

Intraprendere il percorso verso il benessere

Gli effetti di una vita sana ed equilibrata consentono un miglior rendimento anche nella professione

Mens sana in corpore sano. Questo noto aforisma di Giovenale assume un significato che sempre più si avvicina al concetto odierno di “benessere”: una perfetta condizione fisica e mentale che consente di vivere bene e in armonia con sé stessi, al massimo delle proprie potenzialità. Spesso per un professionista costretto a ritmi di lavoro frenetici non è facile adottare uno stile di vita sano, fatto di alimentazione corretta, esercizio fisico e giusto riposo e tutto ciò, prima o poi, si ripercuote inevitabilmente sullo stato di salute, nonché sul rendimento professionale.

Un metodo ad hoc

Migliorare il proprio stile di vita da un punto di vista psico-fisico è però possibile, anche per il professionista oberato di impegni. Lo conferma il dottor **Fabrizio Duranti**, medico specialista in chirurgia generale e considerato tra i massimi esperti di “Human Maximum Performance” (alte prestazioni umane), il cui approccio – che passa attraverso la biocibernica applicata al metabolismo – è finalizzato ad ottimizzare le funzioni psico-fisiche dell’organismo e a migliorare le performance delle persone di ogni età. “Partiamo dal concetto che un professionista deve essere performante - spiega Duranti - quindi richiede prestazioni alla mente; prestazioni che comportano un dispendio di energia mentale e fisica e che vengono sottovalutate perché considerate routine: così, col tempo, la stanchezza della mente si ripercuote sull’organismo. Ottimizzare le performance di un professionista significa occuparsi di un organismo sottoposto a superlavoro per un lungo periodo, in seguito al quale la persona inizia ad avvertire stanchezza dovuta al fatto che le ghiandole surrenali producono adrenalina. Gli effetti collaterali di tutto ciò si traducono in nervosismo, ansia e irrequietezza, cui deriva uno stato di preoccupazione che ha effetti negativi sulla qualità del sonno. A questo punto il professionista inizierà a dormire poco e male e, senza il ristoro del riposo notturno, si alzerà la mattina già stanco e quindi meno performante. Si innesca quindi un circolo vizioso tale per cui l’individuo andrà ad accumulare, giorno dopo giorno, ulteriore stanchezza e nervosismo e, con il tempo, si può arrivare anche a patologie più gravi quali tachicardie, palpitazioni,

ipertensione e disturbi intestinali: tutti segnali che indicano che occorre riequilibrare l’organismo”.

Ed è proprio in questo contesto caratterizzato da stress, tensioni e iperlavoro che si inserisce il metodo terapeutico messo a punto dal dottor Duranti - e sperimentato da atleti e non - e che si fonda su 5 passaggi fondamentali, declinati su misura sulla persona e sul suo contesto ormonale e metabolico: alimentazione mirata, attività fisica, corretta micronutrizione (per ridare energia al corpo e alla mente), disintossicazione e tecniche di meditazione e rilassamento (per ristorare le ghiandole surrenali). In questo modo si imposta ciò che Duranti chiama “il circolo virtuoso del benessere” (titolo, tra l’altro, di uno dei suoi manuali) che inverte un trend negativo e che porta a un generale miglioramento dello stile di vita. “Applicando questo metodo – continua il dottor Duranti - il corpo entra in risonanza con la terapia e si verifica nell’organismo un’inversione di tendenza, o ‘reverse aging’, che fa acquistare nell’immediato maggiore tranquillità e avvertire meno stanchezza. Va senz’altro detto che le patologie non arrivano per caso e io miro a trattare un individuo prima dell’insorgere di eventuali patologie, quindi a mantenere le persone in forma impostando quello che è il benessere in termini preventivi.”

Comunicare per migliorare

Come è però possibile applicare questo metodo se la quotidianità prevede tabelle di marcia piuttosto rigorose? È semplice comprendere che è giusto fare attività fisica e alimentarsi in modo più corretto, ma assimilare il concetto in modo tale da metterlo in pratica è più complicato. “Per conseguire questi obiettivi di benessere anche in vite caotiche e molto impegnative come quelle dei professionisti - precisa Duranti – occorre un’ora al giorno, tempo che si può facilmente ritagliare dall’agenda giornaliera come se fosse un appuntamento di lavoro. È essenziale capire innanzitutto che si tratta di un atteggiamento doveroso verso la propria persona, con tutti i vantaggi che poi possono trarne tutte le performance professionali. A tal proposito, per raggiungere in modo più efficace l’obiettivo, viene in aiuto la tecnica di Programmazione Neuro-Linguistica, tema



Fabrizio Duranti è medico specialista in chirurgia generale e tra i massimi esperti di “Human Maximum Performance”

centrale del mio ultimo libro ‘Il diario del benessere’. Si tratta di una tecnica per migliorare il modo di comunicare, per aiutare le persone ad esprimere le loro idee in modo chiaro e condivisibile, al fine di essere convincenti non solo con gli altri, ma anche con sé stessi. Dal mio punto di vista, la tecnica PNL accende il motore verso il benessere poiché va ad agire sul dialogo interiore, sul modo in cui la persona riesce a convincere sé stessa della bontà di uno stile di vita migliore ed è quindi fondamentale per trasformare un proposito in azione ed entrare infine, in modo efficace, nel percorso di creazione di un nuovo stile di vita”.

Una migliore comunicazione con sé stessi è perciò basilare per iniziare ad adottare, in qualsiasi momento, un modello di vita più salutare. Nel frattempo, per affrontare al meglio la stagione estiva, il dottor Duranti consiglia di approfittare delle belle giornate per cambiare i propri ritmi: stare all’aperto e alla luce del sole il più possibile per incamerare energia, fare sport, leggere e lavorare (quando possibile) all’aria aperta, ancor meglio in ambienti e contesti naturali sani e belli dal punto di vista paesaggistico (montagne, mare, parchi naturali). “Al contempo – conclude Duranti – è utile approfittare dell’estate per acquisire un atteggiamento più sano verso l’alimentazione, ingerendo più frutta e verdura e preferendo i cibi di qualità, possibilmente biologici per favorire l’apporto energetico. Infine, è salutare la pratica di tecniche di respirazione addominali e meditazione quali yoga o tai-chi”. (B.L.) ■