

# Obesità e Dietetica Tradizionale Cinese (estratto)

Autore: Dr. Vito Marino

- Direttore della Scuola di Agopuntura e MTC della Fondazione Internazionale Fatebenefratelli, sede di Palermo, Responsabile dell'Ambulatorio di Agopuntura e MTC dell'Ospedale Buccheri La Ferla Fatebenefratelli di Palermo
- Docente al Master in Agopuntura clinica dell'Università di Roma 2 Tor Vergata.
- Consigliere Responsabile della Commissione didattica del Collegio Italiano dei Terapisti Shiatsu – CITEs, Vice-Presidente della Federazione Italiana delle Scuole di Tuina e Qigong - FISTQ
- Direttore didattico dei corsi di Shiatsu del Centrosphen di Pomezia, Consigliere e Direttore didattico dei corsi di Qigong e di Shiatsu dell'Associazione Qi di Palermo

## Introduzione

L'obesità si definisce come "accumulo eccessivo di grasso corporeo", laddove il limite oltre il quale non si parla più di "condizione di sovrappeso" è un'eccedenza del 20% del peso corporeo ideale, ovvero quando l'Indice di Massa Corporea è maggiore di 25 nei maschi e di 23,8 nelle femmine. L'Indice di Massa Corporea si calcola con la seguente formula: peso in kg / (statura in m) al quadrato.

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso in kg}}{(\text{statura in m})^2}$$

	maschi	femmine
Sovrappeso-obesità di I grado	25,1-30,0	23,9-28,6
Obesità di II grado	30,1-40,0	28,7-40,0
Obesità di III grado	> 40,0	> 40,0

Si distingue una forma **primitiva** ed una **secondaria**. La forma **primitiva** di obesità è legata a fattori genetici, sociali, comportamentali; la forma **secondaria** è conseguente a disendocrinopatie (ipercortisolismo, ipotiroidismo, affezioni ipotalamiche), a problematiche psicologiche di ansia e depressione, all'uso di insulina o contraccettivi orali, all'assunzione di alcool.

Si distingue anche un'**obesità infantile** (legata alla prognosi peggiore per il noto fenomeno dell'iperplasia del tessuto adiposo), una **dell'adulto** ed una, molto frequente, **dell'anziano**, tra cui quella femminile post-menopausale.

Si distingue ancora una forma di tipo **androide** ed una di tipo **ginoide**, a seconda dell'accumulo dell'adipe nella parte alta o su glutei- cosce.

La terapia usuale consiste anzitutto nella regolazione dell'apporto calorico, nella prescrizione di esercizi fisici ed eventualmente di una psicoterapia; con molta cautela possono essere usati farmaci anoressizzanti. Ricordiamo in ultimo la terapia chirurgica nelle obesità gravi, per indurre un più precoce senso di sazietà (gastroplastica-

gastroresezione).

## L'OBESITÀ IN MTC (FEI PANG)

Diverse sono in MTC le modalità di classificazione dell'obesità.

.....

### Eziologia

Molto importanti nella genesi dell'obesità sono i fattori genetici, psicologici e sociali, che in MTC costituiscono le cause dell'obesità "semplice". Tale forma si caratterizza da una iperfunzione dello Stomaco e della Milza, e in una fase successiva dal deterioramento delle funzioni della Milza. Tuttavia, a tale deterioramento si può anche arrivare attraverso l'effetto "inibitore" della stasi del Qi del Fegato: come di consueto avviene, le turbe della Terra possono insorgere nell'ambito di quello stesso movimento o, frequentemente, provenire dal Legno. In queste forme assume un ruolo importante un disturbo nella assunzione del cibo.

