

## GUARIRE

# I segreti della medicina integrata: l'essere umano nella sua interezza

«La persona partecipa attivamente alla guarigione. Si trova al centro del processo di cura rivolto sempre sia a salvaguardare l'aspetto fisico che quello emotivo e psicologico»

## RAVENNA

## BARBARA GNISCI

Siamo esseri complessi, vulnerabili, reagiamo alle sollecitazioni esterne in maniera globale: un'emozione ha ripercussioni sull'intero organismo; mentre un problema di salute ha conseguenze sull'umore; una sofferenza di una parte del corpo si riflette su un'altra ancora. Anche l'ambiente esterno influenza il benessere della persona, andando ad agire su un equilibrio, quello dell'essere umano, in continuo divenire. Proprio su questa concezione dell'individuo come organismo complesso si è concentrata la medicina integrata che nel corso del tempo è stata definita anche 'alternativa' o 'integrativa'. Ma che cosa si intende quando ci si riferisce a questo tipo di approccio alla salute e al benessere? Lo abbiamo chiesto al dottor Daniele Grassi, urologo, esperto in medicina cinese e agopuntura, aromaterapia medica, medicina integrata, attivo a Cervia e Ravenna.



## Dottor Grassi, che cos'è la medicina Integrata?

«È l'etimologia della parola stessa a indicarci la risposta. 'Integrare', dal latino, significa intero e la medicina integrata è, infatti, una medicina sistemica che considera l'essere umano nella sua interezza. È una medicina orientata alla guarigione che tiene conto dell'intera persona e del suo modo di vivere, non solo delle abitudini quotidiane, ma anche della mentalità con cui si affrontano le sfide quotidiane. Inoltre tiene particolarmente conto della relazione che si viene a instaurare tra medico e paziente. La persona partecipa attivamente alla propria guarigione. Si trova al centro del processo di cura che è rivolto sempre sia all'aspetto fisico che a quello emotivo e psicologico».

## Come funziona?

«La medicina integrata si basa sulla 'collaborazione' tra la biomedicina (la 'nostra' medicina ufficiale) e diverse discipline che si occupano di salute e benessere, come agopuntura, omeopatia, fitoterapia (curarsi con le piante), aromaterapia (curarsi con gli oli essenziali), fisioterapia, osteopatia, trattamento miofasciale, dietetica, yoga, shiatsu, meditazione, mindfulness. Sarebbe auspicabile, che un medico conoscesse almeno due o tre tecniche e investisse tempo anche per conoscere altri colleghi medici e operatori della salute che utilizzano

Agopuntura, Fisioterapia, Miofasciale, Yoga

procedimenti differenti. È importante, infatti, fare rete intorno alla persona, per offrirle la possibilità di scegliere tra diverse risoluzioni possibili».

## Concretamente che cosa accade quando un paziente si presenta da lei?

«Come detto precedentemente, è importante la relazione che si viene a creare tra paziente e medico. Il primo passo è quello dell'ascolto, un ascolto profondo e non giudicante che permetta di fare emergere la storia del paziente, le sue caratteristiche uniche, i sintomi e le loro interazioni. Il medico identifica le difficoltà maggiori che il paziente manifesta e valuta quali siano le terapie da applicare. Si passa, quindi, per un inquadramento diagnostico che è fondamentale. L'empatia è un elemento che permane lungo tutto il percorso. Si prendono in considerazione le manifestazioni e le dinamiche del paziente, gli aspetti fisici, mentali, cognitivi, ambientali e si individua l'approccio corretto per quella persona. Lo si aiuta a trovare gli strumenti adatti e ad assumersi la responsabilità della propria salute, guardando le cause e non solo le conseguenze del proprio stato».

## La medicina integrata ha valenza come prevenzione?

«Certamente, si tratta di uno straordinario strumento di pre-



Daniele Grassi, Urologo

«Una linea orizzontale alla cui estremità di sinistra c'è la piena salute, e all'estremità di destra la malattia cronica»

venzione. Ci possiamo immaginare una linea orizzontale alla cui estremità di sinistra c'è la piena salute, e all'estremità di destra la malattia cronica fino ad arrivare alla morte. Gli spostamenti lungo questa linea rappresentano un continuum e ciò che possiamo fare è intervenire per spostarsi il più possibile verso sinistra. Si deve tener presente che non ci si ammala dalla

mattina alla sera, il corpo manda dei segnali, che diventano sempre più evidenti. Riconoscere i segni prodromici è uno dei presupposti di questo approccio e bisogna ricordare che l'obiettivo non è semplicemente curare la malattia, ma promuovere il benessere. Un aspetto fondamentale di questo discorso preventivo riguarda lo stile di vita. Anche se ormai tutti sappiamo in teoria come comportarci, alimentazione e movimento rimangono due elementi che possono essere visti come le radici del benessere, ma possono diventare anche le radici della malattia».

## Ci si rivolge alla medicina integrata per qualsiasi disturbo?

«Deve essere chiaro che non tutte le malattie sono guaribili, specie quando si tratta di patologie croniche e degenerative, ma quello che si può fare in questi casi è migliorare la qualità della vita e rallentare il decorso. La Medicina integrativa è molto efficace per tutte quelle malattie funzionali in cui non si sono verificati dei danni agli organi o alle strutture, come cefalee, disturbi del sonno, ansia, problematiche digestive, reflusso, gastrite, colon irritabile, disturbi femminili legati al ciclo mestruale.

In ogni caso si valutano tutti gli aspetti. Prendiamo, per esempio, il caso di una donna in

menopausa che desideri promuovere la propria salute e trattare alcuni disturbi. Secondo la visione convenzionale biomedica, si potranno dosare gli ormoni femminili, la vitamina D, eseguire una MOC e prescrivere, se necessario, un'integrazione di Vit D e altri farmaci per combattere l'osteoporosi (clodronati). Se presenti, i sintomi vasomotori (sudorazione e vampate) si trattano molto efficacemente con l'agopuntura o con la fitoterapia (salvia e trifoglio rosso, in base alle predisposizioni della paziente) e con l'aromaterapia».

## Qual è il rapporto con la medicina convenzionale?

«Si è iniziato a parlare di medicina alternativa negli anni '70 e inizialmente la si contrapponeva a quella convenzionale. Chiamandola 'integrata' si è fatto un passo avanti, perché gli aspetti convenzionali e non convenzionali si integrano nella cura del paziente, sempre in base alla situazione. Sia la medicina convenzionale che quella integrata hanno un fondamento scientifico. L'agopuntura, la fitoterapia e l'omeopatia sono state riconosciute dall'Oms e, dal 2013, sono stati istituiti degli albi per laureati in medicina e chirurgia che praticano medicina integrata, consultabili presso gli ordini provinciali dei medici e chirurghi».