

Perdo peso vivo meglio

Che le malattie cardiovascolari insieme ai tumori costituiscano le due cause di maggiore mortalità nella popolazione adulta dei paesi del mondo occidentale è un dato ormai ben noto anche ai "non addetti ai lavori". Forse meno noti sono i fattori di rischio che contribuiscono alla aumentata incidenza di tali malattie. Tra questi vi sono l'obesità e la tendenza ad uno stile di vita sempre più sedentario che caratterizza in modo crescente le società ad elevato grado di industrializzazione.

Un recente numero (febbraio 2003) della prestigiosa rivista scientifica "Science", in una serie di articoli dedicati all'emergenza obesità, fa riferimento alla rapidità della sua diffusione usando il termine di "epidemia".

Questo termine in medicina definisce normalmente una rapida o talvolta drammatica, diffusione di una malattia a carattere infettivo (la SARS ne è un recente esempio) e pertanto non dovrebbe poter essere applicabile al caso dell'obe-

sità che malattia infettiva non è. Tuttavia l'impressionante aumento dell'incidenza dell'obesità e la rapidità con la quale questa si va attuando sembrano manifestare il carattere di una vera e propria epidemia.

Anche in Italia il soprappeso è purtroppo un problema che interessa circa il 40 % della popolazione, (una percentuale maggiore del 7% di veri e propri obesi) ma nonostante la rilevanza del problema, i dati disponibili riguardo alle varie forme di trattamento offrono risultati piuttosto scoraggianti, in particolare se vengono analizzati i risultati di protocolli a lungo termine.

La terapia classica dell'obesità, basata sulla restrizione dietetico-calorica, ovvero sulla limitazione dell'apporto alimentare e spesso associata all'impiego di farmaci anoressizzanti (che limitano o sopprimono gli impulsi della fame), pur mostrando una certa efficacia nel determinare una perdita di peso a breve termine non è certo priva di effetti collaterali.

Nel "Dieting" frequentemente possono insorgere fattori sfavorevoli quali: fame intensa, craving (desiderio irrefrenabile) per un qualche alimento (più frequentemente per cibi dolci), ansia, irritabilità, abbassamento del tono dell'umore (effetti psicologici della restrizione dietetica), tutti fenomeni che rendono difficile ed in certi casi impossibile il proseguimento del percorso dietetico. In un certo numero di casi il paziente non riesce a perdere peso che anzi tende ad aumentare e questo può portare ad una reazione psicologica di rifiuto a continuare la dietoterapia, perciò il paziente abbandona il proprio dietologo (è il fenomeno dell'Eclissi).

Durante tale periodo di assenza di controllo il peso fatalmente aumenta, superando spesso quello iniziale. Si configura la cosiddetta "Weight Cycling Sindrome" comunemente nota come sindrome dello Yo-Yo. Questo fluttuare del peso sembra si associ ad un maggior rischio di mortalità e patologia cardiovascolare rispetto addirittura a soggetti obesi con peso corporeo stabile.

Per trovare una soluzione a tali problemi ci si è rivolti alle terapie non convenzionali ed in tale ambito l'Agopuntura Auricolare ha raggiunto un ruolo ben definito, che recenti studi clinici e di laboratorio hanno studiato fin nei più fini meccanismi neurofisiologici.

La possibilità di intervenire sul comportamento alimentare mediante la stimolazione di zone ben definite del padiglione auricolare, è l'elemento peculiare nell'impiego di questo approccio terapeutico per il trattamento dell'obesità. Il comportamento alimentare nell'uomo è il risultato della stretta interazione tra fattori ambientali,

cognitivi, emotivi e biologici, che costituiscono una fitta rete assai complessa e difficile da analizzare. Quelli biologici, rappresentati dalla sensazione di fame e sazietà, svolgono un ruolo molto importante nell'influenzare l'assunzione di cibo in tempi brevi ed è proprio su questi aspetti che la stimolazione auricolare sembra agire principalmente.