L'asse Stomaco- Milza è ovviamente centrale nella genesi dell'obesità: ma esiste anche un'altra forma, quella "secondaria", in cui l'obesità proviene da un calo della funzione di trasporto e controllo dei Liquidi ad opera della Milza e del Rene. Tale forma può essere lo stadio finale di un processo patologico cominciato nel modo suddetto, oppure essere una forma autonoma, nel qual caso spesso assume le caratteristiche, parlando con il linguaggio della medicina scientifica, di una "disendocrinopatia". In questa forma non vi è di norma un aumento dell'appetito e un conseguente aumento di introduzione calorica.

NB. Le diete ripetute indeboliscono la Milza, che diventa sempre più incapace di metabolizzare l'Unidità e di trasformare i Tan.

### Differenziazione delle sindromi.

In tutte le forme di obesità l'elemento comune è l'Accumulazione di Yin, di materia, sotto forma di tessuto adiposo. L'accumulazione di tessuto adiposo la possiamo considerare una Accumulazione di Tan.

Al di là della forma congenita, in cui bambini anche molto attivi non riescono a dimagrire e nascono da famiglie in cui almeno uno dei genitori è obeso (Deficit di Jing di Rene e Milza), si distinguono, come accennato, 3 forme, da cui può provenire l'Accumulazione di Tan:

- I. **Calore allo Stomaco.** L'aumento di introduzione di cibo provocata dal Calore allo Stomaco porta alla formazione e accumulazione di Tan per l'esaurimento della funzione di trasformazione del Qi.
- II. **Stasi di Qi del Fegato e Disarmonia tra Stomaco e Milza** (Calore nello Stomaco e vuoto della Milza). La Stasi di qi del Fegato superinibisce la Milza. La tensione nervosa porta a un mangiucchiare che rinforza la Milza, calma

l'eccessivo Calore allo Stomaco, momentaneamente contro-inibisce il Fegato, ma alla lunga fa accumulare Tan.

III. **Deficit di Milza e Rene (acquisito).** La debolezza dello Yang di questi Zang non permette la trasformazione degli alimenti che si accumuleranno sotto forma di Tan.

La **prima forma** è caratterizzata da un forte appetito, *il grasso è ben distribuito*. Spesso vi è un forte consumo di cibi grassi e di alcool. La genesi dell'obesità trae origine dalla sfavorevole condizione della Milza che non riesce bene a metabolizzare pasti abbondanti spesso consumati tardi la sera, in prossimità del sonno, e dalla sedentarietà della vita. I pazienti hanno un colorito rosso, sudorazione facile, sensazione di pienezza addominale e stipsi, avversione al calore. La lingua è leggermente rossa, a volte è normale, la patina può essere sottile e giallastra, a volte con patina vischiosa e grassa. Il polso è pieno, e può presentarsi anche scivoloso.

La **seconda forma** è molto comune. A causa del protrarsi della situazione precedente, con la Milza troppo spesso impegnata a digerire durante le ore notturne, e per la presenza di una **stasi di Qi del Fegato**, e accanto ai sintomi e segni di Calore allo Stomaco, troviamo quelli del **deficit di Qi di Milza con accumulo di Tan-Umidità o Tan-Umidità-Calore**. L'obesità prende la forma di una *obesità all'epigastrio e all'addome*.

In questo tipo compaiono sintomi mentali come ansia e depressione, dovuti alla disfunzione della Milza e del Fegato. L'appetito è aumentato, con un continuo "mangiucchiare nervoso", ma la funzione digestiva della Milza è danneggiata, per cui avremo dispepsia con distensione epigastrica ed addominale, astenia, peristalsi irregolare con feci molli alternate a stipsi. La lingua potrà essere rossa, a volte con patina vischiosa e grassa, o pallida con patina bianca. Il polso potrà essere teso e scivoloso, oppure vuoto o fine.

.....

