

Rosanna Lambertucci

Ha intervistato

Il Prof. ERUS SANGIORGI

Medicina Naturale, Università di Milano

Quando non si riesce a dimagrire, possono essere utili degli aiuti naturali/fitoterapici?

L'organismo si difende abbassando il metabolismo, si crea un ipotiroidismo indotto con diminuzione T3, tipico delle diete iperproteiche. Non serve in questi casi stimolare la tiroide ma depurare il fegato con compresse di **CARCIOFO** (cp. da 500 mg. X 3 volte al di prima dei pasti).

Altre volte, quando la dieta è equilibrata e i valori del T3 sono normali, bisogna indagare che non sia sopraggiunto un blocco emotivo (paura di non farcela, obiettivo troppo ambizioso (perdere 20kg per esempio). In questi casi può essere utile il **FUCUS** (2 cp mattina e mezzogiorno) e la **GARCINIA CAMBOGENSIS**: questa pianta, come principio attivo, contiene in buona quantità l'acido idrossicitrico HCA, presente in alta concentrazione sia nei frutti essiccati che in alcuni preparati della pianta. Sembra che questo acido sia in grado di inibire l'enzima ATP citratoliasi, di enorme importanza nella metabolizzazione dei grassi, agisce diminuendo la trasformazione degli zuccheri in grassi nella cellula e ne accelera anche la eliminazione. Questo acido è anche in grado di diminuire il senso della fame.

La **SCORZA del FRUTTO**, contiene vitamine, carotenoidi, flavonoidi, polisaccaridi, acido idrossicitrico - che contiene Idrossicitrato con azione di riduzione sintesi degli grassi e dell'accumulo negli adipociti, inducendo anche una diminuzione del senso della fame.

Da non usare in diabete e ipertensione.

Comunque è possibile che spesso il peso si blocca anche per una perdita della motivazione iniziale o anche per aver subito eventi traumatici emotivi.

Molto spesso le persone sono convinte di non essere in grado di dimagrire. Perché? È solo una condizione psicologica?

Sì, la situazione è nella maggior parte dei casi solo psicologica.

La persona spesso ha formato dentro di sé questo pensiero strutturale di negatività e di paura di non farcela nel raggiungere l'obiettivo. L'importante è riconoscere questo bisogno e trovare delle soluzioni opportune. Sicuramente per intraprendere un percorso dimagrante l'aiuto di uno specialista professionista è fondamentale affinché possa destrutturare questo pensiero e suggerire un nuovo comportamento.

Solo un medico specialista può capire cosa può permettersi quella persona e concordare insieme una strategia ragionevole (quindi è sbagliato e soprattutto scoraggiante porsi degli obiettivi troppo ambiziosi e non reali).

Una cosa è il peso ideale e un'altra il peso realmente e progressivamente raggiungibile.

Bisogna dare molta importanza all'autostima e per questo possono essere utili alcuni **FIORI DI BACH** (es. LARCH , ELM). Sono utili anche tecniche di rilassamento e lo yoga.

L'ansia e la depressione possono influenzare il nostro rapporto con il cibo?

L'ansia condiziona molto il rapporto con il cibo e anche il nostro modo di mangiare.

Anche in questo caso ci sono dei rimedi fitoterapici come: **L'IPERICO** (anche detta **L'ERBA DI SAN GIOVANNI** (il quale va preso solo dietro prescrizione medica) è un rimedio utilissimo nelle forme di leggera e subdola depressione e la **GRIFFONIA** (contiene Triptofano) che induce la produzione di serotonina utilissima per il nostro umore.

Le donne spesso accumulano grasso nei fianchi, nei glutei e nelle cosce, ossia nella parte centrale del corpo, perché?

Per le donne la zona centrale del corpo è una zona a rischio di accumulo adiposo e l'insulina e gli ormoni favoriscono il passaggio di grassi, sia per motivi costituzionali sia per problematiche di tipo ormonale. Se da accurati esami capiamo che questo accumulo adiposo è dato dal ristagno di liquidi, possiamo usare dei rimedi naturali per favorire la diuresi tipo: **IL PUNGITOPPO, LA PILOSELLA, ANANAS GAMBÌ** (comprese).

Se è dovuto ad una cattiva circolazione consiglio di bere questa tisana:

TISANA PER RIATTIVARE LA CIRCOLAZIONE NELLE GAMBE:

CENTELLA	GR. 30
ACHILLEA	GR. 20
AMMAMELIDE	GR. 30
CIPRESSO	GR. 20

Mettere 2 cucchiaini del mix di erbe in mezzo litro di acqua bollente e lasciare in infusione per 20 minuti. Filtrare e bere in 3 volte, durante la giornata.

