

1° CONGRESSO DI ESTETICA E BENESSERE DI MONZA E BRIANZA

Monza, 8 ottobre 2007 - Teatrino di Corte della Villa Reale

Titolo relazione

“T.I.B. Tecniche Integrate di Benessere”

ABSTRACT

“La salute è un puzzle composto da educazione alimentare, fisica e mentale”

E' su questa convinzione che si basa **TIB** che interpreta la salute quale una piramide alla cui base vi sono alimentazione e movimento e al vertice il pensiero.

Nel 1981, R. Ader pubblicò il volume "**Psychoneuroimmunology**" sancendo definitivamente la nascita dell'omonima disciplina. L'implicazione fondamentale riguarda l'unitarietà dell'organismo umano, la sua unità psicobiologica non più postulata sulla base di convinzioni filosofiche o empirismi terapeutici, ma frutto della scoperta che comparti così diversi dell'organismo umano funzionano con le stesse sostanze.

Lo sviluppo delle moderne tecniche di indagini ha permesso di scoprire le molecole che, come le ha definite il famoso psichiatra P. Pancheri, costituiscono: *“le parole, le frasi della comunicazione tra cervello e il resto del corpo”*. Alla luce delle recenti scoperte, oggi sappiamo che queste molecole, definite *neuropeptidi*, vengono prodotte dai tre principali sistemi del nostro organismo (nervoso, endocrino e immunitario). Grazie ad esse, questi tre grandi sistemi comunicano, al pari di veri e propri networks, tra loro non in modo gerarchico ma, in realtà, in maniera bidirezionale e diffusa; formando, in sostanza, un vero e proprio network globale. Qualunque avvenimento riguardante noi stessi riguarda questi sistemi, i quali agiscono o reagiscono di conseguenza, in stretta e costante integrazione reciproca. In realtà, oggi sappiamo che un altro sistema, costituito da cellule con scarsa capacità di contrazione e mediocre conduzione elettrica ma in grado di secernere una sorprendente varietà di prodotti nello spazio intercellulare, influenza in modo essenziale la fisiologia del nostro organismo integrandosi con gli altri sistemi: il sistema connettivo.

Il **tessuto connettivo**, definito anche fascia connettivale, è in realtà un vero e proprio sistema, questa volta fibroso, che connette tutte le varie parti del nostro organismo. Esso forma una rete ubiquitaria, a struttura di tensegrità, che avvolge, sostiene e collega tutte le unità funzionali del corpo, partecipando in maniera importante al metabolismo generale. L'importanza fisiologica di questo tessuto è in realtà maggiore di quanto si supponga normalmente. Esso prende parte alla regolazione dell'equilibrio acido-base, del metabolismo idrosalino, dell'equilibrio elettrico e osmotico, della circolazione sanguinea e della conduzione nervosa (riveste e forma la struttura portante dei nervi). E' sede di numerosissimi recettori sensoriali, inclusi gli esterocettori e i propriocettori nervosi e struttura i muscoli, anatomicamente e funzionalmente, in catene miofasciali, assumendo pertanto un ruolo fondamentale all'interno del sistema dell'equilibrio e della postura; è nella rete connettivale che registriamo postura e pattern di movimento tramite la comunicazione meccanica connettivale, la quale incide in ciò più dei meccanismi riflessi dei fusi neuromuscolari e degli organi tendinei del Golgi (organi di senso propriocettivi attraverso cui il sistema nervoso si informa su ciò che accade nella rete miofasciale). Il sistema connettivale funge da barriera all'invasione di batteri e particelle inerti, presenta cellule del sistema immunitario (leucociti, mastociti, macrofagi, plasmacellule) ed è frequentemente il luogo di svolgimento dei processi infiammatori. Esso inoltre possiede grandi capacità riparative delle zone danneggiate da infiammazioni e/o traumi riempiendone, se necessario, gli spazi. Nel tessuto adiposo, che

costituisce un tipo di tessuto connettivo, si accumulano i lipidi, importanti riserve nutritive mentre nel tessuto connettivo lasso si conserva acqua ed elettroliti (grazie al suo alto contenuto di mucopolissacaridi acidi) e circa 1/3 delle proteine plasmatiche totali sono nel compartimento intercellulare del tessuto connettivo.

Ma non solo, oggi sappiamo che, tramite delle specifiche proteine di membrana (integrine), il sistema connettivo è in grado di interagire coi meccanismi cellulari.

E' così il cristallo del sistema connettivo a determinare ed evidenziare il nostro stato globale. La psiconeuro-endocrino-immunologia (PNEI) va quindi estesa alla psiconeuro-endocrino-connettivo-immunologia (PNECI).