La **terza forma** è da deficit del Qi e dello Yang di Milza e Rene e si riscontra con frequenza nei pazienti affetti da disendocrinopatie, ed in particolare nelle donne che, in menopausa, vanno frequentemente incontro ad ipotiroidismo ed iperglicemia. L'appetito può essere normale o ridotto, ma il problema consiste nella scarsa funzione di trasformazione e trasporto dell'acqua e nell'alterata funzione di dominio sui liquidi da parte del Rene. *I fluidi rimangono tra pelle e muscoli*: a lungo andare si formato Tan e da qui l'obesità da deficit. Alla pressione la pelle è soffice, lassa, spugnosa. Può essere anche secca perché i Liquidi, a causa del Qi insufficiente, non vi arrivano, rimanendo bloccati nel sottocute imbibito. Se il deficit dello Yang è marcato avremo sonnolenza, avversione per il freddo, calo della libido, feci molli o stipsi, pollachiuria; la lingua sarà pallida e gonfia, la patina sottile e bianca. Il polso sarà fine, lento e debole.

Il grasso si può accumulare prevalentemente *nei glutei*. Tutto questo può presentarsi nel maschio con impotenza o eiaculazione precoce. Da sottolineare l'astenia psicofisica, il pallore, gli arti freddi, *il gonfiore agli arti inferiori*, la mancanza di sete.

.....

## PREPARAZIONE DEI CIBI E UTILIZZO

I cibi grigliati, affumicati, tostati, arrostiti, fritti, al forno (ad alta temperatura) aumentano la natura calda del cibo, che addirittura da freddo può diventare caldo o tiepido.

Cotture neutre sono: a pressione, a vapore, bolliti, a bagnomaria, a forno (a bassa temperatura).

Possiamo dire che, in generale, la “yanghizzazione” di un cibo aumenta in questo senso: crudo, al vapore, bollito, al forno, fritto, grigliato.

## COTTURA

Caldo	Grigliatura	Fuoco, yang
	Affumicatura/Tostatura Arrostitura Frittura  Forno (ad alta temperatura)	
Neutro	A pressione A vapore Bollitura Bollitura + acqua fredda A bagnomaria  Forno (a bassa temperatura)	Fuoco + acqua yang + yin
Freddo	Crudo	yin

La surgelazione toglie lo yang, quindi bene per tonificare lo yin anche se diminuisce il *jing* dell'alimento. Alla lunga può ledere lo yang della milza e del rene.

La salatura estrae i liquidi, e il cibo salato sarà quindi più caldo. Lo stesso ragionamento si può fare per l'essiccazione.

## AVVERTENZE

Secondo la MTC è importante anche quando mangiare e cioè di giorno: mangiare di notte (quando l'energia dell'ambiente che ci circonda cala e di conseguenza cala anche quella del nostro corpo, rende più difficile la digestione. Per le quantità viene raccomandata la moderazione e la varietà energetica (cioè nello stesso pasto dovrebbero essere presenti tutti i sapori e i colori); possiamo far prevalere un sapore se vogliamo raggiungere un preciso obiettivo terapeutico e se vogliamo seguire il corso delle stagioni.

## ATTEGGIAMENTO MENTALE

Tutti i clinici sottolineano che durante i pasti occorre essere liberi da pensieri o altri disturbi emotivi. Le turbe psichiche causano stasi di Qi, Sangue ed anche alimenti, pregiudicando l'appetito, la digestione e l'assimilazione dei cibi. Soprattutto i sentimenti e le emozioni che alterano la Milza sono pregiudizievoli: collera, preoccupazione, rancore, ostinazione.

.....

## Principi di Dietetica Tradizionale Cinese nel sovrappeso e obesità

.....

### 3° FORMA

Vietati birra, whisky, vodka, sale, conchigliacee. Evitare verdure crude, yogurth. Limitare a piccole quantità carne bovina, pesce (e solo arrostito e con aromi). Consigliati vino, grappa, cognac, verdure cotte con aglio, carne ovina, midollo, rognone, testicoli, maiale, legumi, mais, pane, pasta.

.....

### Tea

**Qingcha** (tea verde). Freddo, astringente.  
**Hongcha** (tea rosso, o tea nero). Diuretico.  
**Wulongcha**. Dimagrante, diuretico.  
**Tuo cha**. Dimagrante, eccitante.