

# Salute & Benessere



**Francesca Finelli**

**Nutrizione olistica: l'equilibrio completo**

a pagina 26



**Antonio Testa**

**Le tecniche innovative e di rimodellamento corporeo**

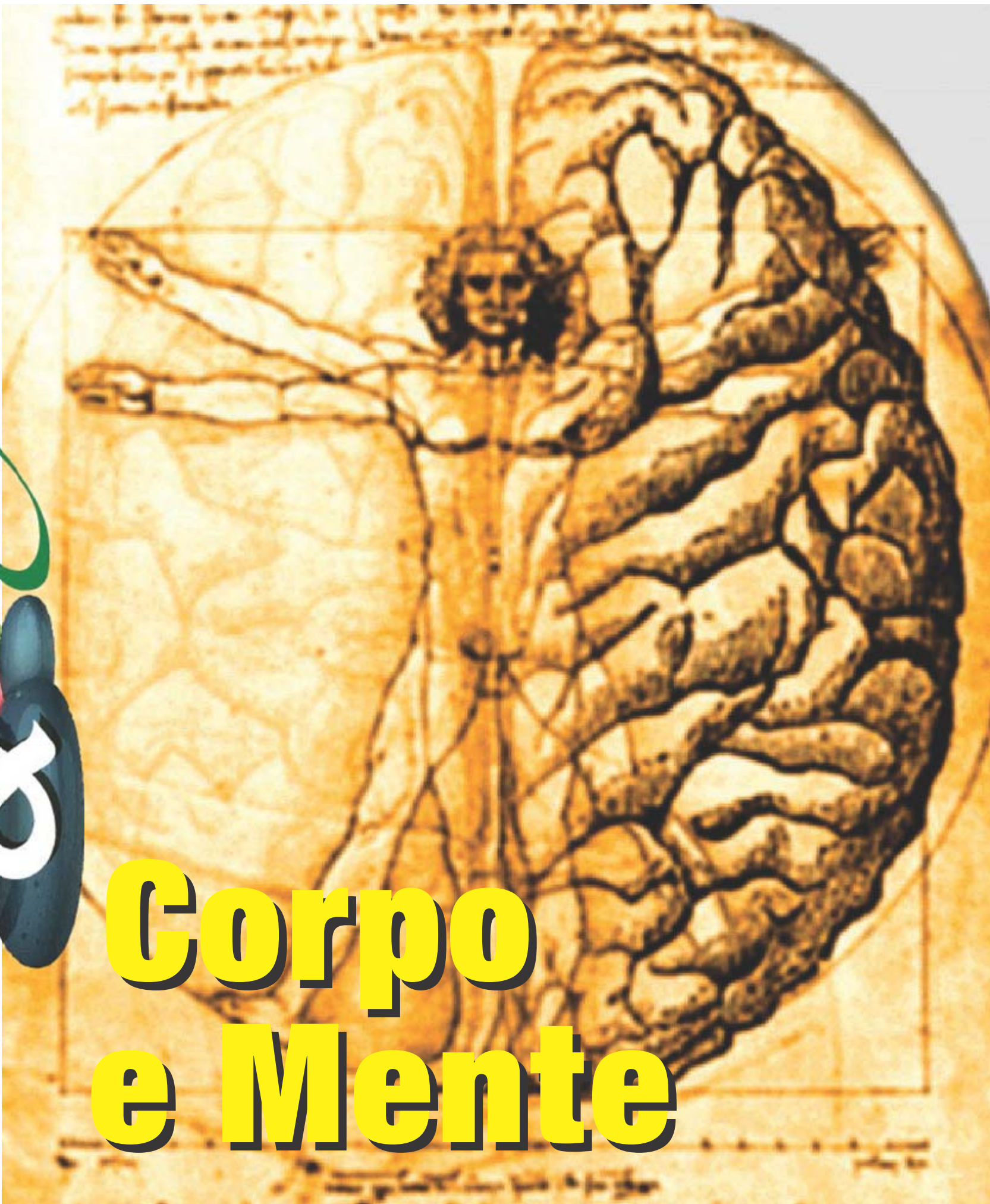
a pagina 27



**Mario Polichetti**

**Come gli ormoni cambiano la donna**

a pagina 29



## Corpo e Mente

### Un viaggio affascinante nella conoscenza

**Mariolina De Angelis**



**I**l corpo umano è un sistema di relazioni e connessioni che esprimono l'intera struttura dell'essere umano. Le cellule che lo costituiscono insieme formano i tessuti che a loro volta sono organizzati in sistemi di organo. Tutte le parti del corpo sono atte a mantenere l'omeostasi e la vitalità. Lo studio del corpo racchiude diverse

materie quali l'anatomia, la fisiologia, l'istologia e embriologia. "Studiare" il corpo umano è un viaggio affascinante che conduce alla conoscenza di cose che col passare del tempo ci lasciano sempre più perplessi e felicemente coinvolti. Le interazioni tra i vari apparati, ognuno con il loro ruolo specifico fanno sì che questa "macchina così perfetta" possa vivere. E pensare che, questa macchina è per il 60% costituita da Acqua e gli altri elementi chimici che la compongono sono il

Carbonio, il Fosforo, l'Idrogeno e il Calcio. Attraverso lo studio delle specificità possiamo dire che gli organi del corpo umano contribuiscono alla realizzazione della perfetta "riuscita" della vita umana. Ogni apparato assolve la sua specifica funzione. Il locomotore (costituito da scheletro, muscoli e legamento) ad esempio ha il compito di care corpo movimento e forma così come il sistema cardio circolatorio (che attraverso vasi sanguigni vene, arterie e capillari) ha il compito

con il suo motore (cuore) di trasportare Ossigeno e sostanze nutritive. Non meno importanti il sistema ormonale e quello immunitario e riproduttivo. Non si può però non pensare al Sistema Nervoso Centrale che ha una funzione molto particolare e intelligente cioè quella di trasmettere, controllare ed elaborare gli stimoli esterni ed interni del corpo. Infatti il cervello, organo affascinante e sempre più attenzionato dagli scienziati è considerato il regista responsabile del

pensiero, della memoria e dell'elaborazione. In questo inserto abbiamo cercato in modo evidente di dare una panoramica ampia di cosa sia il corpo umano; il nostro intento è stato quello di analizzare le varie sfaccettature di cosa il corpo umano sia. Dal punto di vista medico, artistico, filosofico, psicologico, neurologico, ed estetico così da poter dare lo spunto a voi lettori di amarlo di più, di comprenderlo nelle sue deficienze e nelle sue espressioni, di ascoltarlo e rispettarlo. Il corpo è nostro, ci appartiene e ci è stato donato e come qualsiasi dono va accuratamente custodito e gelosamente conservato.



► **ALIMENTAZIONE.** *Un cibo bilanciato ci rende più sani e ci fa vivere in armonia con noi stessi e quindi con l'universo intero*

# Nutrizione Olistica: l'equilibrio completo

Francesca Finelli



“Non muovere mai l'anima senza il corpo, né il corpo senza l'anima, affinché difendendosi l'uno con l'altra, queste due parti mantengano il loro equilibrio e la loro salute.”

