

B BENESSERE & SALUTE

Pilates, massaggi e passeggiate: ansia e depressione si curano anche così

Molte pratiche volte a garantire il benessere dell'individuo (ci sono anche Tai chi e yoga) hanno ripercussioni importanti sia sulla mente sia sull'organismo. Ne abbiamo parlato con la psichiatra **Adelia Lucattini di Sara Ficocelli**



Salute mentale e cura del corpo, si sa, vanno di pari passo. Al punto che, certe volte, basta fare una passeggiata, o una corsa, o concedersi una nuotata o un'ora di palestra, per riprendere subito il contatto con la parte migliore di sé.

Non stupisce, dunque, che uno studio pubblicato sulla rivista "*Sleep*", condotto da ricercatori dell'università della California, Usa, abbia rilevato come il tai chi, un'arte marziale cinese che unisce movimenti lenti e meditazione, possa profondamente aiutare a guarire dall'insonnia. Chi le ha provate tutte, contando prima le pecorelle e poi le gocce di sonnifero da sciogliere nel bicchiere prima di addormentarsi, potrebbe dunque non aver ancora sperimentato la cura definitiva contro le notti in bianco. Una cura che arriva dall'oriente, ma che nelle nostre palestre, per fortuna, è sempre più diffusa e praticata.

I ricercatori hanno preso in esame pazienti anziani con insonnia cronica, sottoponendoli a controlli sull'andamento del sonno per un periodo da sette a 12 mesi, e chiedendo loro di praticare regolarmente, al contempo, lezioni di tai chi. I risultati si sono rivelati positivi sia dal punto di vista del miglioramento della qualità del sonno che della minor stanchezza diurna.

«Un'attività fisica moderata, quotidiana e svolta in gruppo – spiega **Adelia Lucattini**, psichiatra psicoterapeuta e psicoanalista – può essere di grande beneficio nel trattamento sia dell'insonnia che della depressione non solo nell'anziano ma di tutti: talvolta questa pratica viene infatti associata a farmaci specifici e a una psicoterapia analitica, per cui non ci sono limiti di età».

Molti pazienti depressi o con ansia patologica e persistente, cioè che non dà loro tregua durante il giorno né tanto meno di notte, quando danno il via a una psicoterapia o a un'analisi iniziano al tempo stesso anche un ciclo di massaggi, seguono corsi di pilates o yoga o, semplicemente, fanno tranquille passeggiate, e non solo durante il fine settimana.

«Questi abbinamenti – continua Adelia Lucattini – non sono casuali. Spesso, alla base di depressione e ansia, che possono coesistere creando situazioni di disagio personale molto serio, ci sono esperienze di perdita e separazione verificatesi nei primi anni di vita. Iniziato il trattamento psicoterapeutico accade quindi di sentire la necessità di un accudimento fisico un po' "materno" rappresentato dai massaggi, come un'antica memoria scritta nel corpo, un ricordo sensoriale che rievoca la dolcezza del bagnetto caldo, della copertina morbida, delle carezze della mamma o del papà».

Lo sport di gruppo non troppo aggressivo (pilates, tai chi, yoga, appunto), fatto senza musica assordante, rimanda invece a esperienze positive di attività di gruppo, sulla scia di quelle sperimentate durante la scuola materna e elementare.

«Le cose piacevoli fatte durante l'adolescenza, lo "struscio" nel corso cittadino o le scampagnate con gli amici – continua l'esperta – vengono inconsciamente rievocate, richiamate, dalle tranquille passeggiate di cui si comincia a sentire il bisogno e poi il piacere. Tutto questo, messo insieme alla psicoterapia e, quando necessario, ai farmaci, crea un "circolo virtuoso" importantissimo ai fini della guarigione da ansia e depressione».

L'attività fisica, come la manipolazione corporea, non solo rilassa ma produce e libera endorfine, analgesici naturali che producono un effetto positivo anche sull'umore. Ma mentre un tempo si riteneva che queste attività "distogliessero" dal pensare o dal concentrarsi sui propri problemi personali, oggi si tende a vederle con un elemento che agisce positivamente sul processo di cura e guarigione, a patto di non ritenerle un'alternativa o una sostituzione della cura stessa. «Prendersi cura del corpo mentre ci si occupa della propria mente – conclude Lucattini – permette di occuparsi "in toto" di sé. Non di rado le nuove attività fisiche diventano uno degli argomenti portanti della psicoterapia, perfetti per rievocare esperienze passate così da riviverle nel presente riconnettendole alla vita attuale, integrandole e guardando al futuro con fiducia». Godendo, già qui e ora, di piccole, quotidiane, significative, incoraggianti soddisfazioni.

Vai all'articolo:

<http://iltirreno.gelocal.it/italia-mondo/2016/02/15/news/tai-chi-yoga-pilates-massaggi-e-passeggiate-ansia-e-depressione-si-curano-anche-cosi-1.12962977?fsp=2.4838>