



Ioniterapia tissutale

a cura di **Patrizia Castellacci**, Medico Chirurgo, Professore a.c. di Patologia generale; Specialista in Psicoterapia ad Indirizzo Ipnotico Clinica; Terapeuta in Medicina fisica e riabilitazione - Fisiatria; Master Universitario II° Livello in PsicoNeuroEndocrinoImmunologia; Medico esperto in Omeopatia, Omatossicologia e Discipline integrate; Ozonoterapeuta

Sedentarietà: rischi per la salute

Anche se ampiamente previsto dagli Esperti da una ventina d'anni (ricordate la storia del lupo?) francamente nessuno di noi avrebbe immaginato di vivere ciò che stiamo vivendo in questi mesi: un isolamento forzato fra le mura domestiche, con limitate eccezioni, per doverosa strategia di contenimento della diffusione dell'ormai famigerato Coronavirus-SARS-2, responsabile della pandemia di Covid-19, tuttora in corso. Le reazioni sono state estremamente varie, a livello psicologico, fino al dramma di una ragazzina inglese, diciassettenne, che si è tolta la vita in questi giorni, incapace di sopportare ulteriormente il distacco dal suo mondo. Nel complesso gli italiani hanno però

reagito bene, in alcuni casi riscoprendo il gusto della lettura, comunque imparando il vero significato delle nuove tecnologie di interconnessione (non solo "gioco" ma fondamentale strumento di lavoro a distanza), ma il dato certo è che con le rare eccezioni di chi viva in campagna oppure già avesse l'abitudine di effettuare esercizi ginnici e utilizzo di cyclette e altri strumenti per l'esercizio muscolare, il primo "effetto collaterale" del cosiddetto "lockdown" è stato un preoccupante aumento della sedentarietà.

Se analizziamo semplicemente la struttura dell'apparato muscolo-scheletrico umano, decisamente preponderante rispetto ad altri distretti ed organi, comprendiamo immediatamente che ci siamo evoluti grazie alla possibi-

lità di movimento e che il nostro stesso metabolismo si è delineato nel corso dell'Evoluzione in funzione di rilevanti spese energetiche, connesse con il movimento: il passaggio da una società di raccoglitori/cacciatori ad una di agricoltori/allevatori è relativamente recente ("Magdaleniano superiore": 10-15.000 anni fa) e i calcoli effettuati hanno evidenziato che l'efficienza energetica dell'uomo di quei tempi era decisamente bassa (1 kcal spesa per procurarsene 2,25, contro il valore attuale di 3,66 per singola caloria spesa). Il progresso ha invece parallelamente ridotto in misura sensibile la spesa energetica correlata all'attività fisica: il risultato è che ci si muove molto meno a fronte di una disponibilità di cibo infinitamente superiore,