Le nozioni di anima, mente e corpo sono emerse già nella Grecia antica, a cominciare da Omero, Eschilo e Sofocle a Platone e Aristotele e giungere sino agli stoici. Psyche diviene nei pensatori greci il termine privilegiato per indicare il respiro, lo spirito, l'anima, parola che oggi chiamiamo mente, io, sé e soma ha come significato “corpo, aspetto, composizione”. Oggi si tiene conto di questo paradigma sistemico, cioè dell'insieme complessivo dell'individuo, biologia e psiche che rappresentano un sistema coerente. Tutto comincia con l'individuo affermava Carl Gustav Jung. In una società sempre più attenta ai bisogni individuali e alla personalizzazione di offerte e servizi, anche la medicina sembra prendere un'inclinazione soggettiva. In ambito sanitario si sta affermando il concetto di medicina, cucito sulle differenze individuali, che tiene conto della variabilità genetica, dell'ambiente, delle caratteristiche del microbiota e dello stile di vita delle singole persone. Il minuzioso processo di individuazione di terapie e cure in modo così soggettivo, prende il nome di medicina di precisione o medicina personalizzata. Questa parte della grande trasformazione che sta avvenendo nel settore della salute è evidenza dell'ormai avvenuto passaggio da una medicina “tradizionale” sempre più specializzata, frammentaria dell'individuo a una medicina delle 4P: predittiva, preventiva, personalizzata e partecipativa. Nasce quindi oggi la necessità di tornare ad una cultura olistica che non perda di vista l'uomo o la donna da curare nella loro interezza, una nuova medicina che si occupi, non di macchine da riparare ma, di sistemi viventi, espressione dell'attività simultanea e reciprocamente interdipendente di componenti multiple, su diversi livelli:



fisico, biologico, psicologico, sociale e culturale. L'olismo, la cui etimologia viene dal greco olos (tutto, totale), considera infatti l'essere umano come l'insieme di tutte le sue parti: apparato fisico, mentale/emozionale e spirituale in piena armonia con se stessi. Diversi percorsi tessono una rete per il benessere dell'uomo: dal cibo con una cucina consapevole e gustosamente sana, all'alimentazione energetica che rimette in equilibrio mol-

ti disagi e disturbi, passando anche attraverso l'agricoltura semplice e la coltivazione naturale di semi e piante e la meditazione, fino a pratiche di conoscenza del proprio corpo e mente. Un cibo sano, di stagione ed equilibrato nelle scelte quotidiane è la base del benessere psicofisico. Un cibo bilanciato ci rende più sani e ci fa vivere in armonia con noi stessi e quindi con l'universo intero. La macrobiotica, la dietetica cinese e l' Ayurveda



sono pratiche alimentari millenarie, attraverso le quali si arriva ad una consapevolezza del cibo e del nutrimento che vi accompagneranno per tutta la vostra vita, unendosi alle nostre abitudini e tradizioni di gusti e sapori. Il cibo, infatti, non è solo il gusto che entra in bocca e che puoi percepire come iniziale sensazione, non si ferma solo lì ma è qualcosa di molto più profondo: è ciò che crea un'armonia dando equilibrio e senso di benessere. Il cibo è energia, ha effetti differenti sul corpo; in base a quello che scegliamo determina lo stato fisico, energetico e quindi anche emotivo del tuo corpo e della mente. Possiamo quindi parlare di Nutrizione Olistica (dal greco “olos” = tutto) che combina vari aspetti: parte dalla base scientifica considerando poi le caratteristiche di ognuno, con i suoi punti di forza e i suoi punti di debolezza, per dare vita ad un'alimentazione personalizzata che sia in grado di rinforzare e supportare l'organismo senza dimenticare la sua unicità.

**\*Biologa Nutrizionista - Sp e c i a l i s t a in Scienze degli Alimenti e della Nutrizione Umana - Perfezionata nei disturbi del Comportamento Alimentare - Nutrizionista presso U.O. Pediatria A.O.S.G. Moscati - Consulente HACCP, Igiene e Sicurezza Alimentare - Contatti: medfinelli@gmail.com**

**BORGOSALUS**  
FESTIVAL NAZIONALE DI EDUCAZIONE AL BENESSERE  
UN PERCORSO EDUCATIVO NAZIONALE PER PROMUOVERE

**SPORT**  
SPORT

**CIBO**  
FOOD

**PREVENZIONE**  
PREVENTION

**FORMAZIONE**  
EDUCATION

**CULTURA**  
CULTURE

**INCLUSIONE**  
INCLUSION

**E COSTRUIRE SALUTE**

**PROMO TAPPE - IV EDIZIONE: BRINDISI - BENEVENTO - VITERBO**  
PER PROMUOVERE O PARTECIPARE AD UNO SPORT DI QUALITÀ  
RIVOLGITI A US ACLI AV - tel. 351 1597743

**US ACLI**  
borgosalus@gmail.com  
sportsalute@us.acli.it  
info: 380 7716106

**MONTORO**  
**21-31 Luglio 2019**

**Direttore Scientifico**  
**Massimo De Girolamo**

**Famevo**  
C O S M E T I C S

**regalati**  
l'efficacia di una crema all'olio di ravece

DERMATOLOGICAMENTE TESTATI

Azienda con Sistema di Gestione Qualità  
Certificato ISO 9001

www.famevo.it

► **CAMBIAMENTI.** *La più piccola scelta di vita che facciamo è in grado di trasformarci, indipendentemente dal fatto che ne siamo consapevoli*

# Il teatro della vita emotiva

Paola Dei Medici\*



**N**onostante viviamo in un'epoca nella quale la fisicità è costantemente sfoggiata, in realtà la vita corporea non è affatto riconosciuta e l'idea che il corpo abbia una sua intelligenza, una sua memoria e una sua coscienza è tutt'altro che acquisita. Il corpo sembra essere, piuttosto, un oggetto da tenere giovane, da rinnovare, da esibire, e i suoi sintomi da reprimere con farmaci che li mettano a tacere il più in fretta possibile. All'estremo opposto ci sono i casi di ossessione per malattie nei quali il corpo è un potenziale nemico che potrebbe nascondere qualcosa di terribile da cui difenderci. In realtà, in nessuno di questi due casi è concepibile pensare con il corpo, ascoltarlo, lasciarlo parlare. In nessuno di questi due casi il corpo è considerato come parte integrante del nostro essere, ma piuttosto come una proprietà («ho un corpo» e non «sono un corpo»). Come l'esperienza ci dimostra, il nostro corpo cambia continuamente e in modo significativo, in un continuo processo di adattamento: la più piccola scelta di vita che facciamo è in grado di trasformarci all'istante, indipendentemente

mente dal fatto che ne siamo consapevoli o meno. Ogni volta che esprimiamo uno stato emotivo, anche senza rendercene conto, facciamo riferimento al corpo. Diciamo che «ci vuol del fegato» per una condotta che richiede coraggio, lo stesso fegato che uno «si rode» quando medita vendetta. Sentiamo «un nodo alla gola» quando

nella memoria del corpo tutto viene registrato, fin dai mesi della gestazione e fino al momento in cui il bambino comincia a parlare, ogni esperienza è vissuta come fisica, ogni attimo è tradotto in un codice somatico che resta nella memoria dei tessuti e finanche delle cellule. Nella sua espressione emotiva la

persona è unità, non è la mente che si indigna e il corpo che colpisce: è la persona, nella sua interezza, che si esprime.

