sindrome da iperconnessione

Creare "spazi sacri", sentire il contatto con la natura, muoversi, allontanarsi dal telefono. I consigli di due esperti

### SETTE CONSIGLI PER NON AMMALARSI

Prevenire invece di curare. Occuparsi di sé per non far la fila in farmacia. Partiamo da uno dei disturbi emergenti, forse il più subdolo: la sindrome d'iperconnessione. Alla base c'è un'ansia da prestazione che porta il soggetto a non "staccare la spina": vive in una condizione di perenne accelerazione, spesso connesso a qualche forma di device digitale. Nella City ne soffrirebbe una persona su due. In casi estremi, si arriva alla psicosi. Come uscire dalla trappola? Abbiamo chiesto allo psicoterapeuta Francesco Padrini (risposte in corsivo), esperto di bioenergetica e docente all'Università degli Studi di Milano, e alla psicologa americana Sherry Turkle (risposte in grassetto), docente al Mit di Boston e autrice del best seller *Insieme ma soli* (Codice edizione), di formulare sette consigli per non ammalarsi.

① **Impara a respirare.** *Esercizio: in un minuto 6 atti respiratori lenti, diaframmatici, con intervalli di 10 secondi tra inspirazione ed espirazione.*

② **Crea "spazi sacri" in casa (in cucina, in salotto...) dedicati alla conversazione.**

③ **Scopri l'"earthing".** *Camminando a piedi nudi, su prato, terra, sabbia ecc., si torna in contatto con il corpo e la realtà,*

*in contrasto con il mondo virtuale e cerebrale.*

④ **Crea "spazi sacri" anche al lavoro, dove spesso siamo così impegnati a "comunicare" che non abbiamo tempo per parlare delle cose che contano.**

⑤ **Automassaggia la testa.** *Con olio essenziale alla menta sulle dita, effettua movimenti circolari sul cuoio capelluto. Ispirazione: Gaber che canta «quasi quasi mi faccio uno shampoo».*

⑥ **Il viaggio in auto torna a essere un tem-**

**po libero da apparecchi elettronici, un luogo per memorabili conversazioni che i bambini ricorderanno tutta la vita.**

⑦ **Muoviti** (Esercizi di bio-energetica, Xenia editore). *Meglio un solo esercizio, sentendo il corpo, che cento fatti in modo compulsivo.*

**A spasso con i bimbi, dimentica il cellulare. Lascia che ti vedano senza un telefono in mano.**

⑧ **Versa 1 kg di sale integrale nella vasca da bagno e resta 14 minuti a mollo a 37-38 °C.** *Il sale contiene minerali fondamentali, come il cloruro di magnesio, rilassante muscolare.*

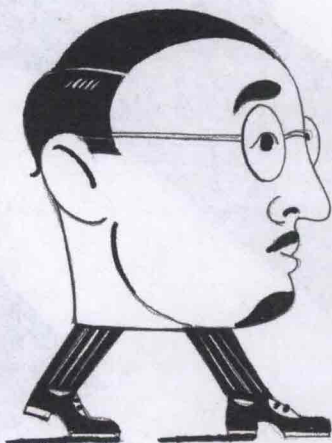
**Esplora la natura, senza il telefono. Calma e aiuta l'introspezione.**

⑨ **A ottobre parte il primo corso per manager iperconnessi alle Terme della Fratta, con percorsi in acqua salsobromiodica e sulfurea.**

**Sviluppa la capacità di stare volontariamente in solitudine.**

⑩ **Mangia bene e sano, seguendo la Piramide alimentare di ultima generazione. Bevi tanta acqua.**

**Impariamo ad ascoltarci realmente, l'uno con l'altro. Quando restiamo in silenzio o non troviamo le parole durante una conversazione, riveliamo all'altro il nostro vero io.**



di Caterina e Giorgio Calabrese

### CONSIGLI ALIMENTARI

## A ciascuno il suo test

**D**al proliferare dei test sulle intolleranze alimentari risulteremmo allergici tutti o quasi, possibile? Intolleranza e allergia sono la stessa cosa? No, la differenza è fondamentale, come tra il peccato veniale e quello mortale. L'intolleranza è qualcosa di più lieve per l'organismo, manca un enzima specifico capace di scindere e metabolizzare una particolare

sostanza, che se introdotta causa disturbi come pancia gonfia, meteorismo, gorgogli, stipsi o diarrea. Tutti sintomi fastidiosi, ma non letali. L'allergia invece è qualcosa di più importante: la sostanza a cui si è allergici, detta antigene, viene ritenuta dal corpo estranea e causa immediatamente la produzione di un anticorpo che può provocare disturbi gravi, anche letali.

