

SHIATSU e DIS-CO approccio alle cefalee

di M. Serena Bagnoli

notizie

La collaborazione con la **SIPNEI** (Società Italiana di Psico Neuro Endocrino Immunologia) prosegue e ci vede sempre più coinvolti nel progetto e obiettivo comune.

E' stato costituito un gruppo interno alla SIPNEI, specifico per le Discipline Corporee, DIS-CO, area dedicata a discipline di questa natura, tra le quali ovviamente non poteva mancare lo Shiatsu, con l'obiettivo principale di darne evidenza scientifica, ovvero dimostrarne l'efficacia secondo i criteri della ricerca scientifica.

Andrea Mascaro è il nostro responsabile, il ponte tra la SIPNEI e la FISieo, e coordinatore, insieme a Sara Bazzocchi e Maria Serena Bagnoli, del gruppo shiatsu nella DIS-CO/PNEI.

Il 9 aprile scorso a Firenze, presso l'Auditorium Sant'Apollonia, si è tenuto il primo convegno di ispirazione DIS-CO PNEI, dal titolo: Terapie non farmacologiche e integrate per la cura delle cefalee, patrocinato dall'Università degli Studi di Firenze, dalla SIPNEI, dal ROI (Registro degli Osteopati d'Italia), dal COME (Centre for Osteopathic Medicine Collaboration) e dalla FISieo.

Questo evento è stato di notevole importanza, non solo per la presenza dello shiatsu in ambito scientifico, ma per la partecipazione attiva che ha visto una relazione breve tenuta da Andrea Mascaro e la realizzazione di due poster redatti da Nadia Simonato e Maria Serena Bagnoli; di quest'ultimo è stata richiesta, dalla commissione scientifica del convegno che valutava i poster, l'esposizione in forma statistica.

L'evento ha rappresentato una sorta di biglietto da visita, perché ci ha consentito di fare i primi passi per un riconoscimento in ambito scientifico e di valorizzare la nostra arte, e soprattutto ha permesso di mostrare il contributo reale che possiamo dare alla salute dell'uomo e di tutta la società stessa.

Andrea Mascaro, nella relazione tra gli interventi brevi, sottolinea qual è il nostro approccio. Dal punto di vista energetico è più appropriato parlare di mal di testa invece che di cefalea, soprattutto per motivi deontologici; in questa accezione, la manifestazione fisica del mal di testa, nelle sue varie forme e declinazioni, denuncia uno squilibrio nella circolazione energetica, data da più fattori. Lo shiatsu è una disciplina pragmatica che riesce ad agire su quel piano profondo, irraggiungibile dalle altre vie convenzionali, che usano appunto approcci logico-razionali, seppur sistemici. Per l'operatore Shiatsu dunque non esiste il mal di testa (o la cefalea), bensì "quella persona che ha anche il mal di testa", non semplicemente nell'accezione etica dell'affermazione, nel senso che non gli è possibile operare altrimenti.

Non ci sono ad oggi pubblicazioni, secondo i criteri della ricerca scientifica, che mostrino un'evidenza

nella relazione tra shiatsu e cefalea/mal di testa in genere; molto spesso si trovano sovrapposizioni tra shiatsu, agopuntura, digitopressione. Questa carenza non vale solo per le cefalee, una revisione della letteratura dal 2011 (The evidence for Shiatsu: a systematic review of Shiatsu and acupressure – Robinson, Lorenc e Liao) ha evidenziato che su una selezione di 1714 pubblicazioni, per lo Shiatsu, ne sono state incluse solo 9.

Più nello specifico, uno studio osservazionale del 2014, condotto da un team di ricercatori italiani, sull'uso delle CAM nei mal di testa in età pediatrica (Dalla Libera, Colombo, Pavan, Comi – pubblicato da Neurological Sciences), ha evidenziato che nei casi di mal di testa nei bambini (emicranie con e senza aurea e cefalee tensive), l'80% ricorre alle CAM (ricomprendendo tra queste anche lo Shiatsu) a livello preventivo, per diversi motivi: evitare l'uso cronico di farmaci con relativi effetti collaterali, inefficacia della medicina convenzionale, interesse verso approcci integrati, ecc...

