

8

Più alti con il massaggio antistress

Che dopo i 20 anni non si potesse più crescere era mia convinzione, fino a quando casualmente, qualche anno fa, ho scoperto che si tratta di una convinzione sbagliata.

Come medico e come docente in scienza dell'alimentazione e dietetica, ho sempre avuto a che fare con persone in sovrappeso e obese. In linea con i miei principi terapeutici le ho curate con dieta e massaggi antistress.

Alla prima visita e prima di iniziare la dieta e il massaggio, come ogni buon dietologo facevo salire il paziente sulla bilancia per sapere quanti erano i chili da perdere in rapporto al peso e all'altezza. In questi casi il programma di cura prevedeva e prevede, oltre alla dieta da verificare settimanalmente, 20-30 massaggi, uno ogni 7 giorni.

Ad ogni incontro, prima di iniziare il massaggio, si ripeteva l'emozionante rito del controllo del peso. L'altezza, allora, non veniva più misurata perché né io né il paziente ci aspettavamo un aumento con i miei massaggi.

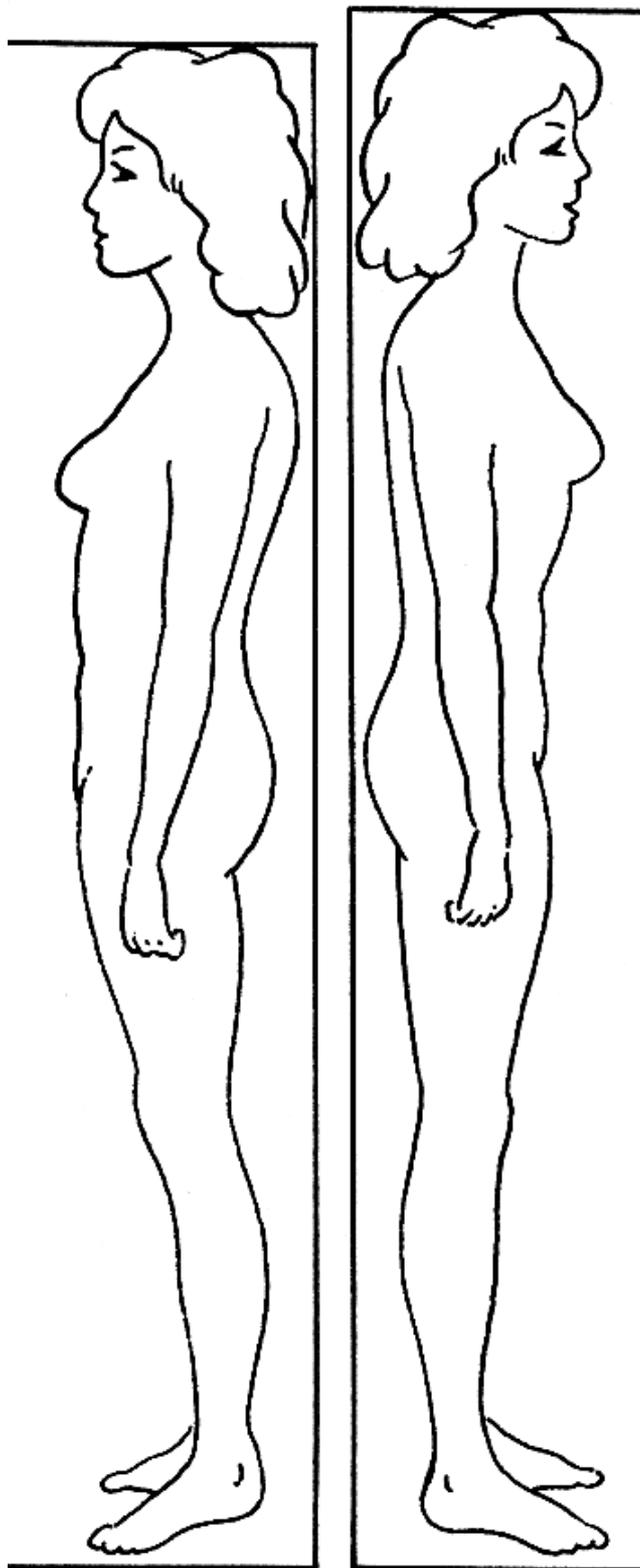
Un giorno, per caso una signora in sovrappeso, di 33 anni, dopo un primo ciclo di massaggi insistette affinché controllassi oltre al peso anche l'altezza, perché lei si sentiva non solo più magra ma anche più alta. Pensai fosse solo un effetto illusorio del dimagrimento: un'illusione ottica dovuta al fatto che aveva perso in "larghezza".

