

## &gt; LA STORIA

Probabilmente, il massaggio è la più antica forma di trattamento medico. I primi riferimenti si trovano in manoscritti cinesi che risalgono al 2700 a.C., ma anche nei testi di medicina indiana, quasi 2000 anni più tardi, questa tecnica veniva consigliata per ritardare l'insorgere della fatica. Gli Egiziani amavano farsi massaggiare dai propri schiavi immersi in vasche di acqua profumata. Omero nell'Odissea, parla del massaggio come di un trattamento per il recupero della salute dei guerrieri. Ippocrate, medico ellenico vissuto nel primo secolo a.C. li consigliava come terapia fisica. Proprio con i greci si svilupparono due diverse tecniche: il massaggio sportivo legato ai giochi, e quello curativo. Il massaggio fu essenziale anche per i romani, basti pensare alle cure effettuate agli ospiti delle terme. Durante il Medioevo il massaggio venne abbandonato: ogni forma di palpazione del corpo veniva considerata come peccaminosa. Verrà "riscoperto" solo nel Rinascimento, per poi aumentare la sua popolarità nel XVII secolo grazie all'intervento di un medico svedese Henrik Ling che decise di codificare le diverse tecniche.



■ Una forma di terapia antica per tonificare tessuti, ma anche per migliorare il benessere psichico

# Se il beneficio viene dal massaggio

di Mariano Campo

Medicina riabilitativa, sportiva, vascolare, estetica e reumatologica: l'azione globale del massaggio fa sì che il suo campo di applicazione sia in realtà più vasto di quanto normalmente s'immagini. Gli effetti benefici della massoterapia sul sistema circolatorio, come sull'apparato digerente o sul sistema nervoso, sono ormai acclarati e riconosciuti anche dalla moderna ricerca scientifica, che la considera come un efficace strumento di terapia e di prevenzione utile a tutte le età. «Attualmente il massaggio è in crescente rinascita grazie al forte bisogno di ritorno al "naturale" come reazione alle condizioni di intenso stress imposte dalla società attuale - spiega il dottor Giovanni Chetta, alimentarista, massofisioterapista e posturologo, ricercatore all'Università Charité di Berlino e presidente di Assotib, associazione nazionale per la promozione, lo sviluppo e l'integrazione delle tecniche di benessere -. In realtà, è un bisogno che portiamo in noi ancor prima della nascita, poiché il con-

tatto rappresenta un imprinting psicobiologico che si installa fortemente durante la vita fetale: l'embrione, all'interno della cavità uterina, è immerso e cullato nel liquido amniotico, da cui riceve una leggera stimolazione tattile al pari di un idromassaggio. Verso l'ottavo mese, la stimolazione tattile è effettuata direttamente dalle morbide pareti muscolari uterine che avvolgono il feto. Il nostro inconscio, la nostra pelle e il corpo conservano dunque ben chiare nella loro memoria le piacevoli sensazioni relative a tale periodo. Ecco perché il massaggio ha rappresentato la prima vera arte medica i cui benefici fisici e psicologici sono noti fin dall'antichità». Il riscontro più immediato è dato dagli effetti sul sistema circolatorio, sul quale il massaggio incide in maniera importante, favorendo la circolazione sanguigna e, di conseguenza, il nutrimento - quindi la fisiologia - degli organi e l'eliminazione delle tossine metaboliche. «Un massaggio con peculiarità rilassanti - aggiunge Chetta, che sul proprio sito personale ([www.giovanichetta.it](http://www.giovanichetta.it)) permette di scaricare gratuitamente il proprio manuale di massaggio Tib - è inoltre in grado



di agire anche a livello della pressione arteriosa, riducendola. Per quanto riguarda il sistema nervoso, sia periferico sia centrale sia vegetativo o involontario autonomo, alcune specifiche manualità stimolano i recettori nervosi presenti nella cute, nei muscoli, nei tendini e nelle articolazioni. Il sistema nervoso centrale risponde provocando variazioni fisiologiche di tipo riflesso e involontario anche su organi lontani dal punto di stimolazione. Il massaggio rilassante è anche capace di genera-

re un riequilibrio tra le attività dei due emisferi cerebrali e un rallentamento del ritmo cerebrale. Ed è proprio nello stato di rilassamento profondo che l'organismo innesca i processi rigenerativi (picco di produzione dell'ormone della crescita e predominanza del sistema nervoso autonomo parasimpatico), ossia il proprio medico e industria farmaceutica endogeni». Grande utilità è dimostrata anche per il sistema digerente: «Grazie alle sue forti potenzialità rilassanti -