Oggi, se non ci fidiamo più dei sensi, se svalutiamo l'importanza delle loro informazioni è perché abbiamo rimosso a tal punto la nostra esperienza corporea da aver disimparato a vedere, a udire,

e in generale a sentire. Diventati insensibili ai suoi messaggi che non sappiamo più comprendere, il nostro corpo è diventato una scatola chiusa che noi consegniamo all'estetica per la sua parte esterna e alla medicina per quella interna. Per l'estetica noi ci separiamo dal nostro corpo con cui non siamo più in grado di identificarci perciò lo dobbiamo ricostruire, rimodulandone forme e volumi: in palestra, dall'estetista, ogni mattina prima di uscire di casa. Non più il nostro corpo come veicolo nel



una commozione intensa che ci impedisce di parlare e di agire, quasi un arresto del nostro rapporto col mondo, perché dalla gola passa anche il respiro, nella cui accelerazione trova espressione l'ansia, mentre nel ritmo scandito e profondo c'è la padronanza di sé (Galimberti, 2003).

Le emozioni abitano il corpo e attraverso esso si manifestano e si fanno sentire. Il corpo, in questo senso, è il teatro della vita emotiva,



mondo, come modo di essere nel mondo, ma come ostacolo. Come un nemico da asservire, agiamo sul nostro corpo come se non coincidessimo più con lui, ma abitassimo una regione diversa e lontana. Come avessimo dimenticato che abitare il proprio corpo è sentirsi a casa, ospitati da uno spazio che non ci ignora, tra cose che dicono il nostro vissuto. Come ha scritto Galimberti (1983) nel suo bellissimo libro intitolato proprio «Il corpo», trattiamo il corpo come una macchina, lo consideriamo come un supporto materiale e meccanico che ci consente di spostarci nel mondo. Consideriamo la mente come la parte nobile dell'uomo e il suo corpo come la parte animale e materiale. Ma questo pensiero poggia su un gigantesco equivoco. L'equivoco sta proprio in questo dualismo perché, in realtà, non c'è un punto in cui finisce il corpo e inizia la mente. Tutte le nostre capacità cognitive e razionali sono totalmente radicate nel nostro corpo. In ogni momento, il corpo rivela e significa. L'espressione mimico-gestuale, le diverse posture, i movimenti, il respiro, i toni e la

musicalità della voce rivelano la nostra storia. Il corpo è narrazione, esperienza di sé, è ciò che ci separa e contemporaneamente ciò che ci apre al mondo e ci mette in connessione con gli altri, eppure, spesso, ce ne dimentichiamo.

Allora, siccome non potrei scrivere se non immaginassi che la vita di chi mi legge in qualche modo si intrecci con la mia, lascio per noi un piccolo promemoria (di cui non conosco l'autore) che è anche un invito a tornare a casa, alla propria casa.

Lettera d'amore al mio corpo

*«Prima di tutto, voglio dirti grazie.*

*per il cuore che hai continuato a far battere anche quando era spezzato per ogni risposta che mi hai dato nella pancia per avermi amato anche quando non sapevo amarti per ogni volta che ti sei ripreso dopo che ti avevo spinto oltre i nostri limiti per oggi, per esserti svegliato».*

\* **Psicologa - Psicoterapeuta**

## CHIRURGIA ESTETICA

# Liposcultura e Criolipolisi, tecniche innovative di rimodellamento corporeo

Antonio Testa\*



**C**ercare di rimodellare il corpo nei suoi punti cruciali (fianchi, glutei, addome) è diventato il trend degli ultimi anni.

Oggi è possibile scolpire ogni parte del corpo, restituendo al paziente non solo una silhouette tonica e snella ma anche la self-confidence perduta.

Quando esercizio fisico e ripetute diete non portano ai risultati sperati ecco che la chirurgia e la medicina estetica possono aiutarci ad ottenere la linea tanto ambita con tecniche sempre meno invasive sia chirurgiche che non.

Partiamo dalla Liposcultura, versione moderna della classica liposuzione, è l'intervento ideale per trattare una lunga serie di inestetismi.

Fianchi troppo pronunciati, ventre appesantito, culotte de cheval, interno ginocchio prominente, possiamo attenuare o eliminare in modo definitivo e personalizzato queste imperfezioni, previa corretta ed approfondita valutazione clinica delle condizioni generali di salute del paziente da parte del chirurgo.

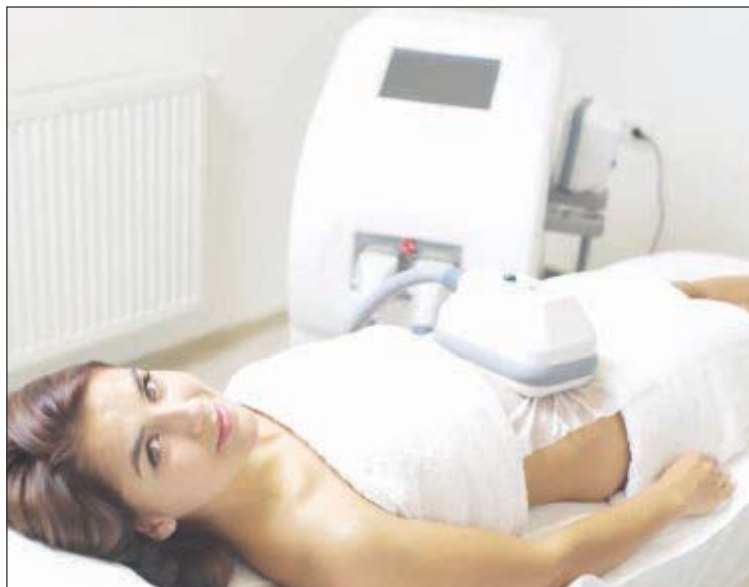
«Secondo autorevoli studi scientifici, la liposcultura è l'intervento di chirurgia estetica che presenta in assoluto il più basso tasso di complicanze (infezioni ed emato-



mi), purché sia eseguito da un chirurgo estetico specialista e in strutture sanitarie debitamente attrezzate e altamente qualificate».

Ma per chi è indicato questo tipo di trattamento e quali sono i risultati ottenibili?

La chirurgia del rimodellamento corporeo è particolarmente indicata per coloro che presentano delle adiposità localizzate in alcune aree del corpo che non è possibile eliminare né con la dieta né con l'esercizio fisi-



operatorio ed un ritorno al sociale immediato. Una volta concluso l'intervento chirurgico, il paziente dovrà indossare per circa un mese una guaina contenitiva, utile non solo per velocizzare il processo di guarigione ma anche per migliorare il profilo dell'area trattata dal punto di vista estetico.

**Criolipolisi**

Un numero sempre crescente di pazienti ci richiede trattamenti che siano efficaci ma con un tempo di ritorno al sociale ridotto se non azzerato.

La criolipolisi è il trattamento adatto a chi non vuole sottoporsi ad intervento chirurgico ma cerca comunque dei risultati definitivi nella riduzione delle adiposità localizzate.

Il rimodellamento corporeo avviene grazie all'azione del freddo esercitata da un macchinario apposito.

