

PREPARIAMOCI AD AFFRONTARE IN MODO EFFICACE IL FREDDO CHE STA ARRIVANDO E L'INVERNO CHE E' ALLE PORTE ---



Sta arrivando l'autunno e, con il mutare della stagione, anche il clima sta cambiando rapidamente. Chi è medico sa per esperienza che questo è il periodo delle sindromi parainfluenzali, dei raffreddori e di tutte le sindromi dolorose dell'apparato osteomuscolare.

Quella che il nostro organismo sta per subire da parte del freddo e dell'umidità è una vera e propria aggressione ma noi, che in altro frangente saremmo disposti a combattere a tirare fuori i denti e le unghie, ci mostriamo sottomessi e inermi e speriamo che il destino ci risparmi.

Generalmente assumiamo anche un atteggiamento di difesa molto pericoloso indossando capi eccessivamente pesanti, abitando case con temperature troppo elevate e negandoci attività all'aria aperta per paura di ammalarci.

Ciò che ci siamo dimenticati è che il nostro organismo è una macchina da guerra straordinaria che è in grado di sconfiggere qualsiasi aggressore e che sa curare perfettamente le ferite che riporta nel combattimento. Se non frequentemente usato e sottoposto a condizioni di "stress da allenamento", il nostro organismo tuttavia si arrugginisce e perde progressivamente le proprie funzioni; di fronte ai pericoli la velocità di reazione diminuisce, aumenta l'intolleranza alle variazioni di clima, di temperatura e di ambiente, e la condizione di malattia spesso scivola dalla fase acuta alla fase cronica lasciando il nostro corpo in balia di agenti esterni che sono sempre pronti a rientrare prepotentemente in azione.

Spesso, quando mi inoltro in discorsi del genere, la domanda più frequente è cosa significhi "stress da allenamento" perché lo stress, nel pensiero comune, è sempre stato considerato un fattore negativo da evitare dal punto di vista salutistico.

Ma il termine salute (da "salus" latino che significa salvo e integro), definisce uno stato puro e semplice dell'individuo ed evita di considerare il processo ("protocollo" in termine opedaliero) necessario a raggiungere e mantenere tale situazione di stato.

Stress viceversa significa sforzo e spinta e ha la stessa etimologia dell' italiano "strizzare"; definisce bene e con un'accezione positiva il tentativo di mantenere e/o superare un limite di condizione e di tenuta anche a costo di uno sforzo notevole (è per questo che qualsiasi allenamento utile deve darci la sensazione di essere "strizzati e spremuti").

Il nostro organismo, che è una macchina termodinamica quasi perfetta soggetta al controllo e agli stimoli elettrici che provengono dalla mente, lavora come una unità di produzione coerente e coordinata che elabora in continuazione e in modo soggettivo i risultati di quanto ha prodotto senza rendersi conto neanche lontanamente delle funzioni e dei processi che sono state necessari per ottenere anche il più piccolo risultato. La consapevolezza di un tale lavoro influisce positivamente sul nostro umore e sulla nostra autostima, la inconsapevolezza può deprimere il nostro umore e innescare meccanismi depressivi.

Sappiamo inoltre che questa meravigliosa macchina possiede anche un sistema di autocontrollo che verifica costantemente il suo stato e un sistema di difesa altrettanto automatico che si innesca indifferentemente di fronte a una molteplicità di stimoli come il caldo, il freddo, i virus, i batteri, i funghi, gli agenti chimici e fisici e quantaltro di estraneo in grado di alterare l'omeostasi corporea ossia la condizione di stabilità al di fuori della quale il nucleo centrale del corpo non riesce a mantenere le condizioni di sopravvivenza nè riesce a riattivare le sue funzioni vitali. Questa somma di azioni e reazioni, in parte coordinate ed in parte apparentemente antitetiche, prende il nome di sistema immunitario e il loro obiettivo è quello di garantire e migliorare l'efficienza delle difese dell'organismo in qualsiasi situazione.

Per mantenere efficace il sistema di autocontrollo ed il sistema di difesa (ossia del sistema immunitario) dobbiamo prima di tutto aver cura di mantenere in efficienza sia gli apparati muscolo scheletrici, respiratori e circolatori, sia gli organi interni ed esterni, ma soprattutto dobbiamo mettere alla prova frequentemente il nostro organismo affinché sia pronto a reagire velocemente e a "salvarci" nel momento del bisogno. Queste situazioni di prova corrispondono agli "stress" (come prima definiti "sforzo", "spinta") che affrontiamo con una camminata, con una nuotata, con gli allenamenti in palestra, con una sauna seguita da una doccia fredda, con la lettura, l'apprendimento, la concentrazione, l'esercizio del ragionamento, ecc...

