Segnali dal corpo

Consapevolezza e conoscenza

Ciao! Sono Sara Biologa Nutrionista.

Felicissima di condividere con te questo articolo che ho scritto per la rivista ***PNEI News***. Di seguito ci sono le ragioni scientifiche per cui propongo un percorso differente dalla prescrizione di una dieta.

Prima di lasciarti alla lettura dell'articolo, ti invito ad osservare quali sono i "segnali dal corpo" a cui mi riferisco. In fondo troverai una serie di domande che potranno essere l'avvio ad un percorso verso di te, il tuo benessere e la tua realizzazione.

1 Sintomi fisici:
malesseri fisici ricorrenti/ frequenti; stato di energia

2 Forma del corpo:
posture e movimenti, distribuzione di muscolo e grasso

3 Emozioni:
emozioni "assenti", persistenti o difficili da gestire

4 Gusti e preferenze alimentari:
quali cibi ti piacciono e quali no, in che momenti ti viene fame, ecc

Sensibili ai segnali interni

La sensibilità interocettiva permette di riconoscere le sensazioni corporee, di aumentare la consapevolezza emozionale, di elaborare in modo più funzionale le emozioni e conseguentemente di autoregolare i comportamenti e prendere decisioni congruenti alle proprie possibilità e ai propri bisogni.

Sara Massone – Biologa nutrizionista, specialista in Patologia clinica, dottore di ricerca in Medicina sperimentale, socio SIPNEI Liguria

Nella mia pratica quotidiana mi trovo a fare i conti con abitudini consolidate che non tengono più in considerazione i reali bisogni del corpo ma che derivano spesso da comportamenti appresi nel corso della vita totalmente slegati dalle sensazioni.

Recentemente la letteratura ha portato più volte l'accento sull'importanza dell'esperienza percepita in diversi tipi di pratiche cliniche (1) ma la comparsa negli studi scientifici di tale tema risale al 1906 quando Sherringhton parla di propriocezione, interocezione ed esterocezione ad indicare rispettivamente la percezione dello stato della muscolatura scheletrica, delle condizioni dei visceri e dei segnali provenienti dall'esterno (2).

L'interocezione ovvero i segnali che vengono dall'interno del corpo

La definizione di interocezione è stata approfondita e modificata nel tempo e oggi generalmente tendiamo a riferirci ad una rappresentazione integrata dello stato del corpo piuttosto che alle sole sensazioni corporee afferenti. Tale termine ha assunto caratteristiche multidimensionali di processo attraverso il quale le persone ricevono, valutano e rispondono ai segnali che si originano all'interno e all'esterno del corpo (3,4). L'integrazione avviene a livello dell'insula media che oltre ai messaggi omeostatici provenienti dall'insula dorsale posteriore riceve informazioni dai vari canali sensoriali periferici, dalla corteccia somatosensoriale secondaria e interagisce/integra dati con differenti strutture del sistema nervoso centrale quali amigdala (salienza e memoria emozionale) e ipotalamo (stato del sistema nervoso autonomo e processi metabolici). Da qui attraverso il passaggio all'insula anteriore tali percezioni vengono trasformate in consapevolezza corporea. L'interocezione quindi è il prodotto di una matrice neurale che determina la percezione dello stato del corpo come unità che comprende esperienze passate e sensazioni presenti integrate (5-8).

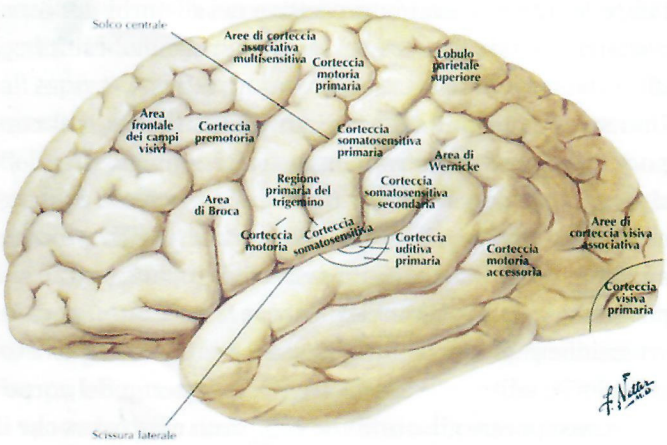


Fig. 1. L'insula, una porzione corticale profonda, che si apprezza divaricando la scissura laterale.