osserva Chetta - il massaggio può consentire, interrompendo una situazione di stress, una migliore irrorazione sanguinea viscerale e quindi un rinnovato benessere del sistema digerente, scongiurando la nascita di problematiche e patologie gastro-intestinali: gastriti, ulcere, colon irritabile, ecc. Inoltre specifiche manualità addominali sono in grado di agevolare la distensione muscolare e il processo digestivo. Da sfatare, al contrario, il mito del massaggio dimagrante. La perdita di peso si ottiene, infatti, esclusivamente tramite una corretta educazione alimentare e un'adeguata attività fisica: il massaggio può contribuire invece a "snellire" grazie alle sue proprietà circolatorie drenanti e di attivazione degli scambi metabolici». Per il lungo periodo estivo che ci apprestiamo ad affrontare cosa ritiene più adatto, allora? «In questo caso è consigliabile - risponde il docente - un massaggio che abbia una forte valenza circolatoria, in quanto il caldo, producendo vasodilatazione, rende più difficoltoso il ritorno venoso e linfatico, come ben sanno coloro che soffrono di "gambe gonfie e pesanti". Allo

stesso tempo il massaggio è tanto più efficace, a livello di rigenerazione e miglioramento della salute, quanto più è globale ossia in grado di agire positivamente su muscoli, articolazioni, tendini, sistema circolatorio e nervoso, psiche inclusa. Ulteriore valenza, spesso trascurata ma in realtà determinante, nel rendere un massaggio efficace, è che esso induca benessere, oltre che al massaggiato, anche al massaggiatore. Tutte queste caratteristiche sono contenute in un massaggio igienico professionale e ben eseguito». Attenzione però alle controindicazioni - conclude Chetta - e alla professionalità degli operatori: «La massoterapia va evitata dopo traumi recenti, o se si soffre di processi infiammatori acuti, flebiti e tromboflebiti, insufficienza cardiaca con edema agli arti inferiori, processi febbrili, dermatiti e dermatosi, neoplasie, a meno di specifica prescrizione medica. Per quanto riguarda la scelta dei massaggiatori, esperienza, qualifiche professionali e competenze specifiche sono i soli criteri su cui basarsi, in relazione al tipo di massaggio che si desidera ricevere».

## &gt; LE DIVERSE TECNICHE

## MASSAGGIO TERAPEUTICO

La massoterapia, presenta numerose applicazioni in medicina riabilitativa, sportiva, vascolare, estetica e in reumatologia. La sua finalità è ristabilire la funzionalità di organi malati. In questa categoria di massaggi rientrano, oltre al massaggio terapeutico classico, il massaggio connettivale, il neuroriflessogeno, il trasverso profondo, il miofasciale e il linfodrenaggio. A questi massaggi di matrice occidentale vanno aggiunti il massaggio Tuina cinese e quello Ayurvedico indiano. Il massaggio terapeutico è di esclusiva competenza di fisioterapisti, massofisioterapisti e medici.

## MASSAGGIO IGIENICO

Questo tipo di massaggio ha come scopo la prevenzione e il miglioramento delle condizioni di salute esistenti. Agisce a livello delle strutture muscolo-tendinee ottimizzando la fisiologia della circolazione sanguigna; sul sistema nervoso e quindi sulla psiche (grazie alle sue proprietà rilassanti riduce il ritmo cerebrale e riequilibra l'attività dei due emisferi cerebrali).

In questa categoria troviamo il massaggio antistress, il californiano, il trager ecc.

Il massaggio igienico è praticabile da tutti coloro che abbiano ricevuto un'adeguata e specifica formazione teorico-pratica.

## MASSAGGIO ESTETICO

Il massaggio ha l'obiettivo di eliminare gli insettismi cutanei e sottocutanei e di rallentare l'invecchiamento della pelle. L'azione di questo tipo di massaggio riguarda quindi la pelle, in particolare il

derma e l'ipoderma, e viene normalmente combinato all'utilizzo di prodotti estetici (creme, oli ecc.) specifici.

## MASSAGGIO SPORTIVO

E' specifico per le attività agonistiche (in cui si possono avere grosse sollecitazioni di muscoli, tendini e articolazioni). Questo tipo di massaggio si differenzia, a sua volta, in massaggio sportivo pre-gara ossia di preparazione al gesto atletico (con manualità el-

sticizzanti e vascolarizzanti), massaggio sportivo post-gara che mira a velocizzare al massimo il recupero fisico dopo lo sforzo muscolare (con azione drenante, defaticante e miorelaxante ossia di decontrazione muscolare).

## SHIATSU E RIFLESSOLOGIA

In una categoria a sé rientrano lo shiatsu e la riflessologia e in un'altra ancora la chiropratica e le manipolazioni articolari osteopatiche. Queste tecniche (la più diffusa è certamente quella plantare) consistono in digitopressioni eseguite su specifici punti del corpo (solo del piede nel caso della riflessologia plantare) con l'intento di stimolare un riequilibrio neurologico ed energetico, sia globale sia riguardo specifici organi. La competenza di tali trattamenti è riservata a coloro che hanno svolto una scuola specifica qualificata.

Anche le manipolazioni articolari chiropratiche e osteopatiche non possono considerarsi massaggi essendo specifiche tecniche di mobilizzazioni sia vertebrali che delle altre articolazioni con scopo terapeutico e di esclusiva competenza medica. (M.C.)



