

Il concetto evolutivo e i ritmi neurovegetativi: H-PO ed EvoDiet con l'Osteopatia al servizio della civiltà moderna

del dott. Antonio Parolisi, 29/04/2011

La società moderna, impone tempi di lavoro che, sostanzialmente sono diametralmente opposti a quelli che sono i nostri ritmi biologici evolutivi. Ciò significa, laddove dovremmo riposare e oziare, siamo in attività piena a lavorare fisicamente e mentalmente.

Se si analizzano i ritmi dell'uomo animale, dell'ere passate ci si rende subito conto che le attività fisiche erano limitate a brevi sforzi fisici e intensi, totali, per la lotta o la caccia oppure per la fuga, seguiti da periodi, molto più lunghi (almeno di tre volte) dedicati al riposo e alla nutrizione. Basti osservare ai grandi predatori (l'uomo è tra questi) che cacciano per tempi brevi e in modo assoluto, e riposano e si nutrono fino a nuove richieste di cibo, dettate dalle fame. Il concetto caccia-riposo rispecchia, dunque, la reale attività dell'uomo che nonostante milioni di anni di evoluzione, resta lo stesso sia in termini strutturali (a parte variazioni posturali) che metabolici. I ritmi neuro vegetativi (quell'insieme delle azioni del nostro sistema nervoso autonomo, conosciuto anche come sistema neurovegetativo), regolano la nostra capacità metabolica in funzione delle attività che andiamo a svolgere. In sostanza, il sistema neurovegetativo, è suddiviso in sistema Ortosimpatico e sistema Parasimpatico. Il primo deputato alle "accelerazioni" delle attività come, l'aumento del ritmo cardiaco, l'utilizzo delle sostanze energetiche come carburante, al catabolismo, all'aumento del tono muscolare, aumento dell'eccitabilità nervosa per opera delle catecolamine (adrenalina, noradrenalina), ecc, quindi tutte quelle attività che ci mettono in condizione di "lottare o fuggire". Il secondo, il sistema Parasimpatico, invece, è deputato principalmente alla digestione e al riposo, all'anabolismo e al ricovero delle strutture, alla sensazione di pace e benessere, ovvero quelle condizioni che consentono di "digerire e riposare". Volendo creare un rapporto proporzionale tra sistema ortosimpatico e parasimpatico (da ora in poi orto e para) potremmo stabilire un valore, espresso in giorni, di 3 a 1 e forse anche di 5 a 1. Ciò significa che per un dato tempo di attività, o insieme di attività, orto dovrebbero corrispondere almeno tre o cinque volte il tempo in para. Si parla comunque di attività principale di un sistema rispetto all'altro dato che non esiste mai uno spegnimento di uno dei due e anche perché molte attività non sono in antagonismo come il tono muscolare che è dettato solo dal sistema ortosimpatico. Ad ogni modo dare più spazio ad attività che richiedono l'attività principale del sistema para, permette al corpo di metabolizzare e rallentare l'accelerazione del corpo data dall'attività orto; quindi stimolare la digestione, la costruzione muscolare, la calma mentale e fisica, l'anabolismo dei tessuti ed il recupero in generale. Il motivo dello stress quotidiano risiede sostanzialmente nel fatto che l'individuo nella media, lavora almeno 8 ore al giorno (attività orto) con capiufficio rompiballe, segretarie ansiose e nevrotiche, pasti veloci e talvolta pietosi, caffè a tutta forza, sigarette e continue arrabbiate per tutto il tempo. Finito l'orario di lavoro ritorna a casa e se gli va bene si siede a tavola per cenare accompagnati da una miriade di notizie angoscianti, guerre, catastrofi ecc, mentre butta giù il boccone della sera avvelenato da quelle notizie angoscianti; in aggiunta il coniuge si lamenta di problemi economici, familiari, bollette e rotture varie, e finalmente si fa ora di andare a letto. Per i più fortunati, ci si mette a letto e si pensa a quello che si è fatto nella giornata o a quello che si farà domani e quindi altro stress, mentre per i più sfortunati, che si portano il lavoro