WWW.SARAMASSONE.IT

Il corpo invia continuamente segnali di vario genere al nostro cervello che consentono di regolare l'omeostasi. Recuperare la consapevolezza rispetto a tali segnali diventa quindi un importante strumento che ci permette di scegliere i comportamenti più adeguati per mantenere lo stato fisiologico desiderato (9-12). La sensibilità interocettiva permette di riconoscere le sensazioni corporee (13-16) aumentare la consapevolezza emozionale (17) elaborare in modo più funzionale le emozioni (14), e conseguentemente autoregolare i comportamenti (18) e prendere decisioni congruenti alle proprie possibilità e ai propri bisogni (19). In alcuni casi obiettivi di tipo edonico o pragmatico, come ricercare una sensazione che distragga dalla percezione disturbante o ottenere un determinato risultato possono allontanarci sempre di più dalla soddisfazione del nostro reale bisogno. Meccanismi quali soppressione, distrazione o rivalutazione possono alterare le caratteristiche del segnale interocettivo (20), e in alcuni casi determinano l'attivazione di circoli viziosi sempre più difficili da eliminare essendo rinforzati dalla ripetuta esperienza. Al contrario le tradizioni contemplative invitano all'osservazione, stimolano l'attenzione non giudicante a quanto stiamo vivendo nel momento presente senza tentare di modificarlo (21), permettendo quindi di mettere in atto il comportamento più opportuno in risposta alla reale necessità, una volta che essa sia stata effettivamente riconosciuta.
Viviamo per necessità nel momento presente e portando attenzione ai segnali del corpo abbiamo esattamente la fotografia di quanto in quel momento sta succedendo. Inoltre è solo nel momento presente e per il momento presente che possiamo compiere delle azioni che spostino il nostro stato nella direzione di un maggior benessere

I segnali di fame e sazietà: imparare a riconoscerli

L'argomento alimentazione è uno di quelli che più semplicemente si relaziona a questo tema in quanto mangiare è un fatto corporeo e i segnali di fame e sazietà lo sono altrettanto. Molto spesso non siamo stati educati all'ascolto di questi segnali ma la cosa a mio avviso estremamente rassicurante e stimolante è che le nostre capacità sono tali per cui in qualsiasi momento possiamo decidere di recuperare questa nostra abilità che è in realtà innata.
Diversi sono i lavori nei quali si sottolinea che l'essere umano ha già in sé un meccanismo naturale che lo rende in grado di assicurarsi un corretto nutrimento per la salute e il mantenimento del peso adeguato (22). Il concetto di "mangiare intuitivo" si è sviluppato negli anni 80 con il movimento dell'anti-dieta che si basava sull'evidenza che le restrizioni dietetiche non erano sostenibili e che potevano contribuire ad un peggioramento delle condizioni di salute generando cicli di perdita e recupero del peso parallelamente ad un sempre meno equilibrato rapporto con il cibo aumentando anche il rischio di disturbi alimentari (23). Recentemente sono sempre più numerose le ricerche che suggeriscono l'importanza di aiutare le persone a riconoscere e a rispondere correttamente ai propri segnali di fame e sazietà come strategia più salutare rispetto alle restrizioni dietetiche (24-26). Questo tipo di alimentazione rappresenta un comportamento di tipo adattativo poiché è la risposta a bisogni interni fisiologici e non a piani predefiniti scollegati delle sensazioni percepite. Il mangiare intuitivo in quanto caratteristica innata può essere interrotto o disturbato da precoci diete restrittive o eccessivo controllo dell'alimentazione, così come da interferenze esterne sulla possibilità di scegliere e regolare la propria alimentazione. Tali pressioni sono in grado di indurre la dissociazione dall'esperienza interna e conseguentemente dalla propria naturale capacità di autoregolarsi (27)

La capacità di ascoltare i segnali del corpo, misurata attraverso il test di percezione dei battiti cardiaci (28), permette di definire quanto e quando mangiare ed è correlata ad un ridotto Indice di Massa Corpera (IMC) (29). Inoltre accanto a studi che indicano l'attenzione ai messaggi interni come la migliore strategia per mantenere una corretta forma fisica (30-31), ci sono diversi studi che osservano ridotta attitudine a percepire (o meglio ad ascoltare) e valutare le informazioni interocettive nei disturbi del comportamento alimentare (32) in sovrappeso e obesità (33) oltre che nelle dipendenze (34).
Uno strumento pratico per riportare l'attenzione al corpo è mangiare lentamente e masticare a lungo, prendersi tempo per il pasto, concedersi di non fare altro e concentrarsi sulle sensazioni di piacere che il cibo produce a partire dalle informazioni sensoriali (olfatto, sentire il profumo; vista, osservare i colori e le forme; tatto, portare attenzione sulle consistenze e le loro modifiche dopo l'elaborazione; udito, ascoltare i rumori all'interno del corpo; gusto, assaporare gli aromi che cambiano man mano che il

WWW.SARAMASSONE.IT

cibo viene masticato) e poi alle sensazioni interne di soddisfazione e sazietà.