Una volta individuata la zona da trattare, i tessuti tramite dei manipoli vengono sottoposti a temperature sotto lo zero in maniera controllata. Il processo di raffreddamento fa sì che gli adipociti muoiano e che vengano poi smaltiti dal sistema linfatico nell'arco di circa 30 giorni. Le aree trattate vengono salvaguardate dalle ustioni da freddo con specifici cerotti protettivi che consentono di effettuare la seduta in completa tranquillità.

\* **Chirurgo estetico**

co (il c.d. Diet Resistant Fat) - Grasso resistente alla dieta). La moderna liposcultura, evoluzione della classica liposuzione, utilizza delle microcannule di 3-5 mm per scolpire e rimodellare aree ben definite del corpo in modo molto meno invasivo, più sicuro ed efficace per il paziente. Si esegue in anestesia locale con o senza sedazione in regime di day-hospital (per le adiposità più circoscritte), assicura una serie di benefici non trascurabili: riduzione del dolore post-



Nell'antica Grecia si elaborò l'idea di una bellezza basata sulla perfezione dei canoni "classici"

# Viaggio attraverso l'arte

Riccardo Sica



All'origine, l'uomo peccò. E il suo corpo fu destinato a morire. Da allora egli si dispera: come renderlo nuovamente bello? come ritornare felice? L'arte ha tentato sinora di dare risposte. Ha tentato, quasi sempre, di ricomporre la carne e di ricreare lo spirito, all'insegna di "mens sana in corpore sano". Nell'antica Grecia si elaborò l'idea di una bellezza formale che, basata sulla perfezione dei canoni cosiddetti "classici", governasse lo svolgersi stesso della vita: una corrispondenza tra il bello e il buono che doveva essere finalità d'ogni educazione fisica e spirituale, necessità di trasformare il corpo in una forma perfetta, d'indiarla, come nella celebre Venere di Milo. Nell'antica Roma si cercava di mortificare il corpo, di distruggere la carne, rappresentando immagini di corpi scavati e psicologicamente posseduti che, persa la loro mitica perfezione, si condizionavano alla caducità e si caratterizzavano per una terribilità pesante, già segnata da rughe e dolori, come nella serie realistica e varia dei caratteri umani espressi nei ritratti di famosi valorosi guerrieri. Con l'avvento del Cristianesimo si continuò a mortificare il corpo, privandolo del peso della sua materia e delle tentazioni, per esaltare la pura spiritualità. Con l'Umanesimo si rastremò il canone classico greco che acquistò in "eroico furore" ciò che perdeva in "naturale vigore", come dimostrano, per esempio, i tanti dipinti di Luca Signorelli o, più ancora, quelli di Sandro Botticelli con i quali la serpe della malinconia s'insinuò sottile nella fredda bellezza dei visi muliebri.

E, sempre nell'Umanesimo, si ritornò alla corporeità, maggiorata nel caso di Michelangelo, che gridava e si disperava in corpi di epica invenzione. Contemporaneamente l'arte veneta, specie con Paolo Veronese, inneggiava alla calda carnalità, alla calma felicità, alla serenità della vita: in un rigurgito del Cristianesimo, in El Greco i corpi acquistavano una grazia stemperata e il delicatissimo sguardo delle figure, grazie ad un abissale scavo controriformista, s'apriva a dolcezza e a tentazioni, sgranato ma consapevole della sua umana caducità, capace di vedere in sé, e scoprire, lo sfacelo. Leonardo si concedeva al potere del corpo umano, simbolo di "mistero" corrispondente al mistero stesso dell'Universo, come nel caso del Salvator Mundi al Christie's New York Auction House recentemente ritrovato e tanto quotato all'a-



- 1) Venere di Botticelli;
- 2) Ritratto arte romana;
- 3) Venere di Milo;
- 4) Beato Angelico;
- 5) Veronese;
- 6) Leonardo;
- 7) Michelangelo

sta. Se nei magnifici dolci corpi femminili si annida l'irresistibile "l'eterno femminino", nei corpi e nei volti dei "vecchi" sdentati, coi muscoli e nervi scoperti, Leonardo esprime l'inquietudine per essere ormai vecchio, consapevole che "proprio quando stavo imparando a vivere, devo imparare a morire". Nel Seicento, mentre la fantasia si sbizzarriva nell'iperbole di corpi sinuosi, serpentinati, privilegiando la spirale metafora della vita e ingiungimento dell'illusione, Caravaggio esprimeva nei suoi corpi dipinti e scolpiti tutta la forza realistica e la potenza di sentimento di cui l'individuo è capace. Nel Settecento si determinava il ritorno, stanco, alla classicità dei corpi apollinei. Ma nell'Ottocento il corpo s'illanguidisce nelle sue belle forme ed è torturato dalla febbre romantica, come in un Autoritratto di Courbet. Nel

Novecento, il secolo che appena ci siamo lasciati alle spalle, il corpo umano diviene il luogo più trasparente del dissidio tra il senso della finitezza e dell'armonia e il senso dell'infinito, irrequieto e lontano. L'immagine di Marilyn Monroe di Warhol diviene fotografica, e gli occhi distorti di una figura femminile di Picasso ironizzano sulla nostra condizione di "esseri moderni". Di converso il corpo, il volto e gli occhi declinanti di una dolcissima fanciulla dipinta da Modigliani racchiudono, in sottilissimo fiato, tutta la storia della bellezza nell'arte che abbiamo sinora esposto: la bellezza delle donne di Modigliani è trepida espressione di un alto peso di gusto e civiltà.

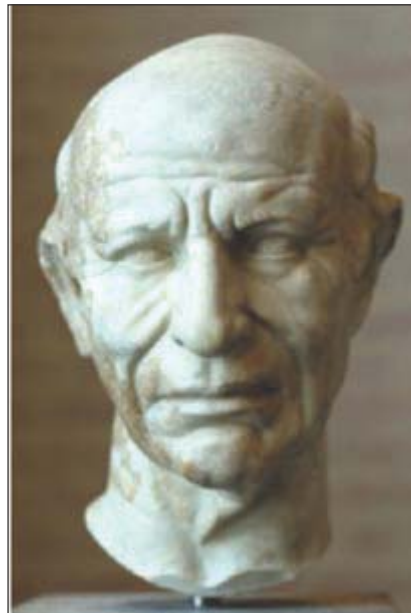
E' difficile in questo momento storico (il nuovo secolo è appena iniziato) seguire il senso e la direzione della bellezza che l'arte disporrà

nella rappresentazione del corpo umano. Nei così vari e polemici modi che s'incominciano a proporre, l'uomo sembra voler ricercare ancora nella bellezza del corpo il senso (fisico e psichico) di benessere e salute che consola ed appaga. La bellezza nell'arte oggi ricerca ancora una forma che armonizzi l'anima e le cose, che ci avvicina e ci affascina, perchè in essa vorremmo vederci sottratti alle nostre preoccupazioni e ai nostri contrasti. Una forma in cui trovar pace ed accordo, che ora non ci sono. Perciò vorremmo che il nostro corpo fosse sempre in forma, cioè in salute, bello, in felice relazione d'amore con noi stessi. E perciò vorremmo che nella bellezza e nel benessere si esaudiscano i nostri desideri e speranze, credenze ed aspettative, conflitti e tormenti. Non vorremmo essere più bisogno e

