

Storie e Interviste

VOCI DA DIETRO IL BANCO



di **Giulio Francesco Valeriano**, farmacista, operatore di nutrizione olistica e aromaterapia, naturopata, amministratore di Pharmaddicted

Continuiamo il nostro viaggio all'interno delle molte sfaccettature delle quali è composta la professione del farmacista.

In un momento storico nel quale la nostra figura professionale sta attraversando un inevitabile cambiamento, in molti tendono a vedere la farmacia di fronte ad un bivio da imboccare, una sorta di scelta senza ritorno tra la farmacia dei servizi e la cosiddetta farmacia commerciale. Molti tra i nostri colleghi hanno specializzazioni e professionalità che portano all'interno della farmacia, oppure collaborano in modo attivo con altri professionisti sanitari per offrire al pubblico risposte più ampie e complete. In questa rubrica vogliamo dare voce ad alcuni di loro, proponendo via via esperienze ed idee personali differenti.

MINDFUL EATING: RICONNETTERSI COL PROPRIO CORPO

Intervista a Paola Sciotto, psicologa

Dottoressa Sciotto, ci sono altri significati che il cibo riveste oltre a quelli nutrizionali?

Assolutamente sì, il cibo ha un potere consolatorio e questo esercita un'influenza su di noi e sul modo in cui ci rapportiamo a esso.

Questo potere consolatorio non è per tutti uguale ma sarà tanto più forte quanto più nella mia vita io sono stato abituato a far fronte alle mie emozioni negative ricorrendo al cibo.

Penso sia capitato a tutti noi di ricorrere a del cibo come, ad esempio, il gelato o la pizza, per confortarsi dopo una giornata particolarmente stressante. I

n questo caso il fatto di occuparsi di altro (cibo) permette di scappare dalle emozioni negative che stiamo provando in quel momento.



Ognuno di noi ha delle strategie che mette in atto quando si sente triste o ansioso: andare a fare una passeggiata, ascoltare della musica, parlare con un amico ecc. Il problema sorge quando abbiamo una sola strategia a nostra disposizione: ricorrere al cibo. Questo non vuol dire che dopo una brutta giornata non mi posso consolare con un dolce, ma se la risposta è sempre questa nascerà un condizionamento (emozione negativa = cibo) che ci farà entrare in un circolo vizioso da cui è difficile uscire. Tutte le volte che proverò un'emozione negativa ricorrerò al cibo ma dopo averlo mangiato mi sentirò ancora peggio per via dei miei pensieri auto-giudicanti e quindi ricorrerò nuovamente al cibo per tollerare la frustrazione.

È possibile uscire da questo circolo vizioso?

Certamente. Il primo passo da fare è diventare consapevoli di queste strategie che mettiamo in atto. Si tratta infatti di schemi e automatismi che esercitano un grande potere su di noi proprio perché sono inconsapevoli e, in quanto tali, ci controllano. Una volta resi consapevoli, ciò che dobbiamo fare non è altro che riappropriarci di quella che nella mindfulness viene definita saggezza interiore.

Questo vuol dire riprendere confidenza con i segnali che il nostro corpo ci invia ma a cui noi siamo ormai divenuti sordi. Per raggiungere questo obiettivo esiste un protocollo chiamato di Mindful Based- Eating Awareness Training (MB-EAT).

In che cosa consiste il percorso di Mindful Eating?

La Mindful Eating consiste in un modo nuovo di rapportarsi all'alimentazione fondata sulla mindfulness. Grazie a questo percorso riusciremo a portare piena consapevolezza nei confronti degli alimenti che selezioniamo e saremo in grado di operare scelte più consapevoli. Infatti, si stima che circa il 50-60% della popolazione manifesti un qualche comportamento alimentare disfunzionale, rientrando nella categoria di quella che comunemente chiamiamo "fame nervosa". Inoltre, a circa quattro anni dalla conclusione di una dieta, si stima che le persone mantengano circa il 3,2% della riduzione di peso iniziale (Priya Sumithran P., Proietto J., 2013). Questo avviene perché mangiamo senza consapevolezza e non siamo in grado di riconoscere gli automatismi e i condizionamenti che abbiamo legato all'alimentazione.