Mentre le misuravo la statura, certo di dimostrarle che la sua era una impressione erronea, rimasi fortemente sorpreso dalla constatazione che era realmente più alta di 3 cm rispetto all'altezza che avevo segnato sulla scheda la prima volta. Da quel giorno mi sono ricreduto sulla possibilità di crescere in statura dopo i 20 anni.

Considerando invece che ogni stimolo stressogeno o causa di stress contrae e accor-

cia i muscoli, e quindi con i muscoli tutto il corpo rimane contratto e accorciato, è logico che il massaggio antistress, basato su manovre di stiramenti, allungamenti, trazioni e svitamenti, faccia guadagnare qualche centimetro in altezza.

PRIMA DEL
MASSAGGIO



DOPO IL
MASSAGGIO
ANTISTRESS

Oggi non mi meraviglio più nel constatare che già in una sola seduta si possono guadagnare, in alcune persone fortemente tese e contratte, anche due-tre centimetri d'altezza.

Da quando i miei pazienti hanno sparso la voce riguardo gli effetti positivi del massaggio sulla statura, ho trattato diverse persone che sono venute da me con un solo problema: guadagnare qualche centimetro in altezza.

Ho scoperto nella storia delle persone di bassa statura, al di là delle diversità, esperienze infantili comuni. In esse sono presenti il distacco dalla madre o da una persona affettivamente significativa per morte, ospedalizzazione, o per altre cause che abbiano prodotto l'assenza fisica. Più spesso vi è stata una presenza fisica ma un'assenza emotiva.

Il denominatore comune è comunque, nell'età della crescita, cioè prima dei 20 anni, l'assenza o insufficienza, per i motivi più vari, del contatto, delle cure e delle carezze necessarie allo sviluppo psicofisico. Recentemente è stato dimostrato che un contatto caldo ed affettuoso e le "carezze", stimolando da una parte l'ormone della crescita, dall'altra eliminando lo stress che contrae e accorcia i muscoli, permettono di raggiungere stature più alte.

Di recente anche in clinica pediatrica è stato aggiunto un nuovo capitolo ai nanismi, denominato: **nanismi da carenze affettive**. A queste persone sarà mia preoccupazione fare guadagnare non solo qualche centimetro in altezza, ma anche un miglior carattere ed un modo di vivere meno sofferto.

Come paziente, anch'io attraverso i massaggi che mi praticano i miei allievi sono stabilmente cresciuto di 3 cm. Prima di iniziare i massaggi antistress ero spesso ansioso e stressato, tendevo ad avere anche un po' di scoliosi e di cifosi (gobba), a portare la testa in avanti, con il collo incassato e stretto tra le spalle.

Adesso, dopo qualche anno di massaggi, che faccio e mi faccio fare con regolarità, ho assunto atteggiamenti corporei che mi permettono di essere più alto, più eretto, con un collo ben sviluppato, in asse con la testa e la colonna vertebrale.

A questi non trascurabili benefici fisici devo aggiungere quelli non indifferenti sul piano psicologico, come maggior sicurezza, serenità, ottimismo e gioia di vivere.