solitudine. Vorremmo che tra noi e il mondo non ci fosse più contrasto o distinzione. Ma, si sa, ogni umanità ha i suoi bisogni, le sue aspirazioni, e le sue idee, i suoi sentimenti: perciò ognuno cerca la sua bellezza, che è il proprio ideale accordo con se stessi e con l'altro. E ognuno troverà la sua bellezza laddove altri non l'hanno trovata e non potevano trovarla, perchè altro era quello che egli cercava, chiedeva al mondo. Di immutabile, nella vita, non c'è che l'esigenza della bellezza. E' questa la verità che emerge oggi, anche se la definizione della bellezza - come presumiamo - continuerà ad oscillare tra Apollo e Dionisio, tra i due poli del classicismo e del romanticismo, l'uno fondato su una intuizione etico-religiosa della vita, intesa come ordine, armonia, proporzionalità, razionalità, idealizzazio-

ne, e l'altro fondato su una concezione eroica della vita, talora nella apparente bruttezza della cruda sincerità e verità, cioè nella sua naturalità. Sicchè possiamo concludere con il Sormani: "Forse davvero per noi la bellezza, ai nostri occhi, ha un volto per il giorno, soave e proporzionato, come quello della Venere classica, e uno per la notte, ambiguo e terribile come quello della Medusa". Ne è consapevole oggi la medicina (specie quella damanhuiana) dalla quale il corpo è giustamente considerato come un tempio, uno strumento prezioso per l'anima, per il benessere fisico e quello spirituale, ugualmente importanti per la salute. La medicina recente, dunque, giustamente sta coinvolgendo nel processo di guarigione dell'individuo la pratica dell'arte intesa come terapia.

\*Critico d'arte



▶ **MUTAMENTI.** Con l'avanzare dell'età: la pelle diventa meno elastica e cominciano a comparire le prime rughe

# Come gli ormoni cambiano la donna



Mario Polichetti\*



Ogni decennio segna numerosi cambiamenti nel corpo di una donna che, nell'arco della sua vita, attraversa molteplici fasi, scoprendo ogni volta nuovi aspetti di sé. Con l'avanzare dell'età: la pelle diventa meno elastica e cominciano a comparire le prime rughe; capelli e peli gradualmente si assottigliano e diventano grigi; è normale perdere qualche centimetro di altezza; può diventare difficile riuscire a distinguere alcuni suoni; può insorgere presbiopia; si ha un aumentato rischio di patologie osteoarticolari e cardiovascolari; infine, il metabolismo rallenta e ciò si traduce in un aumento della massa grassa, che passa da un range del 18%-22% dei 20 anni ad un range di 34%-38% dei 60 anni. La pubertà è il periodo che segna il passaggio dall'infanzia all'età adulta, raggiungendo maturità sessuale e capacità riproduttiva. Nella donna avviene tra gli 8 e i 13 anni e si manifesta con aumento della statura, sviluppo dei genitali e delle mammelle, cambiamento delle forme corporee e comparsa di peli su pube e ascelle. Si tratta di una stagione molto delicata della vita di una donna in quanto, oltre alle grandi trasformazioni fisiche, i cambiamenti ormonali possono determinare un periodo "difficile" dal punto di vista psichico, per la mancanza della piena consapevolezza della propria sessualità. L'inizio dell'età fertile coincide con il primo ciclo mestruale, che insorge in media intorno ai 12 anni. Soprattutto nei primi due anni dopo il menarca i cicli, che normalmente avvengono ogni 28 giorni, possono essere alterati per gli assestamenti ormonali che fisiologicamente avvengono nel nostro corpo. Il decennio che va dai 20 ai 30 anni rappresenta un periodo fondamentale per lo sviluppo del corpo femminile poiché ci si trasforma da adolescente in donna. Le curve iniziano a definirsi grazie alla stabilità ormonale così come è possibile che il ciclo mestruale si regolarizzi a differenza dell'adolescenza. Di solito si ha un fisico tonico e scattante, con prevalenza della massa muscolare. Si iniziano ad accumulare grassi nei muscoli, nel petto e nei fianchi per dare forma alla tipica silhouette femminile. Questo è anche un processo preparatorio in vista di un'eventuale gravidanza. La gravidanza è un processo fisiologico che nella maggior parte dei casi decorre senza particolari complicanze e che andrebbe preferibilmente affrontato in giovane età per evitare problemi legati alla fertilità e all'età materna. La gravidanza è un periodo speciale nella vita di una donna in cui si verifica un radicale cambiamento del corpo, il quale assoggetta tutte le proprie funzioni alle esigenze fetali. La pancia della donna non si modifica solo esternamente: a causa delle aumentate dimensioni dell'utero, anche gli organi interni subiscono dei cambiamenti. La gestante può presentare

fastidi



fastidi



di nella digestione e nella respirazione, poiché l'utero schiaccia il diaframma e comprime polmoni e stomaco; anche l'intestino viene compresso e per questo molte donne gravide soffrono di stitichezza. Elemento tipico della gravidanza e della fase dell'allattamento è anche l'au-

mento di volume delle mammelle. La crescita di pancia e mammelle rende inoltre la gestante più suscettibile alla comparsa di smagliature. Per effetto delle modificazioni ormonali della gravidanza, l'iperproduzione di melanina può dare origine in modo più o meno evidente al cloasma gravidico, ossia la comparsa di macchie sulla pelle del viso; può inoltre comparire la cosiddetta linea alba, un sottile strato di peluria che va dall'ombelico in giù e che scompare dopo il parto. I 30 anni sono l'età in cui la donna riesce di solito a raggiungere una piena consapevolezza di sé e del suo corpo. La propria silhouette rimane simile a quella che si aveva ai 20 anni ma diventa leggermente più difficile da mantenere. Il tasso metabolico comincia a ridursi e il grasso corporeo aumenta rispetto alla componente muscolare. A partire dai 30 anni si perde per ogni decennio tra il 3% e il 5% di massa muscolare. Una volta raggiunti i 40 anni il corpo femminile continua a cambiare e le variazioni cominciano a diventare evidenti: metabolismo e muscoli si riducono ulteriormente, il grasso corporeo

aumenta progressivamente e le ossa cominciano ad indebolirsi. In questa fase della vita comincia ad essere più difficile perdere peso e, se non si pratica attività fisica, si potrebbe verificare una leggera riduzione della statura, dovuta ad un incurvamento della spina dorsale. Il periodo fertile di una donna termina con la menopausa, che molte donne vivono con notevole disagio, fisico e psicologico. L'età media della menopausa è 51 anni, ma ci sono numerosi fattori in grado di influenzarla. Esiste un periodo di transizione, comunemente chiamato premenopausa, che precede la menopausa di 5-8 anni e che si manifesta con anomalie del ciclo e ridotta fertilità. La menopausa è una tappa fisiologica nella vita di ogni donna. Essa è legata all'esaurirsi del patrimonio di follicoli ovarici e alla conseguente diminuzione dell'attività endocrina gonadica. Con la menopausa il corpo e la vita della donna cambiano radicalmente. La sindrome climaterica è caratterizzata da un corteo di sintomi molto variabile da donna a donna per intensità e durata, anche se il tempo tende a determinarne l'attenuazione e la scomparsa per il progressivo adattamento al basso tasso estrogenico circolante. I sintomi specifici della menopausa, dovuti alla carenza estrogenica, sono principalmente: vampate di calore, dolori articolari, disturbi del sonno e atrofia vulvovaginale. La diminuzione di estrogeni ha delle ripercussio-