L'equilibrio è garantito da importanti meccanismi fisiologici ai quali contribuiscono principalmente, oltre alla corteccia cerebrale, le funzioni vestibolari (labirinto), del cervelletto, della formazione reticolare, dei recettori visivi e, in minor misura, uditivi, degli esterocettori di tatto e pressione (della pianta dei piedi in particolare) e dei propriocettori di capsule articolari, tendini, muscoli e visceri (enterocettori). Quale **sistema cibernetico** per eccellenza, l'uomo crea ed esegue adeguatamente i movimenti corporei attraverso un sofisticati meccanismi anticipatori (feed-forward) e di risposta (feed-back). Come tutti i sistemi cibernetico anche il nostro organismo reagisce agli stimoli con un errore tendente a zero per variabili di ingresso tendenti all'infinito.

Più di 1/4 delle strutture del sistema nervoso centrale partecipano direttamente e più della metà indirettamente alla pianificazione e all'esecuzione dei movimenti. L'uomo quindi, con i suoi 650 muscoli e 206 ossa, è un "**animale motorio**". A partire dalla fase embrionale, le funzioni motorie sono all'origine delle attività cognitive incluso lo stesso linguaggio. Nella fase embrionale, in quella fetale e in quella della prima infanzia, infatti, l'azione precede la sensazione: vengono compiuti dei movimenti riflessi e poi se ne ha la percezione. Le funzioni motorie e il corpo, considerati in molte culture come entità inferiori e subordinata alle attività cognitive e alla mente, sono invece all'origine di quei comportamenti astratti di cui siamo normalmente fieri. Perdere il controllo sul proprio corpo significa, di conseguenza, perdere il controllo sui propri pensieri ed emozioni.

L'uomo è l'unico mammifero ad aver conquistato il **bipedalismo**; condizione che gli ha permesso il primato fra gli esseri viventi grazie alla migrazione della muscolatura masticatoria che ha liberato la calotta cranica permettendone la sua espansione.

Lo stile di vita moderno (stress, sedentarietà ecc.), infatti, nonchè l'attuale habitat, sempre più lontani da quelli naturali, "impongono" specifiche alterazioni psichiche e posturali e relative problematiche, come la moderna neuroscienza e posturologia hanno dimostrato.

Il nostro istinto reagisce alle situazioni di *stress* preparandoci alla fuga o al combattimento effettuando i relativi adeguamenti fisiologici. Se lo stress si protrae a lungo (stress cronico) è in grado di comportare disagi psico-fisici anche gravi fra cui scompensi posturali.

L'uomo "civilizzato" ha creato un *habitat*, molto diverso da quello naturale, le cui superfici dove esso di norma vive (terreno piano, sedie, scrivanie) sono del tutto sfavorevoli per la biomeccanica e la fisiologia umana. Tale ambiente artificiale comporta inesorabilmente problematiche psico-fisiche tra cui, a partire dai primi passi, alterazioni posturali.

All'età di 5-6 anni si formano e stabilizzano le curve vertebrali e ciò avviene grazie alla maturazione estero-proprioceettiva del **piede** che è quindi il primo responsabile delle modificazioni delle curve vertebrali in posizione eretta. Il piede quindi, nel corso dell'evoluzione che dura da circa 350 milioni di anni, è divenuto il dispositivo di gran lungo più valido che l'uomo possiede per il controllo dell'ambiente sottoposto alle legge di gravità assumendo un ruolo di primissimo piano nella determinazione della postura e quindi dello

sviluppo muscolo-scheletrico.

Nel suo ruolo di “fisiologica base antigravitaria”, il piede, in un primo tempo, prende contatto con la superficie di appoggio adattandosi ad essa rilasciandosi, successivamente si irrigidisce, divenendo una leva per “respingere” la superficie stessa. Il piede deve quindi alternare la condizione di rilasciamento con quella di irrigidimento. L'alternanza di lassità-rigidità giustifica l'analogia con *l'elica a passo variabile*.

Il *fattore culturale* può interferire sulla normale fisiologia del piede alterando l'informazione ambientale: ad esempio creando terreni e scarpe inadeguati.

Dai moderni studi filogenetici risulta che il “sistema cibernetico uomo” mal si adatta al terreno piano. Il nostro apparato muscolo-scheletrico e il nostro sistema di controllo posturale si sono evoluti, in milioni di anni, per consentirci di adattarci al meglio al terreno naturale, che è sconnesso. E' un dato di fatto che fra i popoli che ancora vivono in condizioni naturali (scalzi su terreni sconnessi), come ad esempio alcune popolazioni africane, il mal di schiena e il mal di collo sono sconosciuti e la dentatura è di norma ben allineata.

