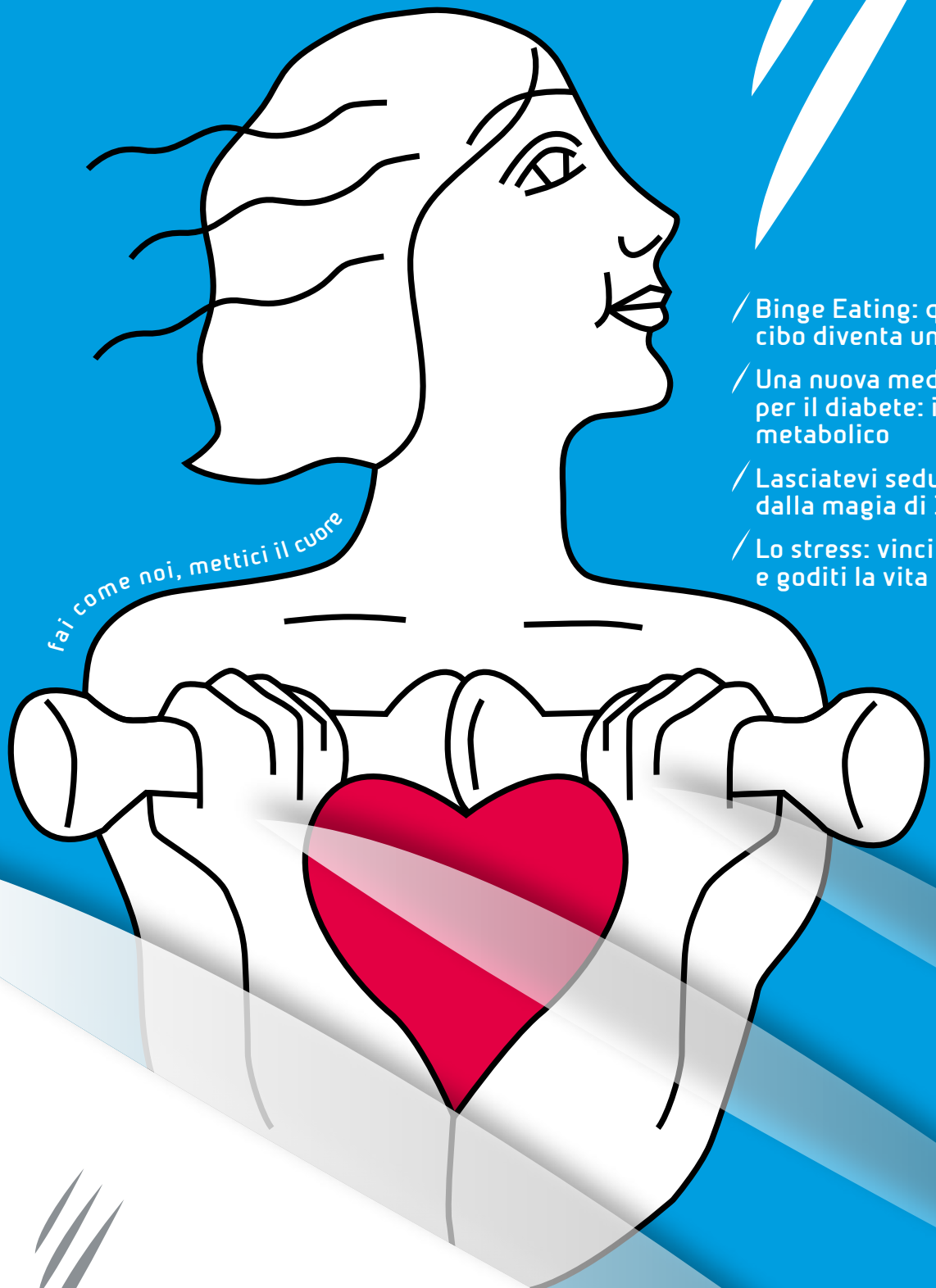
n. 1156/08 RVG del Tribunale di Salerno

7



- Binge Eating: quando il cibo diventa un'ossessione
- Una nuova medicina per il diabete: il fitness metabolico
- Lasciatevi sedurre dalla magia di Ischia...
- Lo stress: vincilo e goditi la vita

informa

Trimestrale di Wellness & Sport

IDEATO DA alexa wellness club

ANNO 2 N° 7 SETTEMBRE 2009

... e non ci lasceremo mai

Tutti insieme contro l'abbandono

www.legadelcane.org

alexa® wellnessclub

informa

Trimestrale di Wellness & Sport

IDEATO DA alexa wellness club

insieme alla Lega del cane
contro l'abbandono

sommario

discutiamone sul forum www.alexa.sa.it/forum

EDITORIALE
4 R... Estate InForma
DOTT.SSA C. SESSA GIORNALISTA

PREVENZIONE
5 Come prevenire i difetti del portamento
DOTT. G. POSTIGLIONE POSTUROLOGO

6 Vinci lo stress e goditi la vita
PROF. F. PELLEGRINO PSICOTERAPEUTA
CURA REDAZIONALE DOTT.SSA M. MASIELLO

NUTRIZIONE
7 Il grande equivoco delle diete
DOTT. F. BUONICONTI NUTRIZIONISTA

8 La fame dell'anima
DOTT.SSA MR. GALDI BIOLOGA NUTRIZIONISTA

SALUTE
9 Una nuova medicina per il diabete: il fitness metabolico
PROF. P. CALATOLA DIABETOLOGO

EVENTI
10 Lasciatevi sedurre dalla magia di Ischia...
DOTT.SSA M. PROMONTORIO ESPERTA DI COMUNICAZIONE

SOCIALE
12 La partita più importante della mia vita...
DOTT.SSA F. GIUGLIANO RESPOSABILE MARKETING
CURA REDAZIONALE DOTT.SSA I. ANDRIA

13 Basta poco, che ce vo'?
DOTT.SSA I. ANDRIA ARCHITETTO

14 Territorio e prevenzione: le istituzioni al servizio dell'informazione
DOTT. SSA A. D'ANGELO REDATTRICE

UNO DI NOI
15 Crescere... InForma!
PROF. O. CAPORASO INSEGNANTE

informa è anche su facebook

Informa Magazine
Trimestrale di sport, salute, benessere.

Via P.Borsellino, 11
84080 Coperchia di Pellezzano SA
Tel. 089 **568 001**
Fax 089 **9953507**
www.alexa.sa.it
info@alexa.sa.it

IN COPERTINA
foto Motive

EDITORE
Alexa srl

DIRETTORE
dr. ssa Carla Sessa

CURA REDAZIONALE DEI TESTI
E CONSULENZA EDITORIALE
C. Sessa, D. Rago, A. D'Angelo
I. Andria, M. Masiello

DESIGN
Motive 349 7623964

HANNO COLLABORATO
dott.ssa M. Promontorio, dott. G. Postiglione
dott.ssa MR. Galdi, prof. F. Pellegrino
dott.ssa A. D'Angelo, dott.ssa I. Andria
dott. F. Buoniconti, dott.ssa F. Giugliano
dott. P. Calatola, dott.ssa C. Sessa, prof. O. Caporaso

STAMPA
Arti Grafiche Sud

FOTO
Dario Rago, Archivio Alexa

CONTATTI
redazioneinforma@alexa.sa.it

PER LA PUBBLICITÀ DI INFORMA
Tel. 089 568001

Comune di **Pellezzano**

Provincia di Salerno
ASSESSORATO ALLO SPORT ED ALLA QUALITÀ DELLA VITA.