## ■ Quattro milioni di italiani non sanno di essere depressi

In Italia 4 milioni di persone soffrono di depressione e non lo sanno. Il dato emerge da una recente ricerca illustrata durante il primo congresso internazionale sul dolore cronico svoltosi a Casciana Terme. Sintomi dolorosi, in prevalenza di tipo muscolare, con affaticamento, se non si risolvono a breve, potrebbero essere il segnale della cosiddetta "depressione mascherata". Per questo il medico di famiglia, deve fare attenzione ai pazienti che oltre al dolore cronico, evidenzino almeno uno dei segni tipici della depressione: tristezza, labilità emotiva, ridotta autostima, disturbi psicosomatici, polarizzazioni ipocondriache, continua preoccupazione, attacchi di panico, fobie, depersonalizzazione, sintomi ossessivi, e agitazione.

■ Un nuovo studio internazionale mette in guardia sui valori "limite" dell'obesità addominale

# Attenti al girovita, la "pancetta" aumenta il rischio di ammalarsi

di Paolo Parisi

In Italia sono 4 milioni gli adulti obesi, con un indice di massa corporea (Imc, o Bmi per gli anglosassoni) quindi superiore a 30 kg/m<sup>2</sup>, corrispondenti al 9,1% della popolazione oltre i 18 anni. Inoltre, ben un adulto su tre (33,4%) è in sovrappeso (Imc compreso tra 25 e 30 kg/m<sup>2</sup>). Se il sovrappeso interessa prevalentemente gli uomini (42% contro il 25,7% di donne), l'obesità non fa distinzioni fra i due sessi, anzi tende a prevalere leggermente nella donna. Oggi non è più sufficiente la rilevazione del peso o della massa corporea per definire il grado di rischio di andare incontro a varie malattie «non tutti i tipi di grasso sono uguali - spiega, infatti, Michele Carruba, Presidente della Sio-Società Italiana dell'Obesità.

«E' stato dimostrato - prosegue Carruba - che i maggiori effetti negativi sul metabolismo, con un incremento dei rischi per l'apparato cardiovascolare, sono provocati dal grasso viscerale, quello



che si accumula nell'addome e che può essere messo in correlazione con la classica "pancia". Esso rappresenta da solo un fattore in grado di incrementare il rischio cardiovascolare indipendentemente dall'età e dall'indice di massa corporea». Ecco allora che la Sio, in collaborazione con la Simg (Società Italiana di Medicina Generale) ha misurato la "pancia" degli Italiani, o meglio il girovita, per verificare quanti dei nostri connazionali superino quei valori soglia identificati a

livello internazionale come parametri che definiscono la presenza di obesità addominale e quindi di maggior rischio: 88 cm di circonferenza vita per la donna e 102 cm per l'uomo. Lo studio, condotto dai ricercatori, si chiama "Idea" e fa parte di un progetto internazionale che prevedeva le medesime rilevazioni in 63 paesi, coinvolgendo 6.407 medici di medicina generale, che hanno "misurato", con un semplice metro da sarta, il girovita a più di 177.000 persone. «Il primo risultato a emergere dalle nostre osservazioni è che l'obesità addominale, definita come girovita superiore ai valori soglia, cresce con l'aumentare dell'età ed è maggiormente presente nelle donne rispetto agli uomini - ha sottolineato Claudio Cricelli, Presidente Simg (Società italiana di medicina generale) - La si riscontra in circa il 15,5% delle donne e degli uomini con meno di 30 anni d'età cresce, mantenendosi indipendente dal sesso, al 25% (1 su 4) sino ai 39 anni e poi sale nell'uomo al 33% e nella donna al 40% sino ai 49 anni.

■ Entro il 2007 un vaccino contro il "fuoco" di S. Antonio

L'herpes zoster è un disturbo comune, specie tra gli anziani, caratterizzato dal dolore "bruciante" che può durare anche anni ed essere così invalidante. Inoltre quando residua questa temibile complicanza, la nevralgia post-erpetica, spesso è refrattaria alle terapie. Ma, il temibile "fuoco" potrebbe essere solo un brutto ricordo, dato che è stato messo a punto il primo vaccino contro il virus varicella-zoster (VzV), che ha ricevuto a fine maggio l'autorizzazione dell'agenzia europea per i farmaci, EMEA e dovrebbe essere disponibile in Italia a partire dal 2007, come appena annunciato in un congresso sulla patologia a Lisbona. A causare l'herpes zoster è una riattivazione del virus della varicella, rimasto latente nei gangli nervosi sensoriali in persone che erano state infettate in età infantile, ma che riprende il sopravvento in occasione di un indebolimento delle difese immunitarie, come avviene con l'invecchiamento o in situazioni patologiche, come infezioni (Aids), tumori, trapianti. Ne deriva una manifestazione cutanea con dolore, eritema e vescicole nelle aree corrispondenti ai nervi colpiti, spesso quelle toraciche o innervate dal trigemino.