

# CORE

Mi piego ma non mi spezzo (le ossa)

A cura di Federico Tieghi



## CIBO E MAL DI SCHIENA

Tutti conoscono l'importanza dell'alimentazione per uno stile di vita sano. Quello che forse non tutti sanno è la stretta correlazione tra la cattiva alimentazione e i dolori muscolari e scheletrici alla schiena. Ecco perché se mangi male potresti andare in giro con la schiena a pezzi!

L'alimentazione scorretta provoca infiammazioni in tutto il tubo digerente, dall'esofago allo stomaco fino l'intestino (tenue e colon). Quello che si tende a sottovalutare è l'effetto che questa situazione può avere sul sistema nervoso. Ma come viene innervato l'apparato digerente? L'innervazione ortosimpatica del colon ad esempio è a carico del plesso mesenterico inferiore, ovvero di quei nervi che provengono dalla porzione del midollo spinale situato nel rachide lombare. I nervi che raccolgono informazioni dai visceri sono collegati agli stessi neuroni che ricevono gli impulsi dalle terminazioni nervose della pelle e dei muscoli. Queste informazioni convergono nel dolore osseo e articolare e il corpo non ne percepisce l'origine. Quindi se ho una infiammazione al colon, come una comunissima colite, l'informazione che i nervi ricevono è la stessa che può verificarsi in caso di un trauma muscolare o articolare della zona lombare: ecco perché ne avrò lo stesso tipo di disturbo. Molti dolori provenienti da muscoli, articolazioni e altre strutture del corpo non sono radicati nella struttura stessa, ma nascono da visceri e organi che non funzionano in modo ottimale.

Ma vediamo nello specifico le zone dove posso provare dolore a seconda del viscere in disfunzione.

- 1/ Nel caso dello **stomaco** le zone dolenti potranno essere cervicale, retro-sternale, spalla destra, retto-addominale, muscolo trapezio e zona infra-scapolare.
- 2/ Nel caso dell'**esofago** saranno invece la parte anteriore del collo, la fascia all'altezza dello sterno e tra le scapole e la zona intorno al petto.
- 3/ Se l'organo sofferente è l'**intestino** tenue il dolore sarà a livello del passaggio dorso-lombare, zona ombelicale, osso sacro e glutei.
- 4/ Infine, nel caso del **colon** il dolore si verificherà nella regione toraco-lombare, nella regione lombo-sacrale, nella regione sacro-iliaca e nei muscoli posteriori della coscia.

Non bisogna inoltre dimenticarsi che gli organi sono ancorati direttamente o indirettamente allo scheletro del tronco mediante il tessuto connettivo (legamenti e fasce) e, quando questo si muove insieme alla colonna vertebrale, i visceri lo seguono, permettendo i corretti movimenti. È quindi normale e facile da capire che quando l'organo è infiammato o in disfunzione ne risente la sua struttura connettivale che lo inserisce allo scheletro, impedendo un corretto movimento della colonna vertebrale. Una branca dell'osteopatia si occupa esplicitamente di queste problematiche avvalendosi dell'uso di tecniche viscerali, ovvero quelle tecniche aventi l'obiettivo di migliorare mobilità e funzionalità degli organi, tecniche che favoriscono il drenaggio e il pompaggio emo-linfatico e il rilascio delle suddette fasce. Ecco perché queste tecniche sono molto efficaci in caso di stitichezza, colon irritabile, ernia iatale, reflusso gastro-esofageo... Ma soprattutto, ora avete un motivo in più per evitare gli alimenti che infiammano il nostro apparato digerente come latticini, glutine, zuccheri semplici, affettati e carni rosse. ■