FIGURA 1

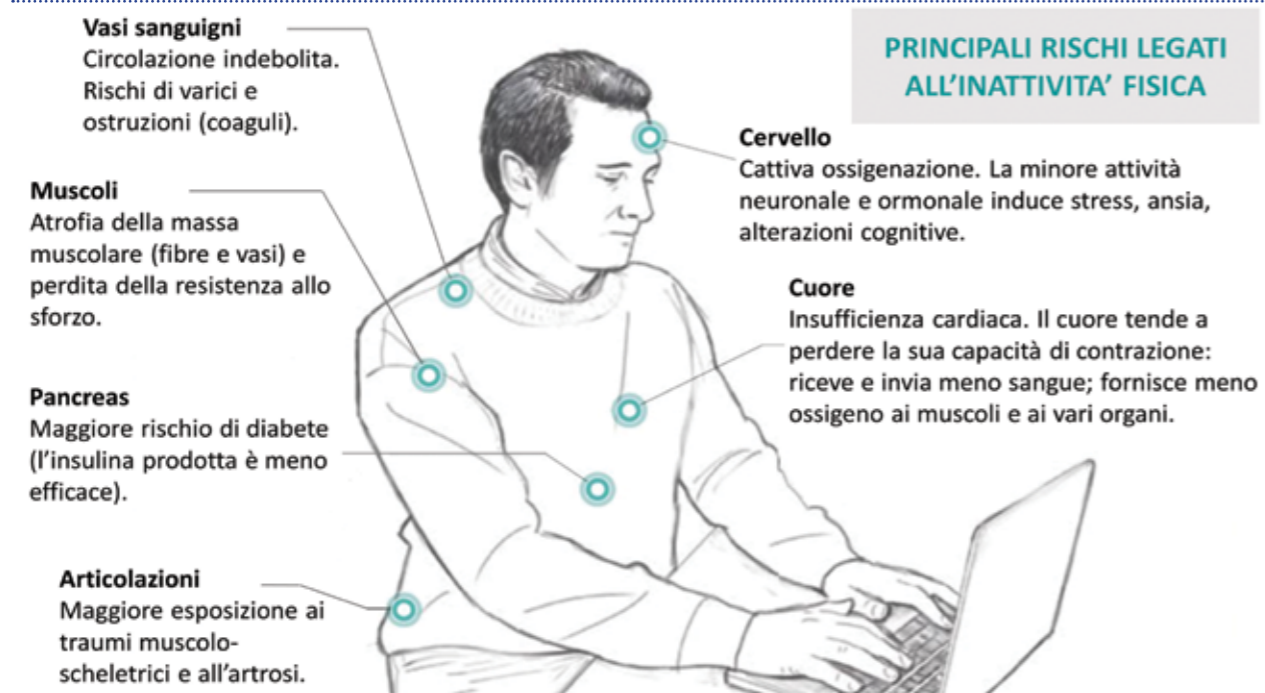


FIGURA 2



considerazione che rende l'attività fisica, anche se non strettamente finalizzata alla ricerca di cibo, di fondamentale importanza per la salute, e non solo per contrastare due autentici killer delle società moderne occidentali: il sovrappeso e l'obesità.

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha evidenziato che "la sedentarietà incrementa la mortalità per tutte le cause, raddoppia il rischio di morte per patologie cardiovascolari e diabete, aumenta in maniera significativa il rischio di tumore al colon, ipertensione, osteoporosi, ansia e depressione": nessuna area patologica è praticamente risparmiata, essendo inclusi fra i rischi della vita sedentaria patologie cardiovascolari, metaboliche, gastroenterologiche e neurologiche. Il livello attuale di attività fisica, già ampiamente insufficiente, è certamente peggiorato con il lockdown, e i rischi sono ormai ben noti e riassunti in figura 1 (ripresa da thema-international.it).

Sempre secondo l'OMS chi non pratica almeno 30 minuti al giorno di attività fisica moderata

5 volte alla settimana, oppure 25 minuti al giorno di attività fisica intensa, 3 volte a settimana, può essere definito "inattivo", con rischi per la salute ormai chiari. Quelle che seguono sono affermazioni del Prof. Michel Galinier, primario cardiologo al Centro Ospedaliero Universitario di Toulouse (Francia): "Per ogni ora successiva alle prime quattro trascorse quotidianamente in posizione seduta, la mortalità cresce del 2%; per ogni ora successiva alle otto ore al giorno seduti, la mortalità cresce dell'8%. Superate le 10 ore, si schizza al 34%. Restare seduti può quindi essere considerato potenzialmente letale! Al contrario, restare in piedi tutto il giorno facendo lavorare, seppure al minimo, i muscoli delle gambe, contribuirebbe a ridurre il tasso di mortalità cardiovascolare (pur aumentando i problemi legati alla circolazione venosa) del 21%: e questo semplicemente alzandosi in piedi da una posizione seduta, per almeno un quarto della giornata. Se consideriamo i fattori di rischio collettivi, la sedentarietà ha ormai superato il tabagismo

poiché coinvolge un maggior numero di persone. Il fatto di essere sedentari, infatti, fa crescere i fattori di rischio cardiovascolare più classici, come sovrappeso, diabete, ipertensione arteriosa, dislipidemia".

Il concetto di "attività fisica", comunque, non si riferisce solo all'esercizio fisico in senso stretto (passeggiare, correre, praticare sport) comprendendo anche la cosiddetta NEAT (Non Exercise Activity Thermogenesis): sedersi e rialzarsi, muoversi per casa, lavarsi, accudire ad attività domestiche; questa è una prima raccomandazione pratica che si può dare a tutti, rendendo queste semplici ed abitudinarie attività più frequenti e finalizzate.

Un'altra importante possibilità, per chi ha la fortuna di avere in casa apparecchiature per la Ioniterapia tissutale (Fig. 2) è utilizzarle sistematicamente almeno un paio di volte al giorno e per almeno mezz'ora, variando la posizione del cuscino o della fascia su gambe, cosce, braccia, addome e zona occipitale: le nostre cellule, attraversate da benefici flussi di ioni negativi, "sentiranno" effetti paragonabili al camminare a piedi nudi sull'erba, una pratica sempre più diffusa che consente di assorbire l'energia vitale della superficie terrestre, da cui ci isolano suole in gomma, pavimenti, asfalto, che rendono sempre più innaturale la nostra vita, anche prima del lockdown...Un effetto prontamente riscontrabile da chi utilizza la Ioniterapia tissutale è la normalizzazione della funzione intestinale, notoriamente compromessa nei sedentari, a maggior ragione in questo periodo di isolamento fra le mura di casa.