**Questione di respiro.** Gli unici test attendibili sono: il Breath test (test del respiro), usato per l'intolleranza al lattosio, per valutare quanti ioni H si formano per la fermentazione dei carboidrati nell'intestino; mentre l'altro è la ricerca nel sangue degli anticorpi anti-trans-glutaminasi,

anti-eme, anti-aga, che certificano l'esistenza della celiachia. Ma in presenza di sintomi di una presunta intolleranza, quali test è possibile eseguire? La medicina ufficiale non è ancora in grado di produrre test capaci di riconoscere altre intolleranze, diverse da quelle sopra descritte. Tutti gli altri test in circolazione non sono validati, compresi quelli della medicina alternativa come il Dria Test, il Vegatest, il Creavutest, il Biotricotest, il Citotest. Infatti, quasi tutti producono e certificano all'incirca le stesse intolleranze: al grano, al latte e ai lieviti, quasi una omologazione, che porta a eseguire diete privative, cioè un sostanziale cambiamento del proprio regime alimentare, privato degli alimenti



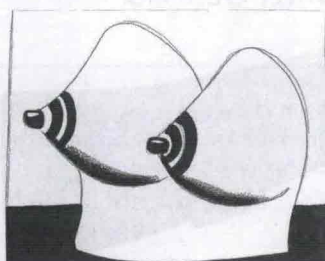


ILLUSTRAZIONE DI MANUELA BERTOLI

## VEDERE E SENTIRE SOTTO PELLE

Si chiama Mammoscope e potrebbe rivoluzionare la diagnosi precoce del tumore alla mammella. Testata dagli scienziati dell'Università di Twente, in Olanda ([utwente.nl/en](http://utwente.nl/en)), è una macchina di imaging foto-acustico che utilizza impulsi di luce laser per "scannerizzare" la mammella e individuare le eventuali anomalie, in modo non invasivo. Le immagini ottenute danno preziose informazioni circa la vascolarizzazione di un tumore: esso infatti è alimentato da un gran numero di piccoli vasi sanguigni, non ben visibili ai raggi X, che possono indicare la malignità. La tomografia foto-acustica - unione di immagini e suoni a livello microscopico - fornirebbe "fotografie" estremamente dettagliate di cosa succede sotto la pelle, facendo scoprire i tumori ancor più precocemente, forse anche prima che si formino. E a differenza della tradizionale mammografia, con la nuova tecnica il seno viene solo leggermente compresso.

incriminati. Occorrerebbe studiare nuovi esami, anche ematici o come il test del respiro, in grado di svelare le diverse intolleranze, certamente presenti ma non riscontrabili.

**Prima regola: eliminare.** Per esempio, si è visto che i cibi ricchi di fruttosio, slegato dal glucosio, come mele, pere e anguria o come i Fodmaps (ovvero Fermentable Oligo-Di- and Mono-saccharides and Polyols, come il sorbitolo), possono dare delle intolleranze. Fino a quando non sarà possibile scoprire e certificare scientificamente le nuove intolleranze ci si potrà difendere solo eliminando quanto, con certezza e ripetutamente, ci causa malesseri.

DOLORI ADDIO

## Quando i muscoli si fanno sentire

di Dario Oscar Archetti



Tutti noi, chi più chi meno, a primavera sentiamo una sorta di risveglio. Si ha voglia di uscire dal letargo invernale, muoversi, buttare giù i chili di troppo, fare sport. Gli esperti americani dicono che esiste un "fitness instinct", una spinta primordiale alla forma fisica e mentale. Si ricomincia a camminare, correre, andare in bicicletta o in palestra, giocare a calcio o nuotare per rimodellare i muscoli da esibire e sciogliere le articolazioni per sentirsi più agili. Per chi ha fatto qualcosa durante l'inverno l'impegno sarà più sopportabile; per gli altri, il fisico farà sentire qualche problema. In particolare, indolenzimenti muscolari e pesantezza articolare. Due situazioni compatibili con il nuovo impegno muscolo-scheletrico. L'indolenzimento non è dovuto, come si crede, all'acido lattico, che in realtà sparisce in poco tempo, ma a microlesioni del tessuto muscolare dovute alle contrazioni. Scientificamente sono chiamate Doms, acronimo di Delayed Onset Muscle Soreness. Se si è più abituati al movimento, il dolore sparisce in due o tre giorni. Nei casi peggiori, cioè quando si ricomincia un'attività fisica essendo poco allenati, possono durare 5-6 giorni. E se non fate sport?

Occhio anche ai lavori di stagione a cui non si è abituati: spostare vasi sul terrazzo, sistemare il giardino, piccoli traslochi o giochi all'aria aperta. In questi casi, saranno le articolazioni, spesso delle spalle o delle ginocchia, a essere più stanche e appesantite. Ricordate due regole elementari: piegate le gambe quando sollevate pesi, mantenendo diritta la colonna vertebrale; ed evitate sforzi eccessivi e/o prolungati con le braccia, se soffrite di dolori cervicali.

**Un miracolo chiamato stretching.** In parole semplici, basta non esagerare e muoversi con buon senso. Per chi fa attività fisica, l'importante è allenarsi con comparazioni di tempo, cioè a intervalli regolari: non meno di due giorni di attività alla settimana, ma senza superare i quattro. Curate anche l'alimentazione, scegliendo cibi leggeri e digeribili, non dimenticando mai le proteine e in particolare quelle ricche in aminoacidi ramificati (latticini, carne, soia). Il sonno, che è il vero ristoratore della fatica fisica, dovrà essere di 7-8 ore per facilitare un buon recupero. La medicina migliore infine sarà lo stretching, o allungamento muscolo-tendineo, da fare senza pietà prima e dopo l'attività.



1

In piedi con una mano appoggiata al muro, si prende con l'altra mano la caviglia e si flette il ginocchio tirandolo verso il gluteo. Ideale per i muscoli del quadricipite.



2

Sdraiati a terra con le ginocchia flesse, posizionare le mani sulle ginocchia e tirarle verso il busto. Perfetto per allungare la colonna vertebrale.

ILLUSTRAZIONE DI SANDRA FRANCHINO