Ovviamente esistono degli "stress" a cui non dobbiamo ovviamente sottoporci poichè sono incompatibili con la nostra sopravvivenza anche temporanea: sono condizioni nelle quali il sistema immunitario non può fare nulla e addirittura può aggravare la nostra situazione (es. se si sostituisce un gas fra quelli che compongono l'aria che respiriamo con un gas tossico, si può provocare una reazione di restringimento dei bronchi sino alla loro chiusura totale (asma) e si può giungere alla morte per asfissia prima ancora che il gas stesso sia riuscito a ucciderci con i suoi elementi chimici).

Ma non sono gli stress chimici, alimentari o meccanici quelli che ci interessa attivare al fine di migliorare l'efficienza organica in questo periodo dell'anno!

Abbiamo davanti a noi circa due mesi per prepararci alla guerra contro ai virus ed ai malanni dell'inverno e contro al freddo che modificherà le nostre abitudini per circa 4 mesi in corrispondenza del periodo di minore insolazione di tutto l'anno.

Ma noi cosa faremo per stare bene?

- Renderemo la nostra vita meno sedentaria possibile in ragione del lavoro che svolgiamo e delle attività che abbiamo programmato;
- Cammineremo e faremo un pò di ginnastica almeno 2-3 volte alla settimana cercando di muovere più possibile sia i muscoli che le articolazioni, anche quelle più remote e meno utilizzate;



- Mangeremo con gusto tutto ciò che la stagione ci offre senza andare a cercare cose esotiche; dando più spazio alle verdure e alla frutta che contengono sali minerali, oligoelementi, vitamine e fibre;



- Staremo più possibile all'aperto anche a costo di indossare giacche e intimi pesanti e di patire un po' di freddo;
- Ogni volta che sarà possibile faremo saune molto calde e bagni in piscine sia calde che fredde anche all'aperto e anche in mezzo alla neve;



- Se ci ammaleremo staremo a riposo aspettando che il nostro corpo ci guarisca aiutandolo con una dieta leggera a base di verdura e frutta, bevendo molta acqua piuttosto che assumere grandi quantità di farmaci.

E se abbiamo mal di schiena e qualche altro male muscolo-scheletrico "migrante"?

- Ci muoveremo comunque con più delicatezza e con più attenzione e solo sotto il controllo di un bravo fisiatra - ma ci muoveremo con forza di volontà e decisione perchè stando fermi non si guarisce.

Dal quadro generale appena tracciato, è comunque utile entrare più dettagliatamente nello specifico della prevenzione (ove e quando possibile) delle malattie e delle patologie da raffreddamento legate all'autunno e all'inverno. A tal proposito le politiche di prevenzione adottate dai singoli stati nell'unione europea differiscono di molto le une dalle altre.

A noi piace molto il sistema di prevenzione promosso dagli stati alpini frontalieri ed in particolare dall'Austria.

Avendo sperimentato, messo a punto e modernizzato i protocolli relativi all'utilizzo già conosciuto nell'antichità del caldo, del freddo, del vapore, dell'acqua e della terra, delle erbe e degli aromi l'Austria ha sviluppato e valorizzato tutte risorse termali che esistevano sia in superficie che in profondità creando strutture all'avanguardia adatte sia a curare che a prevenire centinaia di differenti patologie.

Sviluppando e diffonendo la cultura delle saune e degli altri trattamenti termali "fai da te", l'Austria ha inoltre incentivato ed esteso tali pratiche alle famiglie, agli anziani concedendo periodi di vacanza stagionali (es. un'intera settimana all'inizio di novembre) proprio affinché vengano utilizzate le strutture termali esistenti per queste pratiche dalla maggior parte della popolazione residente.



Questa usanza ha dato negli ultimi anni ottimi risultati sul piano della diminuzione dell'incidenza delle malattie autunnali e invernali (malattie di stagione).

Chi ci segue da un po' di tempo sa bene che la nostra principale preoccupazione è quella di offrire ai nostri lettori ed ai nostri associati delle opportunità per vivere meglio. E così devono essere lette le proposte che proponiamo con scadenza più o meno mensile in località turistiche uniche per ciò che ci possono offrire dal punto di vista salutistico.