Il nostro sistema posturale reagisce al terreno piano creando primariamente, come ben aveva intuito la fisioterapista francese Françoise Mezieres, una **iperlordosi lombare** di cui il principale protagonista è il profondo e potente muscolo ileo-psoas. Essa è di norma “spalmata” lungo tutto il tratto lombare (caso tipico di iperlordosi lombari) o concentrata nel tratto vertebrale L5-S1 (caso di “falsa” scomparsa della lordosi lombare). In ogni caso l'iperlordosi lombare deve essere compensata, prima di tutto, a livello dorsale con una ipercifosi dorsale e poi con una rettilinizzazione del tratto cervicale. Ma non finisce naturalmente qui, perchè questo disallineamento vertebrale comporterà un adattamento, tramite possibili rotazioni su tutti i piani, di tutti e quattro gli arti, del tronco e della testa (con conseguente alterazione dell'apparato stomatognatico). Ognuno di noi compenserà in diversi modi, in base a numerosi fattori (patrimonio genetico, ambiente, attività ecc.), e avrà la sua personale postura (che, di norma, tenderà a peggiorare col tempo, a meno che non venga effettuata un'appropriate prevenzione). Tutto ciò naturalmente tramite inizialmente ipertonicità, ipotonicità, retrazioni e poi fibrosi muscolari con possibili riflessi in tutto il nostro corpo.

Un allineamento non consono della testa implica, dato il suo peso (oltre 4 kg in un adulto) e la sua posizione, compensazioni di tutto il corpo innescando così potenzialmente un circolo vizioso di effetti perturbanti ascendente-discendente. Oltre a ciò, lateralizzazioni, rotazioni e ante-repulsioni anomale della testa comportano un disallineamento strutturale e funzionale compensatorio sul piano oclusale e quindi sull'**apparato stomatognatico**. La *dentatura* che il bimbo forma, a partire dal primo anno di età, si forma in funzione della sua postura, che man mano va assumendo, e dell'utilizzo della *lingua* che, con i suoi 17 muscoli (estrinseci ed intrinseci), assieme al piede, risulta essere il più importante conformatore organo-funzionale; la lingua infatti influenza direttamente la crescita mandibolare, mascellare e la morfogenesi delle arcate dentarie. Uno sviluppo disarmonico dei muscoli linguali, come può accadere in caso di allattamento non naturale, è quindi in grado di implicare disfunzioni funzionali (come ad es. una deglutizione atipico) e strutturali (ad es. palato ogivale) dell'apparato stomatognatico. La funzionalità dei muscoli masticatori dovrà, per forza di cose, assecondare la disarmonia presente con riflessi sulle più importanti catene muscolari.

Un raddrizzamento ideale del piano oclusale non accompagnato dall'opportuno programma di rieducazione posturale, rischia così di risultare un intervento con ottimi risultati estetici, a livello della bocca, ma con risvolti negativi del rachide e quindi della postura in generale. Al contrario, l'intervento odontoiatrico, nell'ambito di un lavoro d'equipè di rieducazione posturale, risulta spesso di preziosa e decisiva utilità.

Il diaframma, principale muscolo della respirazione, è in grado di influenzare la postura, lo stato di vari organi addominali e toracici e di sistemi a cui è fisicamente e fisiologicamente connesso. Una cattiva postura così come lo stress cronico, possono comportare una **respirazione** poco fisiologica con conseguente alterazione dei muscoli respiratori e in particolare del muscolo diaframma, il quale essendo a stretto contatto con gli organi vitali di addome e torace ne condiziona la fisiologia. Inoltre un diaframma in retrazione favorirà, a sua volta, problematiche circolatorie, dato il suo fondamentale ruolo come pompa per il ritorno sanguigno tramite l'azione di pressione-depressione sugli organi toracici e addominali, e l'iperlordosi lombare, date le sue inserzioni sul rachide lombare.

La **postura** è l'adattamento personalizzato di ogni individuo all'ambiente fisico, psichico ed emozionale; in altre parole è il modo con cui reagiamo alla forza di gravità e comunichiamo. La *posturologia* si trova così, per forza di cose, a essere una scienza multidisciplinare che abbraccia numerose branche della medicina e della tecnica.

In fisiatria, ortopedia, odontoiatria, gnatologia, oculistica, angiologia ecc. si parla ormai costantemente di postura. In effetti, gli studi della postura, grazie alle innovazioni tecnologiche, hanno compiuto negli ultimi anni grossi passi avanti. Sempre più la postura risulta implicata in molte **problematiche muscolo-scheletriche, organiche ed estetiche**. Ad esempio i problemi circolatori, in modo particolare agli arti inferiori, sono strettamente collegati a una non corretta funzionalità del piede durante la deambulazione. La cellulite rappresenta, in buona parte, il magazzino di riserva energetica che l'organismo dispone per il muscolo tensore della fascia della lata. Questo muscolo, infatti, insieme al muscolo profondo del gluteo piriforme, in condizioni di malposizionamento del bacino, vicaria gran parte del lavoro che dovrebbero svolgere i muscoli piccolo e medio gluteo durante la fase deambulatoria di appoggio monopodalico. Il riposizionamento del bacino, effettuato tramite un'opportuna rieducazione posturale, comporta sia un miglioramento circolatorio sia uno snellimento delle cosce accompagnato da un rassodamento dei glutei.

