

SOVRAPPESO

Alberto Lomuscio



Rimettersi in forma significa ritrovare la propria armonia, vivendo in sintonia con le leggi della natura. I nostri ritmi di lavoro e di vita, le difficoltà negli spostamenti, l'impossibilità perenne di gestire il nostro tempo in modo organico e individualizzato, ci **impediscono** di sentire quella linearità di vita, **quella serenità di fondo che sono condizioni indispensabili per vivere in armonia.** **Se siamo in sovrappeso** e abbiamo tutte le migliori intenzioni di ritrovare la linea, possiamo benissimo procurarci una dieta e programmare un po' di attività fisica. Ma se poi la nostra giornata lavorativa comincia alle 7 del mattino e si conclude alle 8 di sera, se **quando arriva l'ora di pranzo siamo costretti a ingurgitare calorici panini di corsa, se i nostri orari ci impediscono anche solo di fare due flessioni, come la risolviamo?** E' chiaro che non esiste una risposta univoca, anche se il vecchio detto "facciamo il possibile e salviamo il salvabile" può venirci in aiuto. **La prima cosa, il "primum movens" è volerlo: voler aiutare se stessi è auto-amarsi, è auto-aiutarsi. Strutturare il proprio tempo in modo individualizzato è di importanza capitale, e se non si può** perseguire un certo obiettivo perché è troppo distante dalla nostra reale disponibilità di tempo o di risorse, si può comunque, se lo si vuole, **raggiungere obiettivi minori.** D'altro canto, è meglio poco che niente. Chi è in sovrappeso è in realtà malnutrito: uno stato di nutrizione ideale presuppone infatti che non ci sia nessun tipo di zavorra inutile, quale invece è il tessuto lipidico in eccesso, che in fondo rappresenta una "scoria" derivante da un metabolismo, biologico e/o energetico, malfunzionante. **Troppo spesso di fronte a un problema di sovrappeso ci si rifugia nella dieta, quasi che solo la riduzione delle calorie possa fare il miracolo. Gli antichi cinesi dividevano i vari elementi di un sistema biologico (quale è ad esempio un organismo vivente) nelle tre componenti "cielo, uomo e terra", intendendo che un essere vivente sia fatto non solo di materia, di corpo (terra), ma anche di energia (uomo) e di psiche-pensiero-spirito (cielo). Limitarsi ad affrontare il problema del sovrappeso solo controllando le calorie introdotte, e al massimo bruciandole con l'attività fisica, è rimanere al livello "terra", alla materia bruta. Non che sia inutile, ovviamente, ma si tratta di fare un salto qualitativo, affrontando anche il livello "uomo", quello dell'energia. L'energia vitale, la cui armonizzazione può consentirci di ritrovare più facilmente la nostra linea, può essere tonificata, modulata, curata mediante metodiche dette appunto "energetiche", per le quali non esistono indicazioni fisse e immutabili, ma che vanno scelte e studiate in modo molto individuale, caso per caso:**

dall'omeopatia alla fitoterapia cinese, **dall'agopuntura al massaggio cinese (TuiNa), dalla dietetica cinese al Qi Gong.** Infine, il livello "cielo", quello del pensiero e della psiche: se una persona è in sovrappeso perché trova nel cibo una compensazione a problemi interiori irrisolti, avrà senso curarla solo con una dieta? O non sarà più coerente andare a trattare la vera radice del problema, con una terapia psicologica, o affrontando il nodo esistenziale che la porta a riversare sul cibo il suo bisogno di soluzioni? **Ecco che allora l'ideale, come sempre, non sta in una formula fissa o in una ricetta magica** valida per tutti, **ma nella puntuale ricerca della radice profonda di un sintomo (il sovrappeso) che** comunque <B< questa sé di dentro trovare grado in noi ciascuno E (cielo). mente o (uomo) energia (terra), corpo vuoi malessere, sempre>il terapeuta è in fondo solo un tecnico, **ma i veri medici di noi stessi siamo ancora noi.**

Forse è proprio vero il detto: "La verità è dentro di te: il resto è nel frigorifero".