

Starbene | Salute

LO STRESS? VINCILO CON L'OSTEOPATIA

Uno studio appena realizzato ha dimostrato scientificamente l'efficacia di questo trattamento nell'allontanare la tensione emotiva

di Roberta Camisasca

Gli effetti calmanti dell'osteopatia, una disciplina riconosciuta dall'Organizzazione mondiale della sanità, sono stati appena dimostrati scientificamente. La ricerca è opera di un team italiano, che per la prima volta ha "misurato" il livello di stress di un gruppo di persone prima e dopo una seduta, rilevando le differenze.

LA RICERCA

La sperimentazione è stata condotta presso il laboratorio "Stress Control" del Cio (Collegio italiano osteopatia) di Parma e ha coinvolto 20 studenti universitari. Il grado di stress è stato quantificato con tre strumenti: un prelievo di campione di saliva per la misurazione del livello di cortisolo (un ormone prodotto dalle ghiandole surrenali in quantità maggiori quando si è tesi), un elettrocardiogramma per la rilevazione della frequenza cardiaca e una serie di test per valutare i parametri comportamentali. «Dopo essere stati sollecitati per 5 minuti a risolvere calcoli matematici, gli studenti trattati con l'osteopatia hanno mostrato parametri biologici inalterati, anche il giorno successivo alla seduta», racconta Mauro Fornari, osteopata e presidente Cio, autore dello studio insieme a due neurofisiologi, Andrea Sgoifo e Luca Carnevali. «Ciò significa che il trattamento osteopatico ha "bloccato" efficacemente l'attivazione biologica dello stress», continua l'esperto.



LA METODICA

«Il trattamento osteopatico non è doloroso né invasivo: consiste in manipolazioni dolci su tutto il corpo, mirate a riequilibrare il sistema nervoso autonomo. Si concentra su alcuni punti chiave come la parte posteriore del cranio, dove scorrono i due nervi vaghi, regolatori di importanti funzioni come il sonno, la digestione, l'accumulo di energie di riserva, e l'osso sacro, uno dei centri del sistema parasimpatico (responsabile delle funzioni di riposo dell'organismo). A livello della colonna vertebrale, invece, si agisce sui punti coinvolti nel sistema ortosimpatico (che entra in gioco quando l'organi-

simo "accelera" le sue funzioni)», spiega Mauro Fornari.

LE SEDUTE

«Lo stress può manifestarsi con sintomi molto differenti tra loro, per questo non c'è un protocollo valido per tutti», prosegue l'esperto. «L'osteopatia lavora sull'individuo, considerato un "tutt'uno" di corpo e mente, pertanto il trattamento è personalizzato: in genere, si consiglia di iniziare con 3-5 sedute a settimana, poi si passa a una al mese». Ogni seduta costa dai 60 ai 90 €. È bene assicurarsi che l'operatore sia iscritto al Registro osteopati italiani (registro-osteopati-italia.com).

Per prolungare i benefici

È importante imparare a respirare in modo corretto, appoggiando le mani sul muscolo diaframma (quello che divide il torace dall'addome) e sentendo la pancia che si gonfia. «Un esercizio semplice si può fare camminando, con le braccia rilassate: bisogna inspirare dal naso gonfiando la pancia, lasciando fermo il torace, e poi espirare con la bocca aperta, ruotando le braccia verso l'esterno», spiega Mauro Fornari. «Utile anche cenare presto, almeno 3 ore prima di andare a letto, evitando i cibi che stimolano il sistema ortosimpatico, disturbando il sonno, come carne, insaccati, vino e caffè. Al contrario verdura, legumi e cereali favoriscono il relax».



Consulta gratis il nostro esperto

MAURO FORNARI

Osteopata e presidente Cio (Collegio italiano osteopatia) a Parma

Tel. 02-70300159
24 settembre
ore 14-15