Associazione dei
Team Diabetologici Italiani

Azienda Ospedaliera Universitaria di Salerno
OO.RR.S. Giovanni di Dio e Ruggi D'Aragona

[dott.ssa Carla Sessa Giornalista]

R... Estate InForma

"No al Post-Vacation Blues"

Settembre... l'estate volge al termine, ma dite la verità... ci sentiamo tutti InForma smagliante... il periodo più atteso dell'anno ha favorito il ricostituirsi delle energie fisiche e mentali, energie che ci servono per concludere in bellezza questo ultimo scampolo di 2009 che ci attende!

La stagione estiva infatti ci vede protagonisti di tanti bei momenti passati fuori, spensierati ed in totale relax insieme alle persone con cui vogliamo e amiamo condividere di piú... week-end, vacanze vere e proprie, lunghe notti passate in giro alla luce della luna e incuranti del fatto che il giorno dopo il lavoro ci aspetta...

L'estate di molti noi è fatta di queste cose che in gran parte aspettiamo tutto l'anno, come animaletti in letargo che guardano pigri la stagione del gelo volgere al termine per ridarci le forze.

L'estate è davvero il tempo della fioritura, della manifestazione della parte più gioiosa di noi stessi che è importante fissare nel serbatoio dei ricordi e attingervi nei momenti meno "in" che il tempo vorrà riservarci...

Non commettiamo l'errore quindi, di far cadere "nel dimenticatoio" ciò che ci stimola e rende noi e le persone che ci stanno intorno ancora piú belli e pieni di vita.

Gli archivi elettronici dei pc e dei cellulari sono già pieni delle immagini più belle dell'estate2009... è naturale e spontaneo quest'autocompiacersi perché ci vediamo più belli, più rilassati e vogliamo portarci le testimonianze del nostro possibile "ritorno alla vita" nel corso dell'inverno successivo quasi a ricordarci, nei momenti più tristi, che anche per noi esiste una rinascita fisica e mentale...

I ritmi frenetici che scandiscono le ns. giornate hanno lasciato il posto a ritmi più lenti e "vivibili"... insomma anche la fretta è andata in vacanza lasciando il passo ad una quotidianità dal sapore più slow...

L'estate è stato anche un toccasana per il nostro organismo: il sole illumina la nostra pelle e fortifica le nostre ossa, il mare drena e rimodella il nostro corpo e l'alimentazione si arricchisce di alimenti freschi e leggeri, che migliorano le nostre funzionalità vitali.

Ma, come prolungare i benefici dell' estate e la ritrovata armonia con il proprio corpo mentre le vacanze stanno per finire, insieme alla bella stagione? La domanda nasce spontanea...

Cosa fare, dunque, per evitare di tornare in città e di spegnersi lentamente? L'ideale sarebbe di anticipare in qualche modo l'impatto con i ritmi serrati di ogni giorno. Questo non vuol dire dover cominciare a pensare già ai problemi che affronteremo una volta tornati al lavoro, mentre siamo ancora sotto l'ombrellone, ma programmare qualche giorno di reale riposo prima di tornare al lavoro. La vita di ogni giorno deve essere ripresa in modo graduale, cercando di non rimanere vittime del panico che la prospettiva di un altro lungo periodo di obblighi ed orari da rispettare ci può dare. Cerchiamo infine di non partire in quarta ma di ritagliarci ogni giorno degli spazi di distrazione e di riposo, prima di riportare il motore a pieni giri.

Dietro il Post-Vacation Blues o "stress da rientro" che dir si voglia c'è molto più semplicemente il normale e umanissimo bisogno di riadattarsi quando si passa da un periodo di vacanza e di relax alla ripresa del lavoro, con i suoi ritmi e le sue esigenze. E poi... non dimentichiamo che anche se le ferie sono terminate, rimangono comunque i weekend, che ancora possono farci assaporare il senso della libertà: sfruttiamoli con intelligenza. E in mancanza anche di quelli, affidiamo alle fotografie o ai prodotti tipici che abbiamo acquistato in vacanza il prolungamento delle belle sensazioni che abbiamo vissuto. Ma allo stesso tempo cerchiamo gradualmente di superarle, perchè altrimenti la vacanza - anzichè un bel ricordo che ci darà carica - diventerà un incubo. E i prossimi 11 mesi ci sembreranno ancora più lunghi...

Continuiamo, dunque a volerci bene: coltivare il nostro benessere è un esercizio quotidiano...e rimanendo InForma per tutto l'anno, sarà un po' come sentirsi sempre in vacanza!

[dott. Giovanni Postiglione
Posturologo]

Come prevenire i difetti del portamento

"I paradismorfismi vertebrali"

Attualmente la medicina tende a privilegiare la prevenzione rispetto alla terapia, allo scopo di evitare, per quanto possibile, l'insorgere della malattia medesima.
Negli ultimi decenni, lo screening scolastico per l'individuazione dei paradismorfismi vertebrali come metodica di prevenzione, ha ridotto notevolmente, specie negli Stati Uniti, l'aggravamento di molte patologie vertebrali e il numero di scoliosi da sottoporre a trattamento chirurgico.
Questa valida ed efficace metodica di prevenzione, in Italia ancora poco diffusa, dovrebbe diffondersi in modo sistematico non solo nelle scuole, ma anche nei centri di avviamento allo sport e nei centri fitness, frequentati sempre più da soggetti in età evolutiva. L'uomo attraverso un'evoluzione di milioni di anni ha conquistato la postura eretta, che scaturisce da un insieme di fattori genetici, emozionali, somatici, cognitivi, sociali e rappresenta la posizione assunta in modo automatico e involontario da ciascun individuo in relazione all'ambiente circostante. La postura corretta si evidenzia con struttura e forma armoniose, catene muscolari equilibrate, assenza di tensioni. Invece una postura scorretta determina sollecitazioni articolari anomale, squilibrio tra le diverse catene muscolari e nel tempo tensioni e dolori.
Oggi i bambini e gli adolescenti sono in gran percentuale in sovrappeso e conducono uno stile di vita caratterizzato, per una serie di fattori, da carenza di motricità (ipocinesia) e da molte ore trascorse davanti a un video (computer, TV, videogiochi, cellulari), spesso in posizioni scorrette e dannose dal punto di vista biomeccanico e posturale. Queste condizioni nel tempo determinano un'integrazione scorretta dello schema corporeo con conseguenze sulla colonna vertebrale in crescita che subisce le prime alterazioni posturali. Gli adolescenti con difetti del portamento evidenziano, spesso senza esserne coscienti, bascule e torsioni delle spalle e del bacino e squilibri tra le diverse catene muscolari.
I difetti del portamento (alterazioni posturali) definiti in medicina "paradismorfismi" rappresentano condizioni posturali squilibrate e scorrette. Il paramorfismo è un'alterazione posturale di tipo funzionale che interessa solo i tessuti molli (legamenti, muscoli, ecc.) ed è reversibile, pertanto il bambino se richiamato è in grado di autocorreggersi. Invece, il dismorfismo rappresenta un'alterazione strutturale (più grave) e l'adolescente non è in grado di autocorreggersi. Comunque, il confine tra paramorfismi e dismorfismi è difficile da tracciare, poiché tutti i dismorfismi, ad eccezione di quelli congeniti, iniziano sotto forma di paramorfismi. I paradismorfismi vertebrali si instaurano (a parte le forme congenite), tra i 7 e i 14 anni, ma si evidenziano facilmente nell'età prepuberale, quando l'organismo è sottoposto a squilibri osteoarticolari e muscolo-legamentosi, dovuti all'aumento della statura e del peso.
La scoliosi è un disturbo che affligge circa il 3% della popolazione scolastica (scuola dell'obbligo), mentre gli altri difetti posturali che fanno assumere ai bambini posizioni scorrette della colonna vertebrale sono molto frequenti. Nell'ambito della prevenzione i genitori possono svolgere un ruolo molto importante nell'osservare la schiena e la postura dei propri figli, specie durante il periodo critico prepuberale rappresentato dallo sviluppo della statura e del peso. I genitori affetti da difetti posturali hanno maggiori probabilità di avere bambini con disturbi simili, poiché la familiarità gioca un ruolo importante nella genesi dei difetti posturali. Inoltre i