a casa, dover preparare la relazione per il capo o finire quell'inventario per l'azienda... Se poi, resta un po' di tempo, e voglia, e se il partner è d'accordo e lo permette, forse si fanno delle coccole e effusioni per "scaricare lo stress...". Dunque, la giornata è composta di 24 ore e per circa 15-18 ore al giorno siamo in attività piena con i sistemi super eccitati, agitati e accelerati come se dovessimo batterci contro un mammut di 5 tonnellate, produciamo grandi quantità di adrenalina per essere pronti da un punto di vista cardiovascolare, aumentiamo il tono muscolare, disgreghiamo zuccheri per avere energia prontamente disponibile, restringiamo le arterie per avere maggiore pressione nei vasi e nei muscoli, dilatiamo le pupille per avere meglio al fuoco la preda, in più per avere una spinta extra prendiamo qualche caffè e tante altre accelerazioni come il suono dei clacson delle auto, il traffico cittadino, ecc. Siamo pronti per liberare la nostra fisicità, la nostra forza, i nostri istinti primordiali di cacciatori e predatori e alla fine che cosa facciamo? Ci sediamo davanti al computer e muoviamo al massimo una decina di piccolissimi muscoli: adduttori e abduttori del polso, e flessori ed estensori di indice e pollice per maneggiare un mouse... Ecco questa è la nostra caccia! Un CLICK! Eppure ci eravamo preparati per il mammut e invece si presenta il topolino di plastica che nemmeno si muove, vittima anch'esso della sindrome metabolica... E tutto questo per ben almeno, 40 ore a settimana rapportati dal lunedì al venerdì, turni a parte nei week end. Tutta questa energia accumulata ci fa male, perché l'eccitazione resta inutilizzata perché non ha trovato modo di sfogare la sua "rabbia". Quante volte il medico o lo psicoterapeuta ci hanno detto :

-DEVI STARE CALMO!-

-LO STRESS FA MALE!-

-VUOI FARTI VENIRE UN INFARTO?-

-PERCHE' NON FAI UN PO' DI PALESTRA???

Sollevarre dei carichi in palestra ci ripropone l'azione istintiva di caccia, con lavori brevi e intensi con che inducono microlesioni delle cellule muscolari e svuotamento di riserve energetiche; il tutto seguito poi da un periodo di ristoro dove si mangia in modo abbondante per rifocillarsi e decelerarsi, facendo prevalere il sistema para e innescare i famosi processi di riparazione cellulare con proteine animali e verdure e frutta e altri alimenti tipici dell'alimentazione evolutiva. Se non si hanno ambizioni agonistiche e se si desidera davvero ritrovare ritmi naturali (o almeno provarci) il rapporto di 2 giorni di allenamento settimanali, continui o frammentati nella settimana, potrebbero essere una valida alternativa alla costante, petulante, noiosa e ripetitiva "vita dell'uomo moderno".

- 2 giorni di lavoro intenso con i pesi e 5 giorni di riposo fisico (per quanto possibile);
- 2 giorni di iperattivazione orto e 5 giorni di meritato e goduto ritmo para;
- 2 giorni di sottoalimentazione, con più grassi e zuccheri e meno proteine per innalzare il testosterone ed avere più forza per la caccia (allenamento) e 5 giorni con più proteine, zuccheri e grassi con logica, per ricostruire tessuti danneggiati, recuperare e ristorarsi al meglio.

L'organizzazione potrebbe essere di 1 giorno di allenamento e 3 di riposo, oppure 2 e 5 o 3 e 10, insomma un rapporto che in teoria dovrebbe sempre rispecchiare un rapporto di 1 a 3. In una frenetica e ansiogena civiltà moderna, voler riproporre ai nostri sistemi biologici dei ritmi più naturali potrebbe rappresentare un passo importante verso il nostro equilibrio, non soltanto da un punto di vista fisico-estetico (meno grasso e più muscoli) ma anche e soprattutto funzionale e metabolico. I ritmi neurovegetativi sono espressioni importanti,

vitali, del nostro essere e spesso i loro squilibri sono subdoli ma pungenti, tali che alla fine una "distonia neurovegetativa" può davvero essere un tunnel lungo e buio con una serie di problemi che vanno dall'ansia a problemi cardiaci seri, dall'aumento di peso alla riduzione della libido e tutta una serie di problematiche funzionali che disturbano seriamente il nostro essere. Nel concetto dell'Osteopatia, si cerca molto di ristabilire quei ritmi che possono perturbare l'equilibrio di un individuo, lavorando su quei distretti corporei che "distorcono" o possono distorcere questo delicato e prezioso equilibrio del tono orto-parasimpatico. Le manipolazioni osteopatiche, dolci e delicate oppure decise e strutturali possono ridare quel bilanciamento che un individuo ha bisogno per essere in armonia con se stesso nel corpo e nella mente.

Fiducioso che in un futuro si ritorni al passato per ritrovare l'umanità di un tempo con i suoi ritmi e le sue ragioni, sono convinto che la Evo-Diet con l'allenamento H-PO in abbinamento con l'Osteopatia, possono ridare quell'equilibrio che ognuno di noi merita di avere.

AP