Un ultimo fattore basilare per la salute e la bellezza ovviamente è l'educazione alimentare. L'**alimentazione** fornisce al nostro corpo l'energia e i "mattoni" indispensabili alla vita e non solo. Oggi infatti sappiamo che vi è un collegamento stretto tra il cervello e la pancia, garantito sia dalla connessione sistema nervoso autonomo - sistema nervoso metasimpatico o enterico (nervo vago, pelvico e splancnico), sia dalla contemporanea presenza, nel cervello e nel tratto gastrointestinale, dello stesso gruppo di ormoni (somatostatina, neurotensina, oppioidi ecc.). Il cervello enterico è, a sua volta, in stretto collegamento col sistema endocrino, molto diffuso all'interno della mucosa gastrointestinale (cellule APUD), e col sistema immunitario, che presenta qui un'ampia rete linfatica. Il nostro addome si presenta quindi come un importante complesso neuroendocrinoimmunitario integrato che svolge funzioni con un largo margine di autonomia ma che, al tempo stesso, subisce pesanti influenze sia dall'esterno (cibo, input visivi ecc.) sia dall'interno (emozioni, convinzioni, abitudini ecc.). Mangiare quindi non serve solo a ricostituire le riserve energetiche e strutturali ma serve anche a influenzare i sistemi di regolazione generale dell'organismo (sistema nervoso, immunitario, endocrino), DNA incluso (come la moderna scienza dell'epigenetica ha dimostrato). L'espressione $F = G \times A$ (F = fenotipo, G = genoma, A = ambiente) diviene quindi sempre più una relazione a tre variabili e questo, se da una parte può far apparire più complessa l'elaborazione diagnostica, dall'altro amplia enormemente le possibili strategie curative e preventive.

Nella *nuova piramide alimentare*, pubblicata su "Le Scienze - scientific american" nr. 414 - febbraio 2003, alla base è presente l'esercizio fisico quotidiano, in cima (ossia da limitare)

sono presenti gli acidi grassi idrogenati (presenti in margarine, snacks, merendine ecc.) e i cereali raffinati (pasta, pane, riso ecc raffinati).

Il **percorso TIB** si basa sui concetti sopraesposti e consente l'apprendimento di tecniche integrate di massima efficacia nel ripristino del benessere psico-fisico globale.

Programma del Corso T.I.B.

materie teoriche

- ✓ Anatomia e Fisiologia
- ✓ Posturologia
- ✓ Educazione Alimentare
- ✓ Programmazione Neuro-
- ✓ Linguistica (PNL)

materie pratiche

- ✓ Massaggio TIB
- ✓ Ginnastica Posturale TIB

Il **Massaggio TIB** è improntato sul metodo Dr. Giovanni Leanti La Rosa e risulta completo e di massima efficacia per l'uomo attuale, le cui esigenze psico-fisiche sono evidentemente molto lontane da quelle del passato anche recente. Tale metodo, oggi insegnato e praticato in tutto il mondo (Cina inclusa) racchiude in una sola tecnica integrata:

- Massaggio miorellassante, connettivale, antistress, circolatorio, viscerale, propriocettivo, in gravidanza
- Stretching muscolare
- Mobilizzazioni articolari (decoaptanti, propriocettive, neuroassociative)
- Rieducazione respiratoria
- PNL (programmazione neuro-linguistica)
- Esercizio fisico benefico per chi massaggia

La **Ginnastica Posturale TIB**, metodo ideato dal Dr. Giovanni Chetta, risulta anch'essa completa e specifica per l'esigenze dell'uomo di oggi. Questa tecnica di massima efficacia si compone sinergicamente di:

- Stretching e rinforzo muscolare mirato
- Resistenza muscolare e cardio-respiratoria
- Mobilizzazione articolari (decoaptanti, propriocettive, neuroassociative)
- Educazione propriocettiva e neuromuscolare (abilità motorie)
- Educazione respiratoria
- Esercizi di concentrazione e autorilassamento
- Ottimizzazione di postura, movimento ed equilibrio (fisico-psichico)

Keywords: tib, tecniche integrate di benessere, psiconeuro-endocrino-immunologia, sistema connettivo, sistema cibernetico, animale motorio, bipodalismo, piede, apparato stomatognatico, respirazione, postura, iperlordosi lombare, terreno piano, stress, alimentazione, corso tib, massaggio tib, ginnastica posturale tib.

Dr. Giovanni Chetta
tel 0396014575 – 3292119348
email info@giovanichetta.it

08/10/2007