genitori devono prevenire e combattere il sovrappeso e l'obesità dei propri figli, sia attraverso una corretta alimentazione, sia incentivando occasioni di movimento (passeggiate a piedi e in bicicletta) e pratica di attività motorie e sportive. Il mezzo migliore per individuare precocemente un difetto posturale è rappresentato dalla "prevenzione", cioè sottoporre i bambini, a partire dai 7/8 anni di età, ad una valutazione posturale globale (screening posturale). In questo modo l'operatore sanitario specializzato (medico, fisioterapista, posturologo) è in grado di valutare l'equilibrio posturale del bambino, mentre attraverso l'esame baropodometrico computerizzato riesce ad esaminare l'appoggio dei piedi al suolo, ricavando preziose informazioni su eventuali squilibri dei piedi e sulla distribuzione del peso corporeo tra il lato destro e sinistro. Terminata la valutazione funzionale della postura e quantificati i difetti posturali, si stabilisce un programma terapeutico personalizzato allo scopo di riequilibrare la postura.
La terapia posturale si avvale di: rieducazione posturale globale; suolette di riprogrammazione posturale, da inserire nelle calzature; ginnastica oculare per riabilitare eventuali difetti di convergenza.

[prof. Ferdinando Pellegrino
Psicoterapeuta]

[a cura di M. Masiello redattrice]

Vinci lo stress e goditi la vita

> Riconosci lo stress... per promuovere il ben-essere

Lo stress è una parola magica, la si usa in ogni circostanza; anche in medicina quando si vuole interpretare un sintomo non altrimenti spiegabile il medico pronuncia la formula: non si preoccupi, è solo questione di stress, lei non ha niente, deve solo riposare un po'. Lo stress è la risposta psicofisica ad una quantità di compiti (cognitivi, emotivi o sociali) percepiti come eccessivi, ed è allo stesso tempo l'elemento vitale dell'esistenza, rappresenta infatti la tensione con cui si affronta la vita ed è dato dall'equilibrio tra le richieste che provengono dal nostro intimo (ambizioni, desideri) o dall'esterno (necessità di acquistare una casa, di accudire i figli...) e la nostra capacità di farvi fronte in modo adeguato. Non sono solo gli eventi negativi che complicano la vita delle persone ma anche gli eventi positivi come nel caso di Michele che dopo la nascita del secondo figlio e la contestuale promozione avuta sul lavoro ha cominciato a presentare una forte sintomatologia ansiosa per la sua incapacità di "affrontare e gestire" i cambiamenti della vita. Lo stress nasce dunque dall'incertezza, dall'insicurezza, dalla paura del futuro, dalla sensazione che si ha quando si perde il "controllo degli eventi della vita", quando si comincia a ritenere di non essere in grado di gestire con prontezza ed efficacia gli inevitabili cambiamenti, sia positivi che negativi, della vita. In linea di massima ciascun individuo dovrebbe essere in grado di gestire adeguatamente lo stress quotidiano e di adattarsi ad esso nel migliore dei modi (eustress); e quando in certi periodi della vita, i livelli di stress sono alti dovrebbe essere modulato e riportato in condizioni fisiologiche al più presto. Un elevato e persistente grado di tensione nel tempo comporta lo sviluppo di una condizione di disadattamento (distress) con gravi conseguenze sul benessere fisico e psichico dell'individuo. Vissuti di sofferenza interiore non riconosciuti, l'idea errata di non poter far nulla per evitare le conseguenze dello stress e soprattutto una cattiva gestione delle proprie risorse, sfociano in comportamenti disfunzionali quali: il fumo di sigaretta, l'abuso di alcolici, l'alimentazione incontrollata, la non adesione a trattamenti farmacologici laddove sono necessari, la non osservanza dei consigli del medico, che vanno ad alimentare ancor di più il senso di impotenza e sfiducia. Riconoscendosi incapaci di smettere di fumare o di bere alcolici si compromette, a volte seriamente, la qualità della vita e spesso, proprio per il sovrapporsi di più problemi, tali soggetti pensano di non essere più in grado di condurre una vita normale inducendo in sé una forte tendenza ad alimentare queste condotte, proprio per il senso di rabbia legato alla supposta incapacità di cambiare stile di vita.

Molte persone ricorrono al medico richiedendo certificati per malattia; si dicono stanche, irritabili, incapaci di concentrarsi sul lavoro; spesso queste persone vivono stati di tensione interna non riconosciuta e non trattata. La loro vita sembra essere una fonte di continua tensione e irritabilità nei confronti soprattutto dei familiari e dei colleghi di lavori; arrivano ad essere impulsivi e aggressivi, a rispondere in modo eccessivo anche a piccoli stimoli, arrivando a compromettere le proprie performance familiari e lavorative.

La medicina deve potersi continuamente interrogare su come intervenire e gestire queste situazioni che nel complesso gravano in modo evidente sulla qualità della vita dei pazienti, con notevoli ripercussioni sulla società (crescita ed educazione dei figli, rendimento lavorativo...). Parlare di psicologia del benessere e del mal-essere della vita non vuol dire vedere ovunque problemi psichiatrici; l'evidenza però dell'esistenza pervasiva di stili di vita disfunzionali non può essere messa in discussione.

Cominciamo a riflettere sulla nostra vita, impariamo a considerare i momenti di crisi e di ansia come segnali di disagio, come un invito a rivisitare e riorganizzare la propria vita in termini di ben-essere.

È questa la vera sfida della psicologia del positivo che, avendo superato i legami con il modello del patologico, si pone come paradigma fondamentale per lo sviluppo di stili di vita vincenti attraverso percorsi formativi innovativi. Il cambiamento di prospettiva è determinante e radicale; oggi si parte dal presupposto che la mente umana, nei suoi aspetti cognitivi ed emotivi, possiede le energie sufficienti per creare le condizioni che favoriscono la crescita di personalità mature ed efficaci, con confini ben strutturati e un Io consapevole e forte. In tale ottica sono state elaborate strategie di intervento come – il fitness cognitivo-emotivo - basate su metodiche di apprendimento che si ispirano ai concetti della moderna psicologia; è così possibile valorizzare al meglio le proprie risorse!

Per approfondire:

Casolari L, Pellegrino F, **Vivere bene, si può?** Positive Press, Verona, 2003
Pellegrino F, **Essere o non essere leader**, Positive Press, Verona, 2002
Pellegrino F, **Valorizzare le risorse umane, Motivati e soddisfatti**, Mediserve, Milano-Firenze-Napoli, 2001

[dott. Francesco Buoniconti
Nutrizionista]

Il grande equivoco delle diete

"A dieta per lo specchio o per la vita?"