Educare all'ascolto, alla fiducia e alla corretta interpretazione delle proprie sensazioni

Il paziente è parte attiva ed essenziale del processo terapeutico e anche alla luce delle recenti scoperte scientifiche e delle antiche medicine tradizionali è fondamentale nei contesti di cura informare chi chiede aiuto dell'importanza dell'esperienza corporea, e di quanto essa sia potente per riorganizzare correttamente la fisiologia e tornare all'omeostasi. Le percezioni creano esperienza, l'esperienza crea conoscenza e ricominciare a sfruttare la conoscenza che passa dal nostro sentito permette di poter scegliere tra le infinite informazioni che giungono alla nostra attenzione spesso discordanti e confuse. Educare all'ascolto, alla fiducia e alla corretta interpretazione delle proprie sensazioni, che al contrario sono spesso silenziate o non considerate, è la base senza la quale non è possibile mettere in atto comportamenti finalizzati al proprio benessere.
Tutte queste abilità di ricezione dei segnali ed elaborazione degli stessi sono finalizzate all'adattamento alle diverse situazioni in cui ci veniamo a trovare e sono già dentro di noi a partire dalla nostra nascita e anche prima.
Mi preme quindi concludere con quanto io reputo essere di vitale importanza per la futura prevenzione. I neo genitori o ancor meglio futuri genitori dovrebbero essere informati circa queste competenze innate affinché non intervengano in modo eccessivamente condizionante nei processi di sviluppo del bambino. I piccoli hanno necessità di sperimentare, per creare le proprie esperienze; sbagliare, per mettere in atto nuove strategie, per verificare quante possibilità ci sono per fare ogni singola azione, per rendersi conto che possono trovare delle soluzioni utili. I genitori hanno il compito di incentivarli all'ascolto di sé e all'espressione del proprio sentire fisico ed emotivo e alla messa in atto delle proprie risposte alle diverse situazioni. Senza la possibilità di seguire i propri ritmi di sviluppo e portare alla pratica le proprie iniziative non si sviluppa la capacità di adattarsi e la fiducia nella propria autoefficacia. Oggi proprio perchè si sa quanto i bambini siano capaci di apprendere nei primi anni di vita si tende ad imbottirli di informazioni e conoscenze, in realtà quello di cui hanno bisogno è solo di poter sperimentare in tranquillità a seconda delle situazioni in cui si vengono a trovare per poter creare quelle solide basi che consentiranno loro di apprendere serenamente nel corso della vita tutto quello che gli servirà/interesserà. Regolare la propria omeostasi, fame/sazietà caldo/freddo attività/riposo è una competenza innata concediamo loro di imparare a riconoscere i propri bisogni ed assecondarli di avere fiducia nelle loro soluzioni, non anticipiamoli e non blocchiamoli, questo li renderà adulti sani in grado di adattarsi alle diverse sollecitazioni. Alla base di tale comportamento genitoriale resta la necessità di recuperare noi genitori per primi tali competenze in modo che i nostri piccoli imparino anche attraverso osservazione e imitazione dei nostri comportamenti (35)

Bibliografia

1. Ceunen et al. (2016) On the Origin of Interoception. *Front. Psychol,* May;743
2. Sherringhton. *The integrative action of the Nervous System.* New Haven,CT Yale University Press
3. Craig AD. (2009) How do you feel--now? The anterior insula and human awareness. *Nat Rev Neurosci.* Jan;10(1):59-70.
4. Verdejo-Garcia A et al.(2012) The role of interoception in addiction: a critical review *Neurosci Biobehav Rev.* Sep;36(8):1857-69.
5. Moseley GL et al.(2012) Bodily illusions in health and disease: physiological and clinical perspectives and the concept of a cortical 'body matrix'. *Neurosci Biobehav Rev.* Jan;36(1):34-46.
6. Legrain V et al.(2011) The pain matrix reloaded: a salience detection system for the body. *Prog Neurobiol.* Jan;93(1):111-24.
7. Craig AD. (2005) Forebrain emotional asymmetry: a neuroanatomical basis? *Trends Cogn Sci.* Dec;9(12):566-71.
8. Critchley HD, Harrison NA. (2013) Visceral influences on brain and behavior. *Neuron.* Feb 20;77(4):624-38.
9. Dunn BDet al.(2010) Listening to your heart. How interoception shapes emotion experience and intuitive decision making. *Psychol Sci.* Dec;21(12):1835-44.
10. Paulus, MP (2007) Decision-Making Dysfunctions in Psychiatry—Altered Homeostatic Processing? *Science* 26 Oct;(318) 5850: 602-606
11. Herbert, B. M. & Pollatos, O. (2012)The body in the mind: On the relationship between interoception and embodiment. *Topics in Cognitive Science* 4(4): 692-704.

WWW.SARAMASSONE.IT

Ora tocca a te!