ni anche sul metabolismo e sulla massa muscolare che si riducono notevolmente. La donna può andare incontro ad un aumento di peso, accumulando adipe sul girovita. Quello che ne deriva non è soltanto un problema estetico bensì un aumento del rischio di sindrome metabolica. Tra le conseguenze più importanti del calo degli ormoni femminili c'è l'aumento del rischio cardiovascolare e di patologie osteoarticolari (osteoporosi in primis). Inoltre, la carenza estrogenica riduce le secrezioni vaginali determinando il cambiamento del pH, con l'instaurarsi di un ambiente consono allo sviluppo di germi e miceti e l'insorgenza di ricorrenti cistiti e vaginiti. L'atrofia vulvovaginale può inoltre rendere i rapporti sessuali dolorosi, impattando notevolmente la qualità di vita delle donne sessualmente attive. Il modo in cui il nostro corpo invecchia dipende in parte da fattori genetici, ma in buona parte anche dal nostro stile di vita: l'astensione dal fumo, la sana alimentazione, la regolare attività fisica, il continuo stimolo intellettuale e l'appagante vita di relazione sono raccomandazioni che, se adottate fin dalla giovane età, svolgono un'importante azione protettiva nei confronti dei disturbi legati all'invecchiamento e alla menopausa, consentendo alla donna di godere a pieno di questa fase della vita.

\*Direttore Vicario  
Gravidanza a Rischio  
Azienda Universitaria Salerno



► **L'UOMO.** Non "ha" semplicemente un corpo, ma "è" il corpo in cui vive, attraverso il quale è in relazione fisica e di "significato" con il tutto

# Il Corpo, una miniera irrequieta

Enrico Maria Troisi\*



Un corpo è una "cosa" isolabile dalle altre. Il corpo, che ci rende distinguibili l'uno dall'altro, cioè individui, a seconda delle religioni e dei saperi è più precisamente una cosa da curare, salvare e redimere, liberare, punire, impiegare come forza-lavoro; ma in realtà non è semplicemente un oggetto anatomico o fisiologico, non è solo quell' "oggetto" che i sensi percepiscono. No, il corpo è soprattutto "soggetto", cioè è quello che noi siamo per davvero, un Mondo di significati, un'esperienza personale unica, non ripetibile. L'uomo quindi non "ha" semplicemente un corpo, ma "è" il corpo in cui vive, attraverso il quale è in relazione fisica e di "significato" con il tutto. Lo Spazio e il Tempo ad esempio, così come noi li percepiamo, sono il frutto del desiderare e del patire più che dei sensi, cioè del grado di coinvolgimento emotivo, affettivo, mentale che caratterizza la nostra vita; per cui la coscienza dello Spazio e del Tempo diventano variabili individuali basate su quella trama di sensazioni, intuizioni, ricordi, attese, speranze che siamo noi stessi; ad esempio, quante volte ci siamo sentiti soli in mezzo ad una folla ma tutt'uno con un tramonto?! Banalmente, quante volte abbiamo sentito dire "sembra che sia passato un attimo", o "il tempo non passa mai"?! Spazio e Tempo sono dunque quelli che viviamo, cioè sono concetti qualitativi più che quantitativi, e dipendono dalla relazione che il corpo ha con il Mondo a seconda di quelle che sono le proprie "tonalità emotive"; possiamo cioè provare attrazione, repulsione, accettazione, rifiuto, amore, odio per la realtà, di cui lo stesso corpo fisico fa parte, e avere in questo modo una coscienza del Tempo e dello Spazio diversa da individuo a individuo. Potremmo allora definire il corpo come "corporeità", cioè l'insieme di corpo materiale e modo di viverci, di sentirsi, di essere corpo. Nell'ambito delle malattie mentali, il corpo, complicato crocevia di senso, può essere aiutato a guarire solo se compreso, oltre che capito, cioè considerato unitariamente, come oggetto che funziona secondo regole biologiche e soggetto che vive e si relaziona. "Comprendere" la Depressione, ad esempio, significa non considerarla solo il prodotto di un'alterazione del cervello; il corpo del depresso cancella il tempo perché non "vive" più nel presente o nel futuro, e si trasforma in un oggetto, muto o gravato da rimorsi o colpe che non danno tregua; quel corpo, anche se fisicamente staziona e si muove fra le cose del Mondo, in realtà non è lì dove sembra, anzi si allontana fino a non intravedere più un Mondo con cui parlare e a cui rivolgere un gesto. Intrappolato com'è nei suoi confini, quel corpo



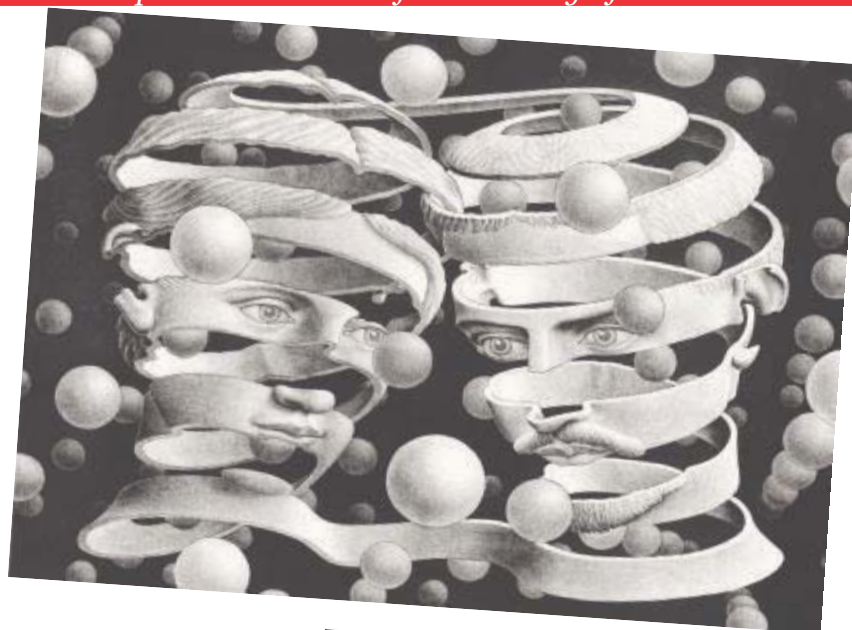
diventa così esistenza estranea, ostile, trasparente, vuota o piena, pesante o leggera, gradevole o sgradevole che sembri. Il delirio ipocondriaco può includere tutti questi temi, e nella Depressione si può arrivare a negare di avere un organo, o sentirlo deformarsi, oppure perseguitare il proprio corpo fisico alla ricerca di una malattia, etc. Ma anche "comprendere" la polarità opposta, la Mania, significa rendersi conto di come il corpo del soggetto maniaco, refrattario ad ogni limitazione, possa considerare angusti gli spazi più vasti e brevissimi i tempi più lunghi, scontrandosi con gli altri corpi invece di incontrarli. Nella Schizofrenia, il corpo non ha invece più