Quindi, cosa apprenderemo durante questo percorso?

Più che di apprendere, io parlerei di ri-apprendere quei segnali di fame e sazietà che abbiamo smesso di riconoscere. Già, potrà sembrare strano a qualcuno ma il nostro corpo sa perfettamente come misurare le quantità di cibo da introdurre, quelle che sono necessarie a darci energia. Esiste, infatti, una struttura nel nostro cervello chiamata ipotalamo che serve proprio per questo motivo.

L'ipotalamo automaticamente ci manda segnali di fame e sazietà ed è programmato per la sopravvivenza; quindi, non avrà interesse a farci diventare sovrappeso o sottopeso.

Con l'avanzare dell'età iniziano tutta una serie di condizionamenti sociali che non fanno altro che allontanarci dai segnali trasmessi dal nostro corpo. È come se disimparassimo il linguaggio del nostro corpo, perdiamo quella che nella mindfulness si chiama la saggezza interiore.

A chi consiglierebbe di intraprendere questo percorso?

Innanzitutto, a chi desidera riconnettersi col proprio corpo e iniziare ad amarsi un po' di più, prendendosi cura di sé. A chi vuole smettere di vedere il cibo come un nemico, ricominciando a considerarlo per ciò che realmente è: nutrimento per il nostro corpo e la nostra mente. Smettere di vedere il cibo come un nemico, consentirà anche di non catalogare intere categorie di cibi come "proibiti" (es. cioccolata, carboidrati ecc.). La Mindful Eating che propongo prevede 9 incontri a cadenza settimanale della durata di circa 1/1:30 ora ciascuno e che possono essere svolti sia in presenza che online. Gli incontri possono essere svolti sia singolarmente che in gruppo. Inoltre, nell'ottica di una partecipazione attiva, i partecipanti dovranno svolgere alcuni esercizi pratici durante la settimana per mettersi alla prova testando questo nuovo modo di rapportarsi all'alimentazione.

L'IMPORTANZA DEL MICROBIOTA

Intervista a Antonella Petrone

Dottoressa Petrone, ci racconti in breve il suo percorso di studi.

Mi sono laureata nel 2003 a pieni voti in Chimica e Tecnologia Farmaceutiche presso la l'Università degli Studi di Genova. Ho poi frequentato la Scuola di Omeopatia Dulcamara di Genova. Nel 2011 ho seguito un Master di Omeopatia per Farmacisti, durato un anno. Qualche anno dopo ho iniziato ad interessarmi al benessere intestinale seguendo numerosi corsi e nel 2020 ho seguito la Scuola di Alta Formazione sul Microbiota Umano organizzata dall' Azienda Bromatech con il patrocinio della Società Italiana di Biologia Sperimentale.

Grazie a questo percorso è iniziato in me un grande interesse verso questo argomento che ha potenzialità strepitose e che negli anni futuri diventerà, credo, sempre più cruciale in ambito farmacologico e medico.



Quindi, come è facile intuire, il mio metodo di approccio è quello della Medicina Integrata che affianca l'allopattia ad una serie di interventi che si avvalgono anche dei consigli di educazione alimentare, integrazione probiotica, omeopatia, fitogemmoterapia, oligoterapia catalitica per fornire il consiglio più completo possibile. In questo senso mi è stato molto utile seguire dei percorsi di Naturopatia ed Iridologia che mi hanno permesso un nuovo approccio al cliente, un approccio "olistico", completo che potesse portare benessere fisico, mentale ed energetico.

La sua attenzione al microbiota è molto interessante. In molti ne parlano come la frontiera del futuro per la medicina. Cosa l'ha spinto a formarsi in questo campo?

Dopo i primi corsi si è aperto di fronte ai miei occhi un incredibile mondo: arrivare a capire che in realtà la sopravvivenza dell'uomo è legata alla coesistenza con un mondo batterico che popola il suo intestino.

Per me, comprendere questo è stato strepitoso, e lo è ancora di più l'evidenza di come il benessere di questo organo nascosto "il microbiota umano" possa influenzare la salute di organi e apparati ben distanti e, apparentemente, non correlati all'intestino.