Oltre alla tisana circolatoria aggiungiamo un integratore di **VITE ROSSA** (cp da 300mg due volte al di), che non ha effetti collaterali e controindicazioni
Molto utili sono anche le docce alle gambe, alternate con acqua fredda e calda.

Prof. Sangiorgi, quanto è importante la respirazione nel dimagrimento ?

È molto importante sia perché per bruciare/consumare grasso è necessario ossigeno, sia perché l'ossigenazione dei tessuti è fondamentale per una buona circolazione e per l'energia generale.

Tutti noi respiriamo per sopravvivere, sembra una cosa banale saper respirare ma non lo è affatto. Respiriamo da 20.000 a 70.000 volte al giorno e non possiamo sopravvivere più di qualche minuto senza respirare.

È chiaro quindi che il fatto di respirare 20.000 anziché 70.000 volte in 24 ore, ed il modo in cui effettuiamo queste respirazioni (diaframmatiche? toraciche? riempiendo interamente i polmoni o solo a metà ecc.) ha conseguenze molto importanti sulla nostra salute.

Sono tante le persone che non sanno respirare, quindi non sanno ossigenare il loro organismo e vanno incontro ad un processo di invecchiamento precoce.

Tutti sanno ormai che per nutrirsi bene non basta riempire lo stomaco con la maggior quantità possibile di cibo; occorre invece che gli elementi nutritivi del cibo - mangiato in quantità giusta- passino nel sangue e da questo nei vari tessuti dell'organismo.

Se qualcosa in questi meccanismi di assimilazione non funziona, si può morire di fame pur mangiando in quantità. È questo ad esempio quello che accadeva ai diabetici prima della scoperta dell'insulina. Il loro sangue era pieno di zucchero ma mancava la chiave d'accesso (l'insulina) che consentiva allo zucchero di passare dal sangue ai tessuti, che morivano di fame.

Stranamente invece, per quanto riguarda la respirazione, quasi tutti pensano che per godere delle proprietà vivificanti dell'ossigeno (O₂), sia sufficiente introdurlo in grandi quantità nei polmoni con la respirazione. Vediamo invece cosa succede una volta introdotto l'O₂ nei polmoni. Innanzitutto, con dei meccanismi sui quali non ci si sofferma l'O₂ deve passare dai polmoni al sangue (e, salvo in caso di malattie polmonari o bronchiali, questo passaggio quasi sempre funziona bene). Dal sangue, l'ossigeno deve poi essere assimilato dalle cellule dei tessuti dei vari organi (cervello, cuore ecc.). E qui invece si verificano molto spesso dei problemi. Cosa succede? Succede che le particelle di ossiemoglobina del sangue (e cioè l'emoglobina che, dopo avere assimilato l'ossigeno, si è appunto trasformata in ossiemoglobina) trattengono strettamente l'ossigeno, rifiutando di cederlo e lasciarlo passare nei tessuti. Succede quindi che i vari organi soffrono di carenza di ossigeno, pur in presenza di un sangue saturo di ossigeno, esattamente come gli organi dei diabetici soffrono di mancanza di zucchero pur in presenza di un sangue saturo di zucchero! Come mai? Perché per consentire il passaggio dell'ossigeno dal sangue ai tessuti è necessaria la presenza di anidride carbonica in quantità sufficiente. In assenza di CO₂ nella giusta concentrazione, l'ossiemoglobina nel sangue non può liberare l'ossigeno e lasciarlo passare nei tessuti in misura sufficiente.

Oggi si sente parlare sempre più spesso di **METODO BUTEYKO**: ecco questa è finalmente una tecnica di respirazione occidentale (di solito sono tutte orientali). Questa tecnica di respirazione prende il nome dal suo inventore russo medico/fisiopatologo Buteiko, creata per aumentare l'ossigenazione dei tessuti e calmare l'ansietà.

RESPIRAZIONE CON METODO BUTEYKO

Da seduti in una sedia o sgabello con schiena dritta si espira col naso fino a svuotare completamente i polmoni, si blocca il diaframma, si effettua una pausa a polmoni vuoti per 5-8 secondi poi si inspira sempre col naso abbassando il diaframma. E si ripete.

Si può fare in macchina in metro, camminando, in ufficio.

Questo permette un lieve aumento della CO₂ del sangue, condizione necessaria per liberare l'Ossigeno dall'emoglobina e favorire il passaggio dentro la cellula.