La conclusione cui giunge lo studio è un invito rivolto ai neurologi di informarsi ed essere pronti a conoscere le terapie CAM e ad interagire direttamente con gli esperti CAM, al fine di coordinare un approccio integrato per la salute.

A sostegno di questo interviene proprio la revisione della letteratura sullo shiatsu citata in apertura (Evidence for Shiatsu di Robinson), la quale conclude lanciando una sfida sull'organizzazione di uno studio ben fatto, perché lo Shiatsu (al pari delle CAM) è una "disciplina complessa, individualizzata e centrata sul paziente". Non di meno l'evoluzione stessa della ricerca EBM, sta andando verso i cosiddetti One Person Trials, che valorizzano la complessità della singola persona piuttosto che la linearità di una meta analisi, la quale si lascia alle spalle, un immenso territorio inesplorato che è il singolo individuo. (cfr Nicholas J. Schork - Personalized medicine: time for one-person trials).

M. Serena Bagnoli e Nadia Simonato hanno contribuito con l'esposizione di due poster che mostrano, seguendo diversi percorsi, quanto sia importante il supporto che lo shiatsu dà.



Nadia Simonato ha esposto il decorso di circa 10 anni di una ragazza che soffriva di cefalea sin dall'età di 6 anni, sebbene non fossero risultate problematiche cliniche neurologiche, supportata da terapia farmacologica e nonostante questo, presentava cefalee importanti ed invalidanti, con e senza aura. Attraverso questo percorso, che in 10 anni ha avuto una frequenza diversa, fino ad un piacevole mantenimento, è potuta arrivare ad un cambio di consapevolezza graduale. Ha acquisito quasi subito che le emozioni e stati d'animo interferivano con le cefalee, che la rabbia repressa peggiorava la sua condizione. E' divenuta consapevole che l'armonia nell'ambiente familiare e circostante, incide sulle sue reazioni psicofisiche ed ha iniziato ad interpretare gli episodi di cefalea come manifestazione e segnale di stress nel suo organismo. Grazie a questo percorso, le cefalee con aura si sono ridotte notevolmente, se ne presenta una ogni 2 mesi.



M. Serena Bagnoli ha illustrato cosa intendiamo per energia, le sue qualità, cosa intendiamo per pressione, la rilevante e fondamentale importanza della pressione perpendicolare e che quando agiamo sull'energia dell'uomo agiamo su ogni qualità energetica e di conseguenza sull'integrità dell'essere umano, costituito da corpo-mente-spirito.

Ha esposto la sintesi di trattamenti, eseguiti su più di 80 persone che manifestavano mal di testa, differenziati tra emicrania e muscolo tensivi, partendo dal presupposto che ogni mal di testa è un caso a sé, come ogni persona. Ha potuto verificare che quando non si riesce a far fluire tutte le informazioni che arrivano dall'esterno, che non si riesce a fare circolare il pensiero, e poi a trasformarlo, oppure c'è l'incapacità di programmare, pianificare, e non si riesce poi a lasciare andare, ma viene tutto trattenuto, e ancora quando non si riesce a purificare e lasciar scorrere, si genera una forte tensione che il corpo esprime con dolore alla testa. Nella maggior parte

dei casi il percorso con lo shiatsu è stato dagli 8 ai 10 trattamenti, risolutivo per la maggior parte dei casi. Ogni persona fin dai primi trattamenti ha sentito il beneficio, il mal di testa è stato meno acuto e meno frequente, ha avuto la consapevolezza di esserne l'artefice e non solo la vittima.

E' stato mostrato quanto grande sia il valore della nostra arte, quanto lo shiatsu incida nel ristabilire lo stato di salute. Sebbene non ci siano rilevanzze di evidenza scientifica, l'inserimento di una di queste presentazioni in forma statistica è il primo passo per dare una collocazione diversa, ed è anche un invito, uno stimolo per continuare ad andare nella direzione della ricerca scientifica pur mantenendo la nostra natura.