



MACRO

www.ilmessaggero.it
macro@ilmessaggero.it

Prevenzione
Misurare
la pressione
può salvare
da ictus e infarto
Montebelli a pag. 18



Yoga
Gli esercizi
che contrastano
anche i disturbi
alimentari
Patriarca a pag. 18

Una posizione
yoga
A destra,
Corto Maltese,
esce oggi
una nuova
avventura



Fumetti
Le avventure
moderne
del giovane
Corto Maltese
Musolino a pag. 20

Letteratura Gusto Ambiente Società Cinema Viaggi Architettura Teatro
Arte Moda Tecnologia Musica Scienza Archeologia Televisione Salute

Salute e benessere

MACRO

Mercoledì 1 Settembre 2021
www.ilmessaggero.it



Le posture yogiche abbinate a respirazione e meditazione possono coadiuvare le terapie per i disturbi alimentari. L'obiettivo è quello di recuperare il controllo delle proprie emozioni e il ritmo del mangiare

Esercizi per contrastare l'anorexia e la bulimia

LA PRATICA

Lo yoga? Un valido strumento per contrastare i disturbi alimentari. Lo stato di incertezza generale, incrementato dall'emergenza Covid, non è d'aiuto per chi soffre di anoressia, bulimia o attacchi di fame nervosa: un recente studio dell'Ausl di Modena ha rilevato che i disturbi del comportamento alimentare sono aumentati del 93 per cento nell'ultimo anno e mezzo, e a soffrirne sono sempre più le giovanissime, in qualche caso addirittura preadolescenti, con un incremento anche fra i maschi. L'interesse nell'utilizzo dello yoga come terapia integrativa, finalizzata alla riscoperta del

proprio corpo attraverso la pratica dolce e consapevole, ha sviluppato la Yoga Therapy, in cui le posture e la respirazione sono utilizzate in modo specifico a seconda della patologia. Una pratica yogica costante e mirata può essere di supporto per gestire il controllo delle emozioni e, di conseguenza, il ritmo della propria alimentazione.

LA SERENITÀ

«I disturbi alimentari sono una problematica psicologica, psichiatrica e medica sempre più diffusa - conferma Francesca Cassia, co-fondatrice del metodo Odaka - spesso durante le sessioni di yoga l'insegnante si chiede come gestire alcuni allievi o allieve che presentano segni di uno squilibrio alimentare più e meno evidenti, per preservare la serenità della persona. Ecco perché si punta sempre più su corsi specifici, con l'obiettivo di fornire agli insegnanti di yoga, e a tutti quelli che amano lo yoga, le basi teoriche e pratiche per poter fare lezioni studiate proprio per coloro che soffrono a causa di un'alimentazione incontrollata».

Tecniche di respirazione consapevole, posture, meditazioni mirate possono essere uno mezzo di supporto molto valido per affrontare al meglio il binge ea-

GLI ASANA
Nuovi equilibri
e sequenze
in torsione

Tra gli asana più utili per chi soffre di Binge Eating Disorder (Bed) figurano le sequenze fluide in torsione, il lavoro sui muscoli del collo che coinvolgono il nervo vago e il sistema parasimpatico, e le posture in equilibrio, che aiutano a capire i propri confini nello spazio. Tutti gli esercizi vanno comunque integrati con le terapie mediche

ting o il rifiuto del cibo, senza nulla togliere, naturalmente, alle diagnosi e ai trattamenti medici. Nel lavoro con problematiche psicologiche non si utilizzano asana specifiche, piuttosto è fondamentale la modalità e il linguaggio con cui si propongono le posture (ad esempio, dando diverse scelte agli allievi).

Ci sono comunque asana molto utili: come le sequenze fluide in torsione, il lavoro sui muscoli del collo per interessare il nervo vago e il sistema parasimpatico, e le posture in equilibrio, che aiutano a capire i propri confini nello spazio e la capacità di sperimentare, restando presenti a se stessi.

LE CLASSI

La scuola internazionale Odaka Yoga organizzerà online, domenica 10 ottobre dalle 9.30 alle 19, uno speciale approfondimento su Yoga e Disturbi Alimentari (info su www.odakayoga.com). Il corso full immersion sarà tenuto dalla stessa Cassia

insieme a Sara Bertelli, psichiatra responsabile del Servizio disturbi alimentari dell'età adulta, ASST Santi Paolo e Carlo Milano, e Simona Anselmetti, psicoterapeuta, entrambe anche insegnanti di yoga e yoga accessibile. L'iniziativa, aperta a insegnanti e yoga lover, si propone di fornire indicazioni per prestare attenzione ad alcune caratteristiche degli allievi e gestire le lezioni in sicurezza, offrendo spunti di riflessione per creare delle sessioni specifiche.

LE DIFFICOLTÀ

Sara Bertelli è anche presidente di Nutrimento Onlus (<http://nutrimento.org>), che utilizza lo yoga come prevenzione e terapia integrativa per i disturbi alimentari e segue progetti specifici per portare lo yoga negli ospedali. «Lo yoga per i disturbi alimentari - precisa Francesca Cassia - non si sostituisce alle terapie mediche, ma le integra grazie alle conoscenze specifiche di Trauma Informed Yoga, a un linguaggio studiato per mettere a proprio agio ogni praticante, e a tecniche yogiche accessibili per la gestione di difficoltà fisiche».

Maria Serena Patriarca

CON IL COVID I PROBLEMI LEGATI AL CIBO SONO AUMENTATI DEL 93% NE SOFFRONO RAGAZZE SEMPRE PIU GIOVANI E ORMAI ANCHE I MASCHI

LA SCUOLA ODAKA A OTTOBRE ORGANIZZA UN CORSO ONLINE PER SPIEGARE AI DOCENTI COME RICONOSCERE QUESTE PATOLOGIE

