

**Star bene così**

**“Mindfulness” non toglie il dolore, ma allevia stress e stanchezza**

CRISTINA GAVIRAGHI

Chiudere gli occhi e pensare al proprio respiro, alle sensazioni che il corpo percepisce in ogni singolo momento, potrebbe essere, per chi soffre di artrite reumatoide, ben più di un semplice approccio alla meditazione. Avrebbe infatti anche un valore terapeutico, almeno secondo quanto riportato su *Annals of Rheumatic Diseases* da alcuni ricercatori norvegesi. In particolare il team guidato da Heidi Zangi, ricercatrice all'Ospedale di Oslo, ritiene che fatica e stress provate da chi ha dolori alle articolazioni causati da malattie autoimmuni come artrite reumatoide e spondilite anchilosante,

**Sembra che la meditazione possa rendere il malato consapevole della propria forza interiore**

possano essere alleviati con esercizi di “mindfulness”, una sorta di meditazione che allena la mente a una maggior consapevolezza di sé e della propria condizione. A tale pratica, risalente alla tradizione buddista, è stata sottoposta la metà dei 73 pazienti tra i 20 e i 70 anni con malattie reumatiche infiammatorie autoimmuni arrotolati nello studio; dieci sedute di gruppo nell'arco di quindici settimane più una seduta di richiamo a distanza di sei mesi tenute da personale sanitario qualificato. All'altra metà dei pazienti è stato invece consegnato un Cd informativo sugli esercizi di “mindfulness” che il malato poteva, a suo piacere, svolgere da solo a casa. “I livelli di stress e affaticamento in chi aveva seguito gli esercizi - spiega Zangi - erano decisamente inferiori rispetto a quelli di chi non aveva partecipato alle sessioni di mindfulness”. E tale effetto era presente anche a un anno dal termine del trattamento.

Proprio questo è l'aspetto interessante della ricerca norvegese. Approcci di tipo psicologico infatti erano già stati sperimentati su pazienti con patologie reumatiche autoimmuni nel tentativo



Uno studio norvegese rivela i benefici di silenzio e concentrazione per le malattie reumatiche

# Se coinvolgi Buddha l'artrite fa meno male

di migliorarne la qualità della vita, ma tutti avevano dato risultati di breve durata. “L'attitudine mentale che gli esercizi di mindfulness cercano di favorire - nota Zangi -, sembra venir interiorizzata dal malato che riesce così a far fronte agli stress quotidiani in modo più flessibile e duraturo”. Ma in cosa consiste questa disciplina? Gli esperti spiegano che non si tratta di una pura meditazione né di un ascetico distacco dal mondo. Al contrario gli esercizi di “mindfulness”, mediante il controllo del respiro e la

**LA MENTE**  
Accettare il proprio stato e abbandonare delle aspettative. È questa la ricetta che, dicono gli esperti, fa percepire meno dolore

concentrazione sul momento presente, mirano a far raggiungere la piena consapevolezza della propria condizione senza giudizi e preconcetti. Insomma fare accettare a chi li pratica, nel caso specifico al malato, la sua condizione momento per momento, senza che la mente si abbandoni a pensieri, stati d'animo, ricordi, aspettative che allontanano dal presente. Questo renderebbe la persona più consapevole della sua forza interiore in modo da affrontare meglio gli avvenimenti della vita.

**Il consiglio**  
**Partorire naturalmente conviene**



Sembra una banalità ricorrere a un intervento chirurgico solo quando è necessario, ma questo non pare valere per il parto cesareo. In Svizzera più di una donna su tre che dà alla luce il proprio bambino lo fa con taglio cesareo. Eppure si tratta di una vera operazione chirurgica non priva di rischi cui fare ricorso in casi particolari, fonti di pericolo per la mamma o il bambino: ad esempio se il feto è in posizione podalica o in certi casi in cui la gestante soffre di diabete. In Italia, dove il numero di tagli cesarei supera il 30 per cento, a fine mese saranno presentate delle nuove Linee Guida per indirizzare ginecologi e future mamme verso il parto naturale tutte le volte in cui non ci sono controindicazioni cliniche. Raccomandazioni contrastanti con il National Institute for Health and Clinical Excellence britannico che annovera tra le motivazioni per il cesareo la volontà della partoriente. Più informazioni sulla sicurezza del parto naturale aiuterebbero le donne a terminare la gravidanza nel modo più naturale e fisiologico.

c.g.

**L'indicazione**  
**Test allergici spesso inutili sui bambini**



Punzecchiare la pelle a un bambino con diversi allergeni o sottoporlo a un esame del sangue non sarebbe il modo migliore per scoprire se è allergico a un cibo, al polline o a chissà quale altra insidiosa sostanza. Ad affermarlo sono due esperti americani sulla rivista *Pediatrics*. I test cutanei e del sangue, comunemente usati per scovare eventuali intolleranze, rivelano infatti se il bambino è sensibile a una certa sostanza, ma questo non sempre sfocia in una vera e propria reazione allergica. Al contrario, spesso bambini risultati negativi ai test soffrono di allergie. Secondo gli esperti sarebbe meglio usare questo tipo di esami più per confermare un'allergia sospetta e seguirla nel tempo che per diagnosticarla in un paziente senza sintomi. Non solo, i risultati vanno poi interpretati considerando lo stato di salute presente e passato del paziente. Un'allergia non scoperta infatti può essere pericolosa, ma una diagnosi sbagliata costringe il bambino a faticose e inutili rinunce.

c.g.