Studi recenti hanno evidenziato che la stimolazione auricolare è capace di modificare in maniera significativa l'appetito inteso come desiderio di cibo e come orientamento del pensiero al raggiungimento dello stesso: ciò si realizza attraverso l'insorgenza di un precoce senso di sazietà durante e tra i pasti.

Altri effetti ottenuti con la stimolazione auricolare sono:

a) una modificazione della scelta del cibo: il paziente si orienta verso cibi proteici piuttosto che verso carboidrati (zuccheri) e grassi.

b) la riduzione degli episodi di craving (ricerca smodata di un cibo, molto frequentemente dolci) e di "binge eating" (abbuffata compulsiva).

c) il miglioramento del tono dell'umore, la diminuzione dell'ansia e dell'irritabilità.

Migliora dunque nel soggetto obeso l'adesione alla restrizione dietetica e questo favorisce il calo ponderale. Inoltre molto spesso negli obesi, a causa dell'alternarsi caotico di periodiche restrizioni alimentari con momenti di totale disinibizione alimentare, si sviluppa nel tempo un processo di disorganizzazione dei meccanismi psicobiologici di controllo del comportamento alimentare, con una completa o parziale desincronizzazione tra stimoli esterni e sensazione di sazietà, processi fisiologici e funzioni neurotrasmettitoriali.

Su questi pazienti la stimolazione auricolare sembra esercitare un'azione di risettaggio dei meccanismi interni di controllo, capace dunque di mantenere un comportamento alimentare più corretto, da cui un minore recupero del peso perduto. Tali risultati indicano la stimolazione auricolare come un efficace strumento che può entrare a far parte dei modelli integrati utilizzati nel trattamento del paziente in soprappeso, intervenendo sia nella fase della restrizione dietetica, sia

consigli di Fit Magazine

AGOPUNTURA AURICOLARE (AURICOLOTERAPIA)

L'Agopuntura è una forma di terapia medica che si avvale della stimolazione di determinate zone cutanee mediante l'infissione di aghi metallici o l'azione di altri stimoli fisici (calore, microcorrenti elettriche, laser ecc.) con lo scopo di ristabilire nel nostro organismo un equilibrio alterato da una qualsiasi causa. Per oltre quattromila anni è stata costantemente impiegata nella terapia delle più svariate patologie, attualmente è diffusa in quasi tutti i paesi del mondo.

Nell'ambito dell'Agopuntura, l'Auricoloterapia (Agopuntura Auricolare-Ear Acupuncture) trova una sua precisa collocazione, pur condividendo con essa gli stessi meccanismi fondamentali. Nata in Europa agli inizi degli anni cinquanta per una geniale intuizione del medico lionesese PAUL NOGIER, ha avuto negli ultimi decenni un rapido sviluppo. L'Agopuntura Auricolare è ormai un sofisticato sistema terapeutico e diagnostico che si basa sull'assunto che nella superficie del padiglione auricolare vi sia una rappresentazione di tutto il nostro organismo. Dalla originaria idea del dott. Nogier della grossolana rappresentazione riflessa sul padiglione auricolare del feto rovesciato all'interno dell'utero si è passati a una cartografia sempre più precisa che ha trovato conferma anche in recenti lavori, effettuati con l'impiego della Risonanza Magnetica.

consigli di Fit Magazine

NON SOLO AGHI

La stimolazione del padiglione auricolare può essere effettuata non solo con il classico ago in acciaio, ma anche mediante microcorrenti elettriche, sfere magnetiche, laser, ecc. Secondo la nostra esperienza queste ultime tecniche, meno traumatiche, sono preferite dai pazienti e permettono inoltre di ottenere non solo gli stessi risultati dell'ago, ma anche di modulare lo stimolo a secondo dell'effetto terapeutico che si vuole raggiungere.

in quella non meno importante del mantenimento del peso raggiunto.

Dott. Giancarlo Bazzon

Dott.ssa Sabina Bitt

Medici Agopuntori G.S.A.T.N. - Sassari