Guardo di rado la televisione. È una mia scelta. Ritengo più utile spendere qualche ora su un buon libro. A volte però capita che un amico, telefonandomi, mi chieda di accenderla per assistere al consueto dibattito, della seconda serata, su Diete & Co. I protagonisti sono i soliti: da una parte "l'esperto eclettico", il quale difende ad oltranza la sua visione; dall'altra i rappresentanti della "vecchia" scuola dietetica. Il primo, stranamente, è sempre supportato da attrici, veline e quant'altro; i secondi si danno man forte tra loro, difesi "semplicemente" dalla letteratura scientifica. Inutile dire che la discussione è sempre accesa, con somma gioia del presentatore. Quest'ultimo poi si limita ad aizzare gli uni contro gli altri riproponendo ad intervalli regolari la seguente domanda: "...ma allora, qual è la dieta migliore?"

C'è un problema di fondo! Avrò visto almeno una decina di puntate e mai, e ripeto mai, è stata posta questa domanda: "Ma questa dieta miracolosa, fa vivere bene o ha come unico obiettivo un miglioramento estetico?" Queste poche parole potrebbero aprire definitivamente gli occhi dei telespettatori. Credete sia possibile parlare nella medesima trasmissione di Dieta Iperproteica e Dieta Mediterranea? Ne dubito, ed eccone i motivi. Una buona fetta della popolazione è convinta che una dieta abbia il solo scopo di far dimagrire, costi quel che costi, ignorandone il vero significato: abitudine alimentare. Fuorviati da tutto ciò molti giudicano la validità di un regime dietetico in base alla capacità di far perdere chili. Sappiamo benissimo che una Dieta Iperproteica (ma anche una normoproteica-aglucidica-ipolipidica come una Blackburn) assicura un dimagrimento repentino, ma è anche vero che va osservata sotto stretto controllo medico e per un intervallo di tempo ridotto al fine di evitare spiacevoli effetti collaterali (un eccessivo apporto proteico, ad esempio, incrementa la perdita di calcio, provocando nel tempo un indebolimento della struttura ossea). Apparentemente la Dieta Mediterranea parte sconfitta! È semplice, economica e in grado non solo di apportare enormi benefici a livello cardiovascolare ma, grazie agli antiossidanti (e non solo!) presenti negli alimenti che essa propone, anche di fare prevenzione oncologica! Purtroppo non soddisfa le esigenze dei più in quanto non offre un dimagrimento rapido e poi, ciò che costa poco "di sicuro non funziona". Ma è davvero così difficile far comprendere agli italiani che una dieta sana, abbinata ad un minimo di attività fisica, può portare a grandi risultati? Purtroppo sì. Il "tutto e subito" padroneggia ovunque: diete sbilanciatissime (c'è chi crede che i continui cali pressori rappresentino la conferma della loro validità), improbabili corsi organizzati in improbabili palestre che promettono un addome scolpitissimo in 2 sedute, e così via. Siamo onesti, facciamo non uno ma cento passi indietro; con la salute non si scherza. Partiamo da zero, con calma, tanto il traguardo non scapperà via. Proviamo ad immaginarci tra 30-40 anni e non tra un mese, in modo tale da riconoscere quali siano gli obiettivi concreti da conseguire. Puntiamo ad un "lavoro" continuo, costante e duraturo; rispettiamo il nostro corpo e non stressiamolo con strategie poco sane. Le diete sono per molti un business molto remunerativo quindi rivolgiamoci sempre agli specialisti del settore (e non al mago di turno) e filtriamo bene ciò che ascoltiamo in tv. In questo modo ne guadagneremo in soldi e in salute!

[dott.ssa Maria Rosaria Galdi
Nutrizionista]

La fame dell'anima

> Binge Eating: quando il cibo diventa una ossessione.

"La fame di testa a me arriva sempre dopo mangiato, soprattutto se pranzo o ceno da sola; è come se, lì per lì, il cibo ti attraversi senza riempirti. Il vuoto non sta realmente nello stomaco, ma più intorno a me e cerca di schiacciarmi; e come posso evitare di rimanere schiacciata se non rimpinzandomi fino ad occupare più spazio possibile? Il problema, poi, è che occupando più spazio si ha anche più visibilità, e questa per un grasso non è sempre gestibile. Comunque, il cibo è un compagno che non ti giudica, ti soddisfa, ti fa compagnia ma alla fine ti tradisce, lasciandoti chili e chili di solitudine... Di solito, la mia è una fame di dolce: è come se avessi la bocca sempre amara, così come vedo amara la mia vita...".

E ancora, un'altra persona: "Io non ho mai fame, non ho mai sentito la pancia brontolare. Il mio peso è dovuto alla mia noia: mangio perché non ho nulla da fare. La cosa assurda è che mangio senza gustare, velocemente. La mia vita è frenetica, non so stare senza far niente e, a volte, penso sia meglio così altrimenti mi farei sempre più grassa. Non riesco ad assaporare la mia vita e questo vale anche per il cibo, perché per me mangiare un piatto di pasta o una fettina di carne è uguale...". Queste sono le dolorose testimonianze di chi, pur con aspetti diversi, soffre di Binge Eating Disorder (BED) o Alimentazione Incontrollata una malattia poco conosciuta, pur essendo la più diffusa tra i disturbi del comportamento alimentare. Il BED, di cui soffre, approssimativamente, dall'1 al 5% della popolazione mondiale, colpisce più le donne rispetto agli uomini, con un rapporto all'incirca di 3 a 2 ed insorge relativamente tardi, nell'età adulta, 30-35 anni. Essenziale per l'inquadramento diagnostico di BED è la presenza dell'episodio di abbuffata compulsiva, caratterizzato dal mangiare in un determinato periodo di tempo (per esempio nell'arco di due ore) una quantità di cibo significativamente maggiore di quella che la maggior parte delle persone mangerebbe in uno stesso periodo di tempo in analoghe circostanze, sperimentando la sensazione di perdita del controllo (non poter smettere di mangiare o non poter controllare cosa o quanto si stia mangiando). Secondo i criteri diagnostici del DSM-IV (Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali) gli episodi di binge devono ripetersi con frequenza di almeno due volte alla settimana per sei mesi e si associano ad almeno tre dei seguenti caratteri:

- mangiare molto più rapidamente del normale;
- mangiare fino a sentirsi sgradevolmente sazio;
- mangiare grandi quantità di cibo in assenza di sensazione fisica di fame;
- mangiare da solo per evitare l'imbarazzo derivante dagli eccessi alimentari;
- provare disgusto di sé, vergogna o intensa colpa dopo un'abbuffata.

Il BED, come qualsiasi disturbo del comportamento alimentare, ha una base psicopatologica comune caratterizza da distorsioni cognitive nei confronti del cibo, del peso e delle forme corporee e da comportamenti autoprescrittivi nei confronti del cibo. Si può manifestare dopo un fallimento relazionale, o una crisi di identità; può nascere da un confronto sul luogo di lavoro e ha alla base un senso di fallimento profondo. La paura è la condizione cronica del paziente: paura della vita, di non essere all'altezza, di essere inadeguati, di venire abbandonati, rifiutati. Il soggetto Binge, che appare come la classica persona obesa o notevolmente sovrappeso, non conosce la mezza misura, la moderazione, eccede: la quantità di cibo diventa la sua ossessione. Egli esibisce attraverso il proprio corpo il disagio interiore che l'ha causato. Il grasso diventa la propria corazza per nascondersi e negarsi emozioni che restano inespresse, seppellite sotto un "sovrappeso" di 30, 40 chili di dolore. Il cibo è un mezzo, viene utilizzato come anestetico, come uno psicofarmaco. Il processo terapeutico è lungo, caratterizzato da una forte ambivalenza; da un lato il paziente vorrebbe uscire dalla sua condizione dall'altro, egli stesso, boicotta regolarmente ogni progresso (sono i tipici soggetti yo-yo: fanno una dieta, perdono 25 kg per poi recuperarne 30 in breve tempo). Il BED richiede, analogamente a ciò che accade per gli altri disturbi del comportamento alimentare, un approccio multidisciplinare di tipo integrato che preveda la presenza di una rete terapeutica e un lavoro di equipe tra nutrizionista, medico e psicologo capace di motivare, consigliare ed indirizzare un paziente "difficile". La terapia prevede programmi personalizzati che integrino la valutazione clinico-metabolica-strutturale con la dimensione nutrizionale-psicologica-comportamentale in modo da stabilire per ogni paziente le strategie più opportune. Di fronte alla complessità e alla drammaticità del problema, in conclusione, questi versi di Gibran, siano spunto di riflessione per tutti e, soprattutto, parole di speranza per chi soffre di questa triste condizione, e vincendo la tendenza a mantenere segreto il proprio problema, voglia intraprendere un cammino graduale e progressivo di riabilitazione nutrizionale e di psicoeducazione: "Nacqui una seconda volta, quando la mia anima ed il mio corpo si innamorarono e si sposarono".