Prendi un bel quadernino colorato e rispondi alle seguenti domande:

1 Sintomi fisici

- ci sono sintomi fisici che ti porti dietro da tempo senza riuscire a risolverli?
- quando sono iniziati?
- con che frequenza si manifestano?
- com'è il tuo livello di energia?
- hai la forza per fare tutto ciò che desideri?
- dormi bene la notte?

2 Forma del corpo

- guardati allo specchio, cosa noti?
- cosa ti piace di te e cosa non ti piace?
- ti vedi troppo magro, troppo grasso, con una parte del corpo particolarmente sviluppata rispetto alle altre?
- osservi delle zone particolarmente tese o particolarmente rilassate?
- hai ritenzione di liquidi? o sei disidratato?

3 Emozioni

- ci sono emozioni che ti disturbano particolarmente nel tuo quotidiano?
- ci sono emozioni che credi non ti appartengano mai?
- sai riconoscere le emozioni che ti attraversano?
- ti permetti di esprimerle a te e agli altri?

4 Cibo

- quali cibi ti piacciono nella loro forma naturale (senza aggiunta di zucchero, sale, olio)?
- in quali momenti della tua giornata hai fame?
- quando mangi ti godi il tuo pasto? dopo averlo terminato senti energia o stanchezza?
- assecondi i tuoi desideri alimentari in termini di qualità e quantità o senti di dover fare qualcosa di diverso da quello che vorresti?

Ovviamente queste sono solo alcune delle domande da cui potrai partire per un'esplorazione di te. Tutto quello che troverai sarà una fotografia di ***ciò che esiste oggi, conseguenza di tutta la tua vita fino a qui***. Quello che sarà ***da domani in poi lo scegli tu!***
Il nostro corpo mette in atto le migliori strategie che conosce sulla base delle conoscenze e delle esperienze che fino ad ora ha fatto. Avere più informazioni e fare altre esperienze ti permetterà di realizzare qualcosa di nuovo. ***Tu cosa vuoi realizzare?***

Dimmi come mangi, cosa senti e come ti muovi

scopri chi sei e vivi al meglio la vita che hai

Sara Massone Biologa Nutrizionista

Se ti interessano questi temi e vorresti recuperare la tua capacità innata di ascoltare/interpretare e assecondare i segnali del tuo corpo:

Ti invito a:
1) condividere con me le tue risposte e in particolare le tue difficoltà in modo che possa preparare un percorso su misura per te.
3) aprire le prossime mail che ti invierò per essere informato/a di tutti i percorsi e gli eventi che sto progettando.

Riorienta la tua vita

Puoi contattarmi su skype per una consulenza a distanza
Puoi venirmi a trovare nel mio studio a Genova in Via San Luca 12 prendendo appuntamento, ecco i miei contatti:
sara.massone@gmail.com
3493109864

Se ti interessano questi temi e vuoi rimanere aggiornato/a sulle ultime ricerche:

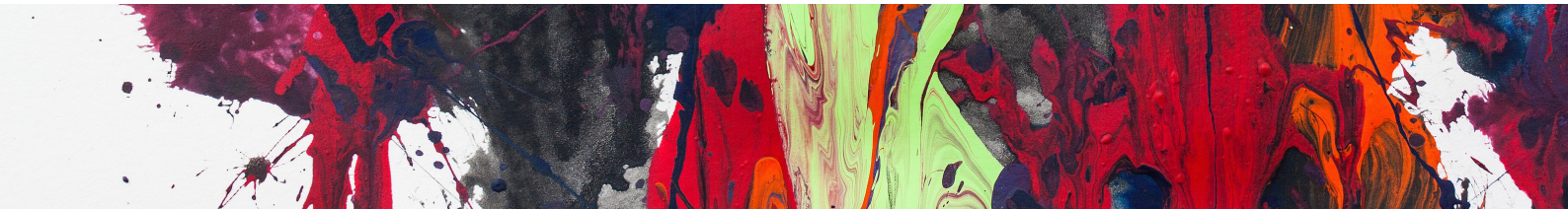
1 **Puoi abbonarti alle riviste:**
PNEI NEWS: https://sipnei.it/category/pneinews/
https://sipnei.it/sipnei/abbonarsi-pnei-news/
PNEI REVIEW: https://sipnei.it/category/pnei-review/
https://sipnei.it/sipnei/abbonarsi-pnei-review/

2 **Puoi partecipare alle riunioni dei gruppi regionali:**

SIPNEI sezione Liguria

Il mio è questo
qui trovi gli altri ttps://sipnei.it/sezioni-territoriali/

3 **Puoi iscriverti alla DisCo (Gruppo Discipline Corporee)** https://sipnei.it/come-iscriversi-disco/

Per tutti i professionisti che vogliono essere aggiornati e in rete con altri professionisti della salute e ricercatori questo è il posto giusto.

A presto! *Sara*