

***Imondidicarta.
Cibo, salute, benessere:
folto pubblico al primo pomeriggio di incontri***



Dopo una mattinata dedicata ai bambini con uno show coking fra zucchero e cioccolato ed un incontro con il dottor **Filippo Ongaro** sulla medicina anti-aging, il sabato *deimondidicarta edizione 2016* è entrato nel vivo con una fitta serie di appuntamenti concentrati nelle sale del complesso del Sant'Agostino. Focus sulla salute nel primo pomeriggio con il dottor **Paolo Mario Donesana**. Ad introdurlo la dottoressa **Rosalba Torretta** che, dato il buon riscontro di pubblico, ha evidenziato il grande apprezzamento che riscuotono gli incontri sulla salute organizzati all'interno della manifestazione. Incontri divulgativi che trattano la cura del sé, il benessere, la prevenzione all'insorgere di patologie. Il dottor Donesana, con l'ausilio di slide, ha parlato della medicina cinese, dei cinque elementi – fuoco, acqua, metallo, legno, terra – che ne sono alla base, di fitoterapia e di agopuntura, terapie validissime non comunque sostitutive ai farmaci salvavita.

Le catene muscolari

Mentre in sala Agello erano in corso due show cooking aventi per tema le zucchine, al dottor **Guglielmo Giannotti** è stato riservato il compito di introdurre il dottor Ivan **Giana**, fisioterapista ed osteopata, che ha sviluppato un intervento dal titolo *Dalla fisioterapia attraverso l'osteopatia verso una terapia informazionale*. In modo semplice e fruibile, anche grazie a slide e filmati, ha illustrato la **teoria delle catene muscolari**, viscerali, anteriori, posteriori, centrali e crociate che nel corpo si intersecano creando linee di propagazione di tensioni che generano poi **disturbi a più livelli**, ma soprattutto a livello cervicale e lombare. Ha relazionato circa gli studi fatti e le scelte che lo hanno portato, da preparatore atletico, ad avvicinarsi all'osteopatia intesa come **medicina alternativa volta al ripristino del benessere** del corpo attraverso tecniche di manipolazione.

Armonizzare le strutture

Nata a cavallo fra l'Ottocento e il Novecento dagli studi di un medico statunitense, l'osteopatia sta oggi prendendo sempre più piede anche in Italia. Afferma che prima dell'insorgenza di una patologia si verifica un corso di eventi che causa un'ostruzione, ed è **una tecnica che cerca di armonizzare le strutture**. Per avvicinarsi all'osteopatia profonda non può mancare la conoscenza dell'anatomia. Il medico ha spiegato anche il motivo per il quale in Italia non sia ancora stata riconosciuta: esistono **troppe scuole di formazione e corsi non sempre validi**, ma quasi sempre privati e spesso costosi. L'osteopatia è invece una disciplina molto seria e le tecniche applicate possono in realtà risultare pericolose, se improvvisate. Giana è convinto che sia importante **la cura della persona a 360 gradi**, sul fronte dell'alimentazione, dei rapporti sociali, del sistema emozionale, del controllo dello stress, degli organi interni, della struttura, poiché tutto è correlato. Ha poi raccontato dei passi che lo hanno portato ad avvicinarsi alla medicina tradizionale cinese: "il metodo occidentale è più frantumato, quello orientale più globale". Grande interesse ha suscitato la relazione finale riguardante i **simboli yin e yang**, linee guida della medicina cinese.