Vantaggi delle saune calde per migliorare lo stato di salute

- il corpo si disintossica attivando e riequilibrando il metabolismo attraverso il sistema emuntorio della sudorazione e attraverso picchi temporanei di aumento della velocità metabolica che corrispondono ai momenti di maggiore sudorazione ed insofferenza alla temperatura elevata all'interno della sauna e parimenti alla temperatura bassa durante la doccia/bagno freddo che segue la sauna una volta usciti.

- fortifica le difese immunitarie. L'organismo infatti si trova a dover fronteggiare l'emergenza calore (80° - 100°) mettendo in campo il più velocemente possibile ogni risorsa utile a disposizione. Il sistema immunitario che governa questo processo è il medesimo sistema che si oppone al tentativo di intrusione e colonizzazione dei virus e batteri contro il nostro corpo, anche se nel contrastare le temperature utilizza strumenti e apparati differenti. Stressare il sistema immunitario con stimoli di questa natura contribuisce quindi a mantenere alta la guardia e rapida la risposta. Facendo poi seguire al caldo della sauna il freddo di una doccia o di un bagno, il picco dello stress viene sensibilmente aumentato e di conseguenza il meccanismo che regola la velocità e l'entità della risposta viene ulteriormente stimolato. Dati scientifici hanno dimostrato che la composizione del sangue durante una seduta in sauna subisce delle variazioni, infatti è stato riscontrato un considerevole aumento del numero di globuli bianchi che permane nei giorni successivi con un evidente beneficio per le difese immunitarie. Durante la sauna il sistema neurovegetativo viene stimolato con un conseguente influsso favorevole sul metabolismo. Grazie alla particolarità di avere un effetto sia stimolante che calmante nello stesso tempo, l'organismo viene riequilibrato, generando un graduale miglioramento dello stato fisico e psichico.

- rafforza il cuore e contribuisce a regolarizzare la pressione arteriosa in quanto una notevole frazione della massa di sangue del nostro organismo viene spostata dal nucleo centrale del corpo verso l'intera superficie della cute soggetta al caldo bollente e riportata all'interno durante i bagni freddi.

- produce una risposta antalgica che contribuisce ad alleviare e a combattere il dolore dell'artrite, dell'artrosi, i reumatismi, le discopatie e i dolori della colonna cervicale.
- aiuta sia il processo meccanico della respirazione che la protezione dell'apparato respiratorio nel caso di malattie quali asma, sinusiti, raffreddori e affezioni dei bronchi.
- agisce con la sua azione lenitiva su tutta la muscolatura, favorendo il rilasciamento e la messa in circolo dei liquidi e dell'acido lattico.
- agisce beneficamente sul sistema nervoso agevolando il rilascio di endorfine e altri mediatori contribuendo al calo dell'ansia e dell'aggressività, migliorando l'umore e favorendo il sonno.
- aumenta la produzione di alcuni ormoni come la serotonina, il testosterone, la melatonina, la somatostatina e l'ormone della crescita, aiutando così l'organismo a rigenerarsi e a mantenersi giovane.
- la sua azione idratante e tonificante contribuisce anch'essa a rallentare l'invecchiamento dei tessuti e la pelle, purificata dalle impurità, appare nel tempo più morbida ed elastica.

Consigli per imparare a fare una sauna corretta

1. Fare la sauna mai di fretta, ma dedicandole almeno un paio di ore.
2. Scegliere l'orario più adatto: se si desidera un effetto stimolante preferire le ore del mattino.
3. Non entrare in sauna a stomaco vuoto o pieno. Piuttosto fare un piccolo spuntino o aspettare di aver digerito.
4. Spogliarsi completamente e utilizzare solo un telo di cotone per evitare che la seduta e l'appoggio dei piedi avvenga direttamente sul legno.
5. Prima di iniziare un ciclo di saune fare una bella doccia calda o tiepida, lavarsi con sapone e asciugarsi bene.
6. Si può bere della tisana calda e/o dell'acqua per aiutare la sudorazione nell'intervallo fra una seduta e l'altra.
7. Entrare in sauna e stare seduti o sdraiati per ricevere un calore uniforme su tutto il corpo per periodi massimi di 15 mm. (durata di un passaggio) respirando lentamente e profondamente (uscire comunque quando si avvertono delle palpitazioni)
8. Finito il passaggio, alzarsi lentamente e uscire. Fare una doccia tiepida e a seguito un bagno fresco o freddo, riposare per 10-25 minuti, poi rientrate in sauna per un secondo passaggio.
10. Dopo aver finito di praticare queste sequenze per il numero di volte che si desidera (almeno due volte), consumate frutta fresca e tisane per integrare i sali e l'acqua perse attraverso la sudorazione.

...e auguri per un ottimo autunno inverno 2013-14