limiti e può confondersi e identificarsi con la realtà esterna; il corpo, già normalmente instabile e precario, esplose, e i singoli pezzi si avvilluppano intorno alle cose. Nonostante l'involucro corporeo fisico sia presente, il corpo vissuto si frammenta, e di conseguenza lo schizofrenico confonde percezioni ed emozioni, ricordi e sensazioni, simboli e cose reali, concetti e movimenti, immagini eguali e simili, associazioni; e sentirà la sua esistenza come se fosse manovrata da oscuri e terribili burattinai. Un sifatto corpo, trasparente, vulnerabile, che si immagina spiato e derubato dagli altri corpi, andrà naturalmente soggetto a paranoia. Nella Fobia Ossessiva, è poi tutta

una questione di "pelle", di confini; il corpo si sente minacciato dal Mondo, dal suo disordine, inarrestabile fino alla morte, e, a causa di confini troppo permeabili (cioè attraverso le maglie di una corporeità minata dall'insicurezza), il sudiciume che deriva dalla decomposizione potrebbe invadere, corrompere, contaminare l'esistenza. Nell'Anoressia il corpo tende a ridurre le proprie dimensioni al fine di liberarsi simbolicamente del peso dell'esistenza, laddove nella Bulimia la corporeità finisce con l'assimilare tutto ciò che c'è intorno a beneficio di un Io egocentrico e vorace. Il corpo, o meglio, la corporeità, è poi qualcosa di perennemente in fieri, una miniera irrequieta che fa dell'uomo una creatura "non stabilizzata" in simbiosi con la realtà esterna e differente da qualsiasi altro animale. Quindi bisogna chiedersi non come un ammalato senta, ma come viva il suo corpo, cioè come si senta non oggetto di malattia ma soggetto ammalato, per cui, dato che la salute non può prescindere da uno stato di equilibrio, di fiducia e di amicizia con ciò che c'è dentro e intorno al corpo, ogni terapia non può che mirare alla pace dell'uomo con sé stesso e col Mondo.

(Fonti: B. Callieri, Dal corpo della psicosomatica all'antropologia della corporeità)

\*medico, neurologo, psichiatra clinico e forense, criminologo



## SPORT

### Corpo e fitness equivale a dire salute fisico mentale

Tutto dipende da noi, dal nostro comportamento fisico e alimentare. La genetica fa il suo ma noi con il nostro comportamento possiamo modificare in meglio o in peggio ciò per cui siamo predisposti.

- ATTIVITA' FISICA
- CORRETTA ALIMENTAZIONE
- PREVENZIONE MEDICA

Sono tre punti base che sicuramente ci aiuteranno a vivere in maniera più sana. Il nostro corpo è destinato a trasformarsi nel tempo, ad invecchiare, a subire stress dovuto alla vita quotidiana che conduciamo, e praticare un'attività fisica regolare, oltre a non esserci limiti di età, può rallentare il mutarsi del corpo. Oggi ci sono molte discipline per avvicinare uomini e donne, ragazzi e bambini al mondo dello sport (calcio, tennis, pallacanestro, pallavolo, danza etc...) e della palestra (sala, aerobica, zumba, box, step, circuito funzionale etc...), ed è fon-

damentale praticarlo già da bambini. L'importante è non creare una dipendenza, bisogna sempre trovare il giusto equilibrio altrimenti il tutto può sfociare in situazioni spiacevoli o malattie danneggiando il nostro sistema fisico - mentale. La società di oggi è basata molto sull'apparire e il fitness è diventato il nuovo trend in ascesa soprattutto per le donne. Il model fitness si sta spalmando e forse anche in maniera troppo eccessiva, tale da guardarsi appunto dalla dipendenza da palestra. Ma spesso si tratta anche di esercizi e pratiche fai da te, sempre rischiose specie se fatte senza l'aiuto di esperti. Qui entra in gioco la figura del personal trainer o allenatore personale PT, che ti aiuta a raggiungere i tuoi obiettivi consigliando l'attività fisica o meglio gli esercizi adeguati alla tua struttura corporea. Sempre più persone si affidano ad un PT per eseguire sessioni di allenamento cor-



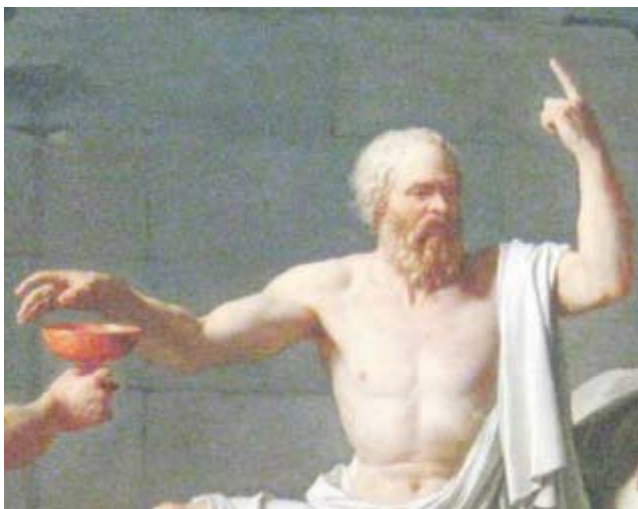
rette e raggiungere gli obiettivi prefissati. In conclusione " il nostro corpo è unico, come la nostra vita è unica" mantenerla in forma aumenta il nostro livello di autostima.

Ernesto Scardino

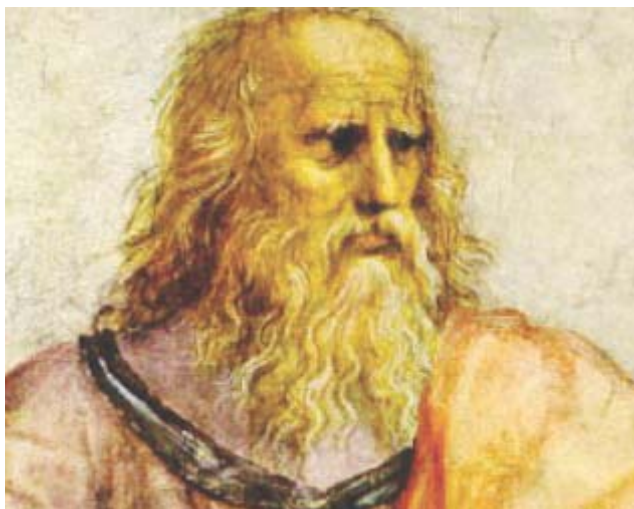
▶ **HOBBS.** *“Lo spirito non è altro che un movimento in certe parti del corpo organico”*