[dott. Pasqualino Calatola
Diabetologo]

Una nuova medicina per il diabete: il fitness metabolico

"Il centro fitness: la nuova clinica del benessere"

Il fitness metabolico è una nuova branca del fitness che si occupa di aiutare i soggetti dismetabolici ad introdurre nella propria vita l'attività fisica e motoria intesa come un vero e proprio stile di vita
Le indicazioni in questo senso da parte del mondo sanitario sono ormai chiarissime a cominciare dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per passare ai ministeri della salute nazionali. Tutte le associazioni scientifiche mediche sono, di fatto, d'accordo che l'attività motoria è un vero e proprio farmaco dolce che può migliorare le condizioni generali dei soggetti portatori della sindrome metabolica: un mix di sedentarietà, sovrappeso, diabete, ipercolesterolemia, ipertensione. Un problema questo che riguarda a diversi livelli di coinvolgimento circa 30 milioni di italiani. Partendo da queste considerazioni dobbiamo dire che un nuovo "farmaco" si è aggiunto alla terapia del diabete mellito in tutti gli stadi della malattia ed è il primo da usare e senza mai interromperlo. Gli studi scientifici sono innumerevoli e di grande prestigio a dimostrazione della validità terapeutica del movimento nella cura del diabete e più in generale della malattie metaboliche. Adesso spetta a noi medici propagandarlo e trovare le misure più idonee per farlo accettare dai pazienti e dalla popolazione in generale per realizzare la più grande opera di prevenzione delle malattie metaboliche degenerative e contrastare l'epidemia diabete che vedrà coinvolti milioni di persone in tutto il mondo. Il nostro lavoro ha un senso se riusciamo a convincere il nostro paziente della necessità del cambiamento dello stile di vita, se riusciamo a non medicalizzarlo e ad accompagnarlo nel miglioramento del suo stato di salute. Il progetto ambizioso dei prossimi anni dovrebbe essere quello di educare i pazienti al movimento, uscendo per primi dagli studi e promuovendo in prima persona i benefici del movimento.
Inoltre è nostro compito educare e formare il "fitness trainer" con contenuti tecnici e relazionali per accompagnare i sedentari verso un nuovo stile di vita.
Le palestre devono diventare nuove cliniche del benessere con personale qualificato e formato a questo ruolo di
"trainer metabolico" per persone fragili che necessitano di praticare movimento per migliorare il proprio stato di salute.
La nostra realtà salernitana pur avendo avuto molti stimoli istituzionali alla pratica dello sport in quelle fascie di popolazione più Giovani, è priva di strutture idonee a trattare i soggetti più fragili.
Due iniziative intraprese dall'Associazione Team Diabetologici Italiani Onlus e dall' Alexa Wellness Club® vanno in questa direzione. La prima (ATDI) è quella della formazione del personale delle palestre con un corso master specifico con personale qualificato ed esperto per formare il "personale metabolico" che eroga i protocolli adattati, li spiega con linguaggio accessibile, misura i cambiamenti positivi, stabilisce (anche su indicazioni mediche) gli obiettivi, gestisce l'attività di "counseling" nei confronti del proprio assistito. In definitiva aiuta il sedentario anche nel processo di alfabetizzazione motoria in modo da garantire la permanenza e la stabilità del nuovo stile di vita.
La seconda è promossa dall'Alexa Wellness Club® al fine di testimoniare, con evidenza scientifica (studi di Sigal 2001, Castaneda 2001, Cauza 2002, Zimmet 2002, Balducci 2004), i cambiamenti ottenibili mediante la pratica costante e mirata dell'esercizio fisico. Al programma, che vedrà coinvolti 12 pazienti diabetici over 40, parteciperanno il Dott. **P. Calatola** (Diabetologo), il Dott. **F. Buoniconti** (Nutrizionista), la Dott.ssa **MR. Galdi** (Nutrizionista), il Prof. **F. Pellegrino** (Psicoterapeuta), la Dott.ssa **M. Masiello** (Psicologa), **Dario Rago** (Direttore tecnico).
Per entrambe le iniziative gli interessati possono far pervenire le loro adesioni alla nostra redazione:
redazioneinforma@alexa.sa.it
Tel. 089 **568001**

Diventa protagonista della tua salute, partecipa al nostro progetto di ricerca sul diabete.

L'Alexa Wellness Club® in collaborazione con l'ATDI (Associazione dei Team Diabetologici Italiani) seleziona 12 pazienti diabetici da sottoporre a trattamento integrato di esercizio fisico, alimentazione controllata, terapia farmacologica, valutazione degli aspetti psicologici, istruzione al fine di evidenziare come uno stile di vita corretto possa incidere positivamente sulla cura della patologia.
Telefona alla nostra redazione 089 **568001** o scrivici a redazioneinforma@alexa.sa.it

alexa wellnessclub

[dott.ssa Monica Promontorio
Esperta di comunicazione]

Lasciatevi sedurre dalla magia di Ischia...

> “Viverein: mens sana in corpore sano”

Durante i tre giorni di incontri che si svolgeranno a fine Settembre presso il Parco Termale del Castiglione a Casamicciola, immerso in una natura lussureggiante, circondato dall'azzurro intenso del mare, costellato di piscine di acqua termale che ci riportano indietro nei secoli ai fasti della Magna Grecia quando Ischia si chiamava Pithecusae, verrà analizzato e dibattuto a 360° il tema caro ai latini ”*mens sana in corpore sano*” cioè il benessere psico-fisico dell'individuo.
L'evento Viverein permetterà di affrontare questa tematica attualizzandola e declinandola nei suoi molteplici aspetti: dalla nutrizione al termalismo, dalla cosmesi all'ambiente, dalla natura allo sport fino a toccare la medicina integrata.
Grazie al prezioso contributo di scienziati ed accademici, esperti di comunicazione ed ambientalisti, rappresentanti del mondo dello sport, della cultura e delle istituzioni si avvierà un confronto serrato e stimolante che , nell'intento degli Organizzatori, vuole coinvolgere e sensibilizzare, non solo gli addetti ai lavori – medici ed operatori del settore sanitario, ma anche la popolazione locale, gli operatori ed i turisti che in questo mese giungono numerosi per godersi quest'isola nelle sue infinite sfaccettature.
L'evento sarà anche un'occasione importante per favorire incontri, sviluppare progetti e sinergie di lavoro e nuove opportunità imprenditoriali.
Un percorso tematico, fra gli stand condurrà i visitatori a scoprire i sapori della cucina tradizionale campana, i benefici della tecnologia del benessere, gli aromi della cosmesi naturale e mille altre sorprese legate alla cultura ed alle tradizioni millenarie dell'Isola d'Ischia.
Tra le tematiche innovative si parlerà di medicina del III° millennio e della nuova percezione della natura e della scienza. In particolare la medicina biologica che comprende una serie di metodiche, in campo sia diagnostico che terapeutico, il cui principio guida è la salvaguardia del biosistema uomo ed il cui obiettivo è quello di curare sostenendo e ripristinando le capacità di guarigione proprie della persona, rispettandone l'equilibrio e la qualità. Un ponte tra medicina convenzionale e discipline orientali.
Inoltre i laboratori del gusto soddisferanno le esigenze ed il desiderio di approfondimento anche dei palati più raffinati.
Segnaliamo a questo proposito lo chef Campoli che, grazie ad una tecnologia avanzata che ha studiato e messo a punto, offre la possibilità di gustare pietanze appetitose a basso contenuto calorico.
A questo punto non resta che fare le valigie e farsi trascinare in una piacevole, sorprendente avventura alla scoperta di antichi sapori, colori, profumi e tanto relax.