**Mangiare così**

FABRIZIO VAGHI  
fabrizio.vaghi@cardiocentro.org



# Stai attento alla quantità degli alimenti e vivrai di più

Quante volte abbiamo pensato di fronte ad un piatto “farà bene alla mia salute?” oppure “questo cibo è ricco di grassi e di zuccheri?”, cercando così di controllare soprattutto gli aspetti qualitativi delle pietanze che andiamo a consumare. Invece, un aspetto che frequentemente viene trascurato è quello legato ai quantitativi: oggi la maggior parte di noi mangia troppo, anche quelle persone che sostengono di “mangiare quanto vogliono senza ingrassare”. In esse l'eccesso di cibo non si trasformerà in grasso, ma svilupperà comunque dei problemi di tipo metabolico.

Oggi, infatti, sappiamo che gli eccessi di quantitativi (e non dobbiamo solo pensare alle feste del mese scorso, ma soprattutto ai piccoli/grandi eccessi quotidiani) hanno effetti

**L'eccesso di cibo ha un effetto principalmente sul fronte dell'invecchiamento**

principalmente sul fronte dell'invecchiamento di ogni seppur minuscola componente del nostro corpo, come le cellule, le più importanti. Ecco perché una restrizione significa invecchiamento rallentato, tiroide meglio funzionante e livelli di infiammazione più bassi. Un gran bel'aiuto per la nostra cara salute, un elisir per la vita, credetemi.

Questa restrizione da mettere in atto per le quantità è ben rappresentata, più che dalla piramide alimentare, dal piatto proposto dalla Fondazione Svizzera di Cardiologia, che propone un monopiatto in cui far stare tutto all'interno, neanche una briciola di pane al di fuori, da dividere tra vegetali (metà), carboidrati integrali (un quarto) e le immancabili proteine (il restante quarto).

Per riuscire a mettere in pratica tutto ciò, bisogna prima di tutto lavorare su una corretta distribuzione dei pasti nel corso della giornata. E il consiglio di fare cinque spuntini al giorno e non solo due o tre pasti principali rimane quello vincente.

**Amarsi così**

**La lettera**

# “Non riesco più ad avere l'orgasmo”

Ho 31 anni, sono divorziato da 6 e due figli. Pochi mesi dopo mi sono messo con una ragazza dalla quale ho avuto un altro figlio. Dopo alcuni anni però siamo arrivati al capolinea. Negli ultimi tempi passavano più mesi tra un rapporto sessuale e l'altro. Quando lo facevamo mi pareva strano e imbarazzante. Ho sempre nutrito desiderio per lei, un'ossessione, e quando lei non ci stava dovevo masturbarmi guardando film porno. Poi l'ho tradita con una collega. E qui viene il problema. In alcuni incontri con ragazze molto appariscenti non sono riuscito a raggiungere l'orgasmo, nemmeno in quei pochi avuti con una ragazza con cui mi vedo ora. Lei ci è rimasta male e dice che è questione di attrazione fisica. Mi preoccupa e mi chiedo perché. Ora ho paura di andare ancora a letto con lei. Quali possono essere le ragioni e cosa posso fare?



**TRA ANSIA E DESIDERIO**  
Spesso l'ansia è un freno per un sano rapporto sessuale

**La risposta**

# Ascolti il suo corpo che la sta frenando per obbligarla ad affrontare i problemi

Vorrei prima fare qualche considerazione sulla sua fretta nel lanciarsi in una relazione, ma soprattutto sulla rapidità con la quale getta la spugna di fronte ai primi ostacoli. Si fermi e rifletta sul suo modo di gestire una storia d'amore. Provi a capire il motivo per il quale si arrende decretando, forse facilmente, di essere arrivato al capolinea. Una relazione richiede attenzione e cura. In particolare nel momento in cui non ci si capisce più. D'altro lato si dice che le difficoltà siano il sale della vita e imparare ad affrontarle fa crescere. Troppo facile una vita senza intoppi, incomprensioni e contrasti. Questi sono i momenti più interessanti che permettono alla coppia di fare un altro passo avanti nel tragitto di vita di due persone che un giorno hanno detto di amarsi. La relazione è un impegno, a maggior ragione se ci sono dei figli. Si è dato il tempo di capire perché è andato in crisi il suo matrimonio prima di lanciarsi in una nuova storia e fare un altro figlio? Dice di non aver mai perso il desiderio sessuale nei confronti della madre di quest'ultimo. Discuta con lei per capire il motivo del calo sessuale. La passione è una pista di lancio ma non dura

in eterno. Possiamo ritrovarla, di tanto in tanto, nutrendo la nostra coppia, la quale è costituita di molti fattori quali il sentimento amoroso, i progetti, ecc, ma per sostenere tutto questo si devono creare situazioni dotate degli ingredienti opportuni che ci fanno ritrovare momenti di passione. La routine è una pessima alleata della coppia di amanti.

In merito alla sua specifica problematica, eccole alcune spiegazioni possibili. Teme forse di eiaculare per evitare di avere un quarto figlio? Oppure è ancora attratto, e forse innamorato, della sua compagna? Si sente in colpa nei suoi confronti? Se durante un atto sessuale questi turbamenti invadono la sua mente, essi influenzano negativamente l'ascesa dell'eccitazione. Ma questo freno, che le arriva dal suo corpo, forse è ciò che ci voleva per obbligarla ad affrontare la sua relazione. Lo ascolti invece di combatterlo, discuta con la sua donna esprimendole il suo vissuto di fronte a una scarsa sessualità. Riuscirà il dialogo a farvi riprendere la vostra strada insieme, affrontando i problemi invece di evitarli?

LINDA ROSSI, psicoterapeuta e sessuologa | E-mail: linda.rossi@bluewin.ch

Posta: Linda Rossi - Il Caffè - Via Luini 19 - 6600 Locarno