# Parte inadeguata dell'anima

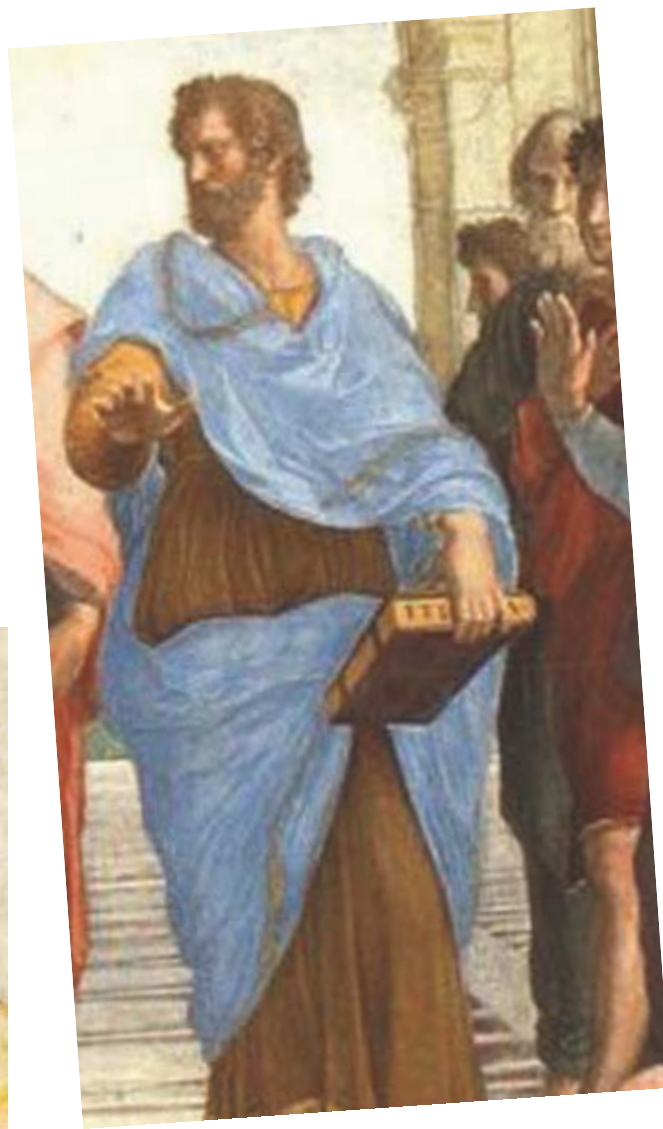
*Il materialismo afferma non che tutto è materia, ma che tutto ha come causa la materia*



Socrate



Platone



Aristotele

Luigi Anzalone\*



**“N**oi uomini siamo come in una specie di carcere, e quindi non possiamo liberarcene da noi medesimi e tanto meno svignar-

cela”.

A parlare è Socrate, in uno dei dialoghi più drammatici di Platone, il “Fedone”: basti ricordare che ha come argomento le ultime ore della vita di Socrate, quelle che precedono l’assunzione della cicuta, la mortale bevanda, che, paralizzandolo in pochi minuti, lo conduce alla morte. Socrate cerca di convincere due suoi amici teban, Simmia e Cebete, dell’immortalità dell’anima. Per farlo, pone in evidenza che questa dottrina è antica, rinvia all’orfismo e alla religione misterica, offrendone diverse dimostrazioni. E’ il corpo che muore, è il corpo

ad essere tomba dell’anima (a tal riguardo, Platone gioca sull’affinità, forzata, tra le parole “soma” “corpo” e “sema” tomba). Di più: Platone fa dire a Socrate che il legame tra l’anima e il corpo è pari a quello di un vivo – l’anima – incatenato ad un morto – il corpo. Per cui la migliore forma di vita, che è offerta dalla filosofia, consiste nell’intenderla, e praticarla, come una più o meno lunga preparazione alla morte.

La svalutazione del corpo a favore del primato dell’anima immortale – da precisare che, per Platone, si tratta dell’anima razionale che alberga nella testa e proviene dal cielo, donde è caduta nel corpo, mentre l’anima irascibile, che alberga nel petto, e l’anima concupiscibile, che alberga nel basso ventre, sono terrene e mortali – ha potentemente influenzato la filosofia, la teologia e più in genere la cultura e la civiltà occidentale, e non solo. Con diverse formulazioni, questa concezione ritorna nella Patristica, in Scoto

Eriugena, come in Plotino e nel neoplatonismo. Questa concezione riconosce al corpo solo di essere uno strumento inadeguato dell’anima. E’ Aristotele che, nel “De Anima”, definisce il corpo uno strumento naturale dell’anima come la scure lo è del tagliare, sebbene il corpo non sia simile alla scure in quanto “ha in se stesso il principio del movimento e della quiete”. A sua volta, San Tommaso, nella “Summa Theologica”, afferma “il fine prossimo del corpo umano e l’anima razionale e le operazioni di essa”. Si comprende facilmente che le forme di monachesimo ascetico, alcune delle quali intese alla mortificazione del corpo (astinenza sessuale, digiuni, flagellazione del corpo, etc.) sono pratiche correlate, in forma estremizzata, al primato dell’anima e alla svalutazione-mortificazione del corpo.

Il materialismo – da Epicureo a Hobbes ed oltre: una corrente minoritaria nella filosofia ha teso con

forte argomentazione a rivalutare il corpo - afferma non che tutto è materia (sarebbe una sciocchezza: i pensieri non lo sono), ma che tutto ha come causa la materia. Non a caso, quindi, Hobbes sostiene che “lo spirito non è altro che un movimento in certe parti del corpo organico”. Ma è stato soprattutto Nietzsche, specie in “Così parlò Zarathustra”, a compiere una decisa e forte rivalutazione-esaltazione: “Sono tutto corpo e nulla all’infuori di esso”.

Personalmente la mia posizione è di stampo spinoziano. Stimo che corpo e anima, siano la stessa cosa. Ogni dualismo, mettiamo di stampo cartesiano, tra “res cogitans”, “res extensa”, è privo di fondamento: se, ad esempio, vengono lese o distrutte certe parti del corpo umano, a partire dal cervello, vengono a mancare anche le funzioni mentali e spirituali che le producono. Ritengo inoltre che la svalutazione del corpo sia dipesa dalla , mentalità e dalla cultura maschilista, andro-

cratica e patriarcale che ha dominato l’Occidente e, più in genere, l’umanità. Per quante sciocchezze siano state dette da filosofi, teologi e preti contro la donna, è la donna il principio della vita, del “bios”. E’ dal suo corpo che, dopo nove mesi dal suo concepimento, nasce un essere umano. Che nell’uomo e nella donna ci sia anche un principio immortale, l’anima, è un’ipotesi; che l’uomo e la donna siano corpo è un fatto inconfutabile.

Manco a dirsi, la svalutazione del corpo non è stata priva di conseguenze: ha significato impedire la conoscenza e lo studio scientifici del corpo, bloccando il progresso della biologia e della medicina. Le quali scienze, con le connesse pratiche terapeutiche (farmacologiche e chirurgiche) raggiungono, solo nel Novecento, un avanzato statuto scientifico, con grandi benefici per la salute e l’allungamento della vita del genere umano.

\*Filosofo

**AMBULATORIO  
MAL DI SCHIENA**  
PROF. DOMENICO GAMBACORTA. NEUROCHIRURGO.

**STUDIO MEDICO**  
**VIALE ITALIA, 22 - AVELLINO**  
**TEL. 346 6037883**

**IL MONDO SENZA GLUTINE**  
**SPECIALIZZATO IN PRODOTTI  
PER CELIACI**  
**PRODOTTI BIO**  
**E PER NEFROPATICI**  
**COSMETICA BIO**

**VIA L. CASSESE, 17 - ATRIPALDA AV**  
**TEL. 3492962254**