www.vivereinbenessere.com

HAI ORGANIZZATO UN EVENTO
CON FINALITÀ SOCIALI?
PROMUOVILO GRATUITAMENTE SCRIVENDO A:
redazioneinforma@alexa.sa.it

Eventi per te

25/26/27 settembre 09
Viverein
II salone internazionale del benessere
Stand **Informa**
Casamicciola Terme > Ischia
www.vivereinbenessere.com

01/02/03/04 ottobre 09
Vivace- vetrina delle intolleranze. Alimentazione senza glutine, lattosio e proteine del latte
Parco Salid > Salerno
http://nuke.vivace-sa.it

18 ottobre 09 Stand **Informa**
Strasalerno / Gara podistica
Piazza Della concordia > Salerno
www.strasalerno.it

22 ottobre 09 Convegno **Alexa**
Lo stress e la sindrome del Burn-out
Prof. F. Pellegrino > Psicoterapeuta
www.ferdinandopellegrino.com
Eremo dello Spirito Santo
Capriglia di Pellezzano

04/05/06/07 novembre 09
Exposcuola 2009
www.bimed.net
Stand **Informa**
Campus UNISA > Baronissi

26 novembre 09 Convegno **Alexa**
Le malattie dismetaboliche
Dott. P. Calatola - Resp. Centro Diabetologico Salernitano
Eremo dello Spirito Santo
Capriglia di Pellezzano

Il benessere e le sue forme

invito gratuito ritaglia e consegna all'ingresso

è lieta di invitarLa alla IIª edizione di:

Salone Internazionale del Benessere
25-27 settembre 2009

Parco Termale Castiglione
Casamicciola Terme – Ischia (Na)

Invito a cura

alexa wellnessclub | informa Trimestrale di Wellness & Sport

Espositore nel padiglione
cultura, editoria
istituzioni & sport

Stand 47

N.B.: il presente invito va sostituito all'ingresso con ritiro badge nominativo gratuito è consigliabile accreditarsi via internet al sito www.vivereinbenessere.com a pag. "Come partecipare – Visitatori"

ISM International Service Meeting

Segreteria Organizzativa: International Service Meeting
Via Luigi Mazzella, 36 80070 Ischia (NA) Tel. 081/983190-3331947-9766983 Fax 081/982281
Mail viverein@alice.it www.vivereinbenessere.com

[dott.ssa Fiorangela Giugliano
Resposabile marketing]

[dott.ssa Ilaria Andria cura redazionale]

La partita più importante della mia vita...

"Informa incontra l'AIL"

«Circa 12 anni fa ho affrontato la partita più importante della mia vita: sconfiggere un avversario "sconosciuto e aggressivo" la Leucemia. Dai campi di pallavolo ad un campo chiamato ospedale La sapienza Reparto Ematologia di Roma, dove il match alle volte mi sembrava sempre a senso unico e a suo favore, e dove gli unici strumenti per lottare erano flebo ed aghi. Chiedevo ai medici il perché, li guardavo fissi negli occhi per comprendere cosa stesse accadendo e purtroppo alle volte le risposte non c'erano; ma bastava che mi stringessero la mano per ricevere la forza e la grinta necessaria per lottare ed andare avanti, proprio come quando in campo urlavo ed incitavo la mia squadra. La partita più importante della mia vita è durata un anno e dopo tanto "sudore" e perdita dei capelli, ha visto vincere me, grazie all'amore infinito della mia famiglia di tanti amici che mi sono stati vicino; grazie alla ricerca scientifica e alle sue cellule staminali e grazie soprattutto allo splendido miracolo che mi è stato concesso». Fiorangela Giugliano trentacinquenne salernitana responsabile marketing di una nota azienda straniera ed ex giocatrice di Pallavolo della Cogemal Pontecagnano racconta così la sua esperienza della malattia, il suo amore per l'AIL e quanto lo sport l'abbia aiutata in un momento così difficile. Il suo carisma, la sua grinta, il suo entusiasmo per la vita hanno reso il percorso della sua malattia carico di speranza ed ottimismo, che ha in seguito usato per creare la sezione salernitana dell'Associazione Italiana contro la Leucemia, il Linfoma e il Mieloma (A.I.L.), nata il 28 maggio 1998 grazie all'impegno di Fiorangela con Eufemia, Gioacchino, Giovanni ed Elvira Tulimieri, Nietta Garzilli, Agostino Tafuri e Vittoria Cosentino. Ad unire tutti loro fu la vita di Marco Tulimieri che il 7 dicembre del 1996 si arrese alla leucemia. Fiorangela aveva vinto la sua battaglia ma perso un amico, Vittoria perse il suo amore, Gioacchino, Eufemia, Giovanni ed Elvira il loro amato e travolgente Marco, Agostino fu testimone di quante soddisfazioni e quante frustrazioni può dare la vita del medico, Nietta vide sfiorire il sorriso sul volto della sua Vittoria e dei suoi amici.

Tutti loro decisero di non lasciarsi più e di non lasciare soli i malati di leucemia e con questo proposito nacque l'AIL SALERNO, che nel 2005 ha intitolato la Sezione a Marco Tulimieri. La giovane sezione salernitana è una delle più attive d'Italia ed oggi è diventata un grande punto di riferimento per la lotta alle leucemie, considerando che circa dieci anni fa Salerno e la sua provincia offrivano ben poco ai pazienti affetti da malattie emato-oncologiche: si trattava di emigrare a Napoli o oltre, sia per gli adulti che per i bambini. Oggi invece nella nostra provincia possiamo contare su alcune tangibili risorse a cui l'AIL Salerno ha dato il suo contributo di idee, di lavoro ed economico, partecipando attivamente alla creazione e alla gestione di ciascuna di esse. Ed il cuore pulsante di tutto questo è sicuramente la straordinaria "Fiore", che con la sua vittoria sulla malattia è diventata Testimonial Nazionale dell'AIL in tutte le campagne di raccolta fondi sulle reti Mediaset e Rai accanto all'illustre ematologo prof. Franco Mandelli, attuale presidente Nazionale dell'associazione. Il grande amore per l'AIL ma soprattutto per i bambini che costantemente visita come volontaria nel reparto onco-ematologico pediatrico dell'ospedale Pausilipon di Napoli rallegra e conforta il suo cuore e quello delle mamme dei piccoli pazienti, che vedono in lei la speranza e la convinzione che farcela è possibile ma soprattutto che la vita ricomincia anche dopo aver superato traumi del genere. Grazie alla testimonianza di vita e di impegno di Fiorangela, numerosi sono oramai i volontari impegnati in un gran numero di comitati locali, che si fanno incessantemente promotori di iniziative che contribuiscono in modo sostanziale sia alla conoscenza delle problematiche dell'assistenza ai malati affetti da patologie emato-oncologiche, sia alla raccolta di fondi da impiegare a Salerno e Provincia. «Il successo della nostra associazione deriva da questa grande capacità di coinvolgimento e di integrazione nel tessuto sociale della nostra Provincia, e questo è il risultato di cui andiamo più fieri perché è base e garanzia del successo delle iniziative e della continuità della nostra azione. Vita è riuscire a pensare al domani! Per tutti e anche per noi dell'AIL Salerno».