Quindi, ho capito che lavorare sul benessere del microbiota intestinale significa realizzare con il cliente un percorso olistico. C'è anche da segnalare che negli ultimi anni i clienti che manifestano problematiche intestinali croniche sono, a mio parere, aumentati. Quindi, il fatto di poter supportare con una integrazione probiotica razionale e con qualche consiglio alimentare, da integrare ovviamente con eventuali terapie farmacologiche, diventa davvero di notevole importanza.

Come farmacisti, sappiamo bene che il consiglio al banco è l'anima della nostra professione. Siamo educatori di benessere in senso lato. Come possiamo parlare di prevenzione, benessere e cura del microbiota in modo efficace?

Mi piace questo modo di definire il farmacista come "educatore di benessere". In effetti, la nostra priorità è sempre questa sia quando la persona chiede un consiglio per una sua problematica di salute, sia quando il paziente si presenta con una prescrizione medica e offriamo consigli per ridurre effetti collaterali del farmaco stesso o migliorarne la funzionalità. Lavorare sul benessere del microbiota intestinale risulta di primaria importanza in entrambi i casi: nel primo perché dal banale disturbo respiratorio, alla problematica sulla cute, alla problematica di ansia o disturbo d'umore, per esempio, entra in gioco il lavoro sul microbiota; nel secondo caso quotidianamente, per esempio, il farmacista dispensa antibiotici che causano un forte depauperamento della flora intestinale per cui sarà indispensabile il suo consiglio volto a ripristinarla nel minor tempo possibile. Non solo gli antibiotici inducono uno stato di disbiosi intestinale, ma molti altri principi attivi. Per esempio, gli inibitori di pompa protonica, farmaci che coinvolgono una numerosa fetta dei nostri abituali clienti. Per non parlare poi della rilevanza di recentissime ricerche in vari ambiti che dimostrano come alcuni farmaci, per esempio gli antidiabetici orali o addirittura i chemioterapici possano agire meglio se trovano un microbiota sano del paziente.

Inoltre, migliorare il nostro microbiota intestinale significa migliorare il nostro sistema immunitario nella risposta ai patogeni, ma non solo anche in termini di iperreattività come nel caso delle allergie o in termini di ipoattività come nel caso delle malattie autoimmuni.

Il farmacista attraverso i suoi consigli alimentari e di integrazione probiotica può aiutare anche emotivamente il cliente; questo grazie all'esistenza di un asse Intestino-Cervello che permette una comunicazione biunivoca tra batteri intestinali e cellule nervose cerebrali.

Negli ultimi anni sono stati fatti passi da gigante nella realizzazione della "Farmacia dei Servizi". Cosa pensa a riguardo?

A me piacerebbe che tale concetto fosse ampliato in termini di "farmacia del benessere" ovvero un punto dove il cliente possa trovare la professionalità di un farmacista formato anche nelle discipline olistiche: in tal senso un farmacista esperto in educazione alimentare e benessere del microbiota realizza davvero un lavoro olistico, perché prendendosi cura dell'intestino si corregge la disbiosi intestinale, si riduce il fenomeno della permeabilità intestinale riducendo la tanto pericolosa infiammazione di basso grado responsabile di svariate problematiche nel nostro organismo.

Per farmacia dei servizi, per esempio, annovero anche una farmacia che possa offrire un esame dell'iride. In effetti, la posizione dell'anello gastrointestinale centrale attorno alla pupilla nelle mappe iridologiche testimonia quanto sia importante ed influente tale apparato in ogni settore dedicato ai vari organi e recentissime evidenze di alcuni autori mettono in relazione alcuni segni iridei ad una situazione di disbiosi e di alterati meccanismi immunitari dando la possibilità di un ottimo lavoro correttivo e preventivo. Questo è solo un esempio della grande potenzialità di un intervento integrato realizzato dal farmacista esperto in discipline olistiche e di come possa avere un senso dare vita al progetto "farmacia del benessere", all'interno della farmacia dei servizi.