

AMICA

A close-up portrait of a woman with long, wavy blonde hair. She is wearing a brown fur hat with a large, ornate gold brooch on the side. She has a soft smile and is looking slightly to the right. She is wearing a dark, possibly black, top. The background is a plain, light color.

NUMERO DOPPIO

LE NUOVE
PETTINATURE
'87-'88

TUTTA LA MODA

COME COMBATTERE LO STRESS CON DIETA E MASSAGGI

Giovanni Leanti La Rosa, fondatore e direttore dell'Associazione di ricerca e cura dello stress, racconta con quali tecniche è riuscito a vincere le proprie ansie e quelle di molte persone

di Silvia Benna Rolandi

Il grande nemico è lo stress. Per combatterlo i giapponesi, che secondo un recente sondaggio sono i più colpiti, hanno inventato di tutto, dalla «capsula della meditazione» che annulla le preoccupazioni alla «poltrona cinguettante» per rilassarsi col canto degli uccelli.

E in Italia, che cosa si può fare? Lo chiediamo al dottor Giovanni Leanti La Rosa, fondatore e direttore dell'Associazione italiana di ricerca e cura dello stress.

«Dopo anni di ricerca», dice, «sulle varie tecniche di manipolazione del corpo, ho messo a punto un particolare massaggio antistress che insegno in Italia e all'estero. È molto utile, ma deve essere praticato nell'ambito di un approccio globale con la persona e il suo stato di salute psicofisico, un approccio olistico (dal greco olos = intero), così come si pratica nel Centro Immagine che dirigo presso il Grand Hôtel Milano di Salsomaggiore (Parma)».

Ha risolto molti problemi col suo metodo?

«Prima di tutto i miei. Figlio di contadini, ho seguito fino a 20 anni i ritmi lenti della natura. Poi mio padre ha deciso che le braccia dei tre figli maggiori bastavano e ha mandato me e un fratello minore all'università di Catania, facoltà di agraria. Avevo tanta paura di tornare a sgobbare sui campi che studiavo come un di-



Un pasto disintossicante

Aperitivo: infuso di mele, insieme a succo di ribes e vino bianco secco

Antipasto: perle di anguria e di mela aromatizzate con succo di pompelmo

Primo piatto: sformato di carote, piselli e lattuga.

Secondo piatto: salmone, gamberoni e funghi porcini alla griglia.

Dessert: pasta sfoglia integrale al pepe.

Bevande: tè e succo di mele all'aroma di garofano.

sperato. Soffrivo di insonnia, di mal di fegato, mi mancava il respiro, avevo problemi digestivi. Somatizzavo l'ansia, ma non lo sapevo e mi curavo con digestivi, sonniferi...».

E non risolveva niente...

«Anzi, mi rovinavo l'intestino e continuavo a fare esami che aumentavano le mie angosce. Cercavo aiuto sui libri del mio compagno di stanza nella pensione dove vivevo e, quando mi laureai in agraria, decisi che mi sarei iscritto a medicina».

Come reagì suo padre?

«Mi diedero del pazzo in molti, mio padre no, era contento. D'altra parte mi mantenevo da solo agli studi insegnando alimentazione dietetica in un istituto di Milano».

Si può combattere lo stress anche con l'alimentazione?

«Non solo si può, si deve. L'ansia, nella logica della

sopravvivenza, fa in modo che il sangue affluisca ai muscoli e al cervello (chi è teso è come se si preparasse sempre alla lotta o alla fuga). Si verifica così una vasocostrizione dei visceri, con spasmi muscolari. In questo modo dalle difficoltà digestive si può arrivare alle gastriti e alle ulcere».

Quindi una bella dieta antistress aiuta anche la digestione...

«Occorre anche imparare a masticare bene, senza fretta. Non solo perché la digestione comincia in bocca, ma perché masticare è mordere: serve a "scaricare" la tensione. Molte persone nervose hanno le mandibole talmente in tensione che digrignano i denti».

E lei di cosa si nutre?

«Di belle e buone insalate, per esempio. Punto sulla dieta mediterranea: ortaggi, olio d'oliva, pasta integrale. Il mio menu antistress, per esempio, prevede un ragù vegetariano: olio, pomodori maturi e tanti vegetali tagliati a dadini invece di carne e burro. È ricco di vitamine e dà volume al solito primo, così 50 g di pasta sembrano 100».

● Qui a sinistra, il dottor Giovanni Leanti La Rosa in due fasi delle sue attività: massaggio e dieta antistress. Accanto, il dottor La Rosa con lo chef Maurizio Campolonghi. (Foto di Maurizio Casati)