Per info
www.ail.it/finestra_sezioni/salerno
tel. 089 2750969
info@ailsalerno.org

ASSOCIAZIONE ITALIANA
CONTRO LE LEUCEMIE-LINFOMI E MIELOMA
ONLUS

dott.ssa **Ilaria Andria** Architetto

Basta poco, che ce vo'?

"Una vita senza barriere"

Quando si parla di barriere architettoniche in genere si è portati a pensare agli ingressi degli edifici o dei condomini, alla larghezza degli ascensori o ancora all'adeguamento dei servizi igienici.
Ma in realtà esistono diversi tipi di ostacoli nella quotidianità, così come ci sono diversi gradi di disabilità. Ci si dovrebbe soffermare anche sugli aspetti, per così dire, marginali della nostra vita, non restringendo il problema delle barriere architettoniche alla sola accessibilità degli edifici e considerando quindi come disabilità solo quella magari più evidente, cioè l'impossibilità di muoversi autonomamente.
Molto spesso si tralasciano in questo discorso altri tipi di barriere architettoniche che riguardano per esempio le persone ipovedenti o non udenti, e questo invalida la possibilità di avere pari opportunità nella vita quotidiana: non basta infatti che un edificio pubblico sia accessibile con delle rampe o degli ascensori adeguati, esso deve essere anche fruibile da parte delle persone diversamente abili. Meglio ancora, vivibile. Se durante l'estate che volge ormai al termine vi è capitato di visitare qualche museo o qualche altro sito monumentale di importanza forse vi sarete accorti che, oltre a pannelli divulgativi sempre più chiari ed illustrati vengono installate, accanto alle opere esposte, le cosiddette mappe sensoriali, cioè dei pannelli scritti in linguaggio BRAILLE, grazie ai quali le persone ipovedenti possono farsi un'idea precisa del luogo che stanno visitando o dell'opera dinanzi alla quale si trovano.
Se siete stati al Museo del Louvre di Parigi, probabilmente il museo più visitato al mondo, vi sarà forse capitato di imbattervi in una delle nuove salette laterali nelle quali sono stati allestiti, oltre alle mappe sensoriali ed ai pannelli esplicativi, calchi e riproduzioni tridimensionali delle opere più importanti presenti nel museo: si può toccarle, farle ruotare, girarci attorno, e ciò a favore per esempio dei bambini in gita di istruzione, ma anche delle persone diversamente abili, che possono così non solo entrare facilmente nel museo, ma anche vivere in prima persona il godimento dell'opera d'arte. E resta comunque un'occasione bella ed istruttiva per tutti.
Scelte progettuali come questa sono piccoli cambiamenti che generano però notevoli miglioramenti nella vita di ciascuno di noi, ma soprattutto delle persone diversamente abili, che troppo spesso devono rinunciare a svolgere una vita piena per le occasioni che vengono loro negate.
Si tratta soprattutto di eliminare le barriere culturali che ci separano dagli altri e di fare scelte diverse che migliorino la qualità della vita di noi tutti; e spesso basta davvero poco per ottenere questo risultato.
D'altra parte non è soltanto il soddisfacimento delle necessità a migliorare la qualità della nostra vita, ma anche, ed in alcuni momenti soprattutto, la piacevolezza di un'esperienza.
E non siamo tutti diversamente abili nel cercare ciò che possa rendere bella la nostra vita?

[dott.ssa A. D'Angelo Redattrice]

Territorio e prevenzione: le istituzioni al servizio dell'informazione

"La parola all'assessore Aldo Napoli"

Si parla continuamente di benessere, prevenzione e qualità della vita: ma cosa realmente si fa per metterlo in pratica?
A tal proposito, non allontanandoci dal nostro territorio, reputo necessario evidenziare il grande interesse e la notevole attenzione di Dario Rago rispetto alle suddette tematiche. A caratterizzarne la figura, oltre alla pluriennale esperienza di Club Manager, è il suo costante desiderio di mettere a disposizione della popolazione ogni informazione utile ad ottenere una migliore qualità della vita... una finalità che, anno dopo anno, lo ha visto crescere nelle sue innumerevoli iniziative: dalla prima pietra della palestra Alexa,(unica nel suo genere per l'interesse manifestato verso i suddetti temi) alla nascita del magazine Informa per diffondere la cultura del benessere, e ancora con tutta una serie di progetti messi in cantiere che si attueranno nel prossimo quadrimestre 2009 sul nostro territorio. Come lo stesso ci riferisce "*il wellness, attraverso la promozione della pratica corretta dell'esercizio fisico e l'invito a seguire uno stile di vita salutare, rappresenta un mezzo unico per garantire una migliore qualità della vita, ma affinché questo avvenga è necessario che si crei maggiore consapevolezza nella collettività!*".
Si apre così, a partire dal prossimo mese, tutta una serie di incontri con personalità di spessore atti a promuovere informazione medica per offrire ai cittadini la possibilità di acquisire conoscenze utili sulle patologie più comuni e sul come prevenirle.
L'amministrazione comunale di Pellezzano, sempre molto attenta alla crescita culturale e sociale del cittadino, non poteva rimanere indifferente a questa utilissima iniziativa promossa dall' Alexa Wellness Club® e dal Magazine Informa e così il Dott. Aldo Napoli, in qualità di Assessore alle Politiche Sociali del Comune di Pellezzano, nonché Dirigente medico presso l'Azienda Ospedaliera "Ruggi d'Aragona" e docente alla facoltà di Scienze Infermieristiche presso l'Università Federico II di Napoli, ha immediatamente accolto con favore le attività promosse, mettendo a disposizione il suggestivo eremo dello Spirito Santo a Capriglia di Pellezzano, per accogliere il secondo della serie di convegni gratuiti che da marzo si tengono sul nostro territorio, presenziato dal Prof. Ferdinando Pellegrino, noto alla comunità scientifica internazionale per gli studi condotti sulla Sindrome del Burn-Out, tema dell'incontro (stress lavorativo), molto diffuso e comune a tutte quelle professioni caricate da una duplice fonte di stress: stress personale e stress della persona aiutata.
Come ci spiega il Dott. Napoli, in qualità di medico, questa sindrome che si manifesta in quattro distinte fasi: preparatoria (entusiasmo idealistico), stagnazione (carico di lavoro e stress eccessivo), frustrazione (sentimenti di inutilità, inadeguatezza e insoddisfazione) e apatia (indifferenza per il proprio lavoro) colpisce soprattutto quelle persone che esercitano professioni d'aiuto quali educatori, medici di base, poliziotti, vigili del fuoco, sacerdoti, infermieri, insegnanti ecc. che troppo spesso, presi dai frenetici ritmi della vita quotidiana, prestano poca attenzione ai propri disturbi psico-fisici. Grave errore. Negli ultimi anni, nei sempre crescenti casi di suicidio, la sindrome del Burn-Out sembra essere tra le cause principali. Dunque la necessità di un'informazione costante, mirata e dettagliata è quanto mai indispensabile e a tal proposito, il Dott. Napoli, nuovamente nelle vesti di Assessore alle Politiche Sociali del Comune di Pellezzano, ci tiene a sottolineare quanto le amministrazioni locali debbano impegnarsi ad una sempre crescente diffusione dell'informazione e della prevenzione per ridurre i rischi e a mio avviso, se me lo consentite, direi anche per abbattere i costi dato che le cifre parlano chiaro, basti pensare che un semplice trattamento di cura di un soggetto iperteso che giunge in ospedale in emergenza è di circa 1.100 euro (Hesadrg. versione 19° - 2006) è facile rendersi conto di quanto, patologie più complesse, gravino sull'intera società.
"*Di questo non bisogna preoccuparsi* – ci spiega il Dott. Napoli – *l'amministrazione comunale continuerà a rispondere sempre molto positivamente ad iniziative del genere perché la prevenzione e il Ben...Essere del cittadino sono il nostro obiettivo principale!*".

[prof. Oscar Caporaso Insegnante]

Crescere... InForma!

(...)"Cominciai ad andare in palestra regolarmente nel 1954 per riprendermi, corpo ed anima. Io sapevo che c'era qualcosa dentro di me da qualche parte, in fondo, perché c'era stato prima che arrivassi a New York, e i primi tempi che vivevo lì, e l'avevo perso dopo Parigi, nel 1949. Compresi anche che una persona è veramente fortunata se ha qualcuno o qualcosa che ti sta abbastanza vicino da acchiapparti per i capelli quando stai finendo nei guai. Giù, nel profondo, sono sempre stato come ritornai ad essere quando uscii dalla droga. La persona che aveva il vizio non era il vero io. La palestra fu il mio baluardo, lo sport fu quel qualcuno che mi prese per i capelli e mi tirò fuori dai guai, così, quando mi sbarazzai dell'eroina, ritornai semplicemente me stesso e cercai di nuovo di crescere che era l'unica cosa che m'interessava quando arrivai a New York : crescere." (...).

Miles Davis *L'autobiografia*

Quando, il 1/09/2008, entrai per la prima volta dopo anni in una struttura sportiva, la parola chiave che avevo in mente era "dimagrire". Avevo un bagaglio di circa venti chili in più rispetto ad oggi, uno stato psicofisico abbondantemente compromesso ed una lieve forma di psoriasi che si manifestava alle gambe e ai gomiti. Allenamento dopo allenamento, la mia curiosità di conoscere ciò che stavo praticando si è piacevolmente incontrata con la naturale propensione dell'allenatore ed ormai amico Dario Rago alla divulgazione e alla diffusione di nozioni teorico-pratiche su ciò che concerne il mondo del wellness, ed il giornale che il lettore si ritrova in questo momento tra le mani ne è una testimonianza concreta, che scagiona la mia sviolinata. Durante questo strepitoso anno di allenamenti, coronato dalla conquista dell'Alexa gold member 2009 e con il record assoluto di presenze in un anno (203 in undici mesi), la mia parola chiave si era proporzionalmente modificata da dimagrire in crescere. Ed è per questo che ho voluto fare un po' mio il suggerimento di vocabolo della citazione sopra esposta da uno dei più grandi geni della musica moderna: Miles Davis **CRESCERE**.

Non voglio neanche pensare che il verbo crescere possa essere inteso come aumento di massa muscolare fine a se stessa; la crescita riguarda un processo d'apprendimento di innumerevoli nozioni circa il corpo umano, l'alimentazione, il metabolismo e tantissimo altro, parallelamente all'allenamento fisico vero e proprio, che ne è l'appendice pratica, ed ecco che anche la diminuzione della massa grassa e l'aumento "naturale" della massa muscolare acquista un senso molto più ampio e completo. Ho gradito evidenziare "naturale" in quanto risulta essere l'aggettivo principe che si professa nella mia palestra e non equivale ad una cosa scontata circa l'argomento. Ed è così che mi sono ritrovato, in maniera non sempre consapevole, in un percorso di vita che, oggi, sento di poter definire, secondo una mia personalissima opinione, assolutamente meraviglioso; se considero 16 Kg circa in meno; se considero uno stato di forma psico-fisica ritrovato che non avvertivo da anni; se considero che né è conseguito un totale e spontaneo allontanamento da usi ed abusi di vizi e vizietti; se considero che dopo quattro anni di consultazione dermatologica, di terapie che funzionavano a metà e , se mi è concesso, anche di situazioni esteticamente disagevoli, per la prima volta non è apparsa una benché minima manifestazione psoriatica...(e questo è un dato di fatto, non un'opinione) e, perché no, se considero anche che ho qualche amico in più. Ed oggi mi piace accostare questa data del primo di Settembre 2008 ad un'altra data che ho impresso nella mia memoria: il 09/01/1987 il giorno in cui acquistai la mia prima chitarra, lo strumento musicale che mi ha dato lavoro, identità e motivo, appunto, di crescita. Ho inteso che prendersi cura del proprio stato di salute equivale a badare alla nostra igiene interna, a ripulire gli organi, il sangue, all'ossigenazione di essi, ed ad un'altra serie di conseguenze migliorative che risultano insufficienti se applicate solo per pochi periodi dell'anno senza soluzione di continuità; sono certo che il lettore è sicuramente consapevole che la tesi è assolutamente inattaccabile. Mi risulta incredibile come nella formazione scolastica e nelle operazioni mediatiche si faccia così poco per divulgare questo importantissimo messaggio di formazione umana. Basti pensare che in un paese civilmente evoluto come gli Stati Uniti d'America una persona su tre pesa ...quanto gli altri due! Quest'anno il record di presenze è davvero improbabile da superare: 204, e sarà arduo per me competere contro il detentore! Il guanto di sfida è lanciato a tutti gli amici con la sincera competitività e lealtà che mi capacita, perché credo che nella vita non sia importante "che tu vinca o perda la gara, ma è importante che io vinca o perda la gara." Al di là delle battute di spirito e di un po' di sana grinta che ci unisce non poco nell'attività di crescita, spero di divertirmi, gareggiare, imparare e crescere ancora perché, rubando anche la chiusura dell'articolo al grande Miles:

(...) nello sport i grandi combattenti, sono persone che amano misurarsi, proprio come i grandi artisti. Mettono alla prova chiunque, innanzitutto se stessi.

PROVINCIA DI SALERNO

EXPOSCUOLA 2009

X Salone del confronto tra le proposte formative dell'Europa e del Mediterraneo

L'azione riceve l'***Alto Patronato della Presidenza della Repubblica***

e si svolge con il patrocinio di:

Senato della Repubblica
Presidenza del Consiglio dei Ministri
Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Ministero per gli Affari Esteri
Ministero per le Pari Opportunità
Ministero della Difesa
Ministero della Gioventù
Rappresentanza in Italia della Commissione Europea

TERRA

4 - 5 - 6 - 7 NOVEMBRE 2009

Campus UNISA Baronissi (SA)

www.bimed.net
info@bimed.net

Institutional partners

Direzione Scolastica Regionale della Campania
Provincia di Avellino
Provincia di Caserta
Università degli Studi di Salerno
BIMED Biennale delle Arti e delle Scienze del Mediterraneo Associazione di Enti Locali
Comune di Baronissi

Segreteria Organizzativa - Exposcuola c/o BiMed *Associazione di Enti Locali*
via della Quercia 64/68 - 84080 Capezzano di Pellezzano (SA) - T. +39 089 4825435 - F. +39 089 4825726