

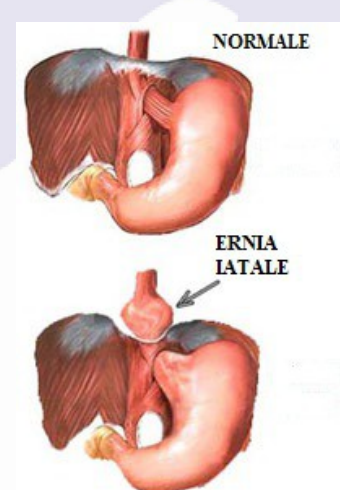
## BIOGINNASTICA CON LA NUTRIZIONISTA

Sono una biologa nutrizionista e in questa professione il corpo è importante. La Bioginnastica con il suo lavoro sul corpo, per me è sempre stata fondamentale, prima a livello personale e poi anche professionale.

Si rivolgono a me persone che vogliono perdere peso o che hanno disturbi legati all'apparato digerente come cattiva digestione, reflusso gastro-esofageo o problematiche generate da malattie autoimmuni, come il morbo di Crohn o patologie come il diabete o di altro tipo. Qualunque sia la motivazione che spinge una persona a chiedere la mia consulenza, è sempre dal corpo che si parte.

Per spiegarmi meglio, se qualcuno mi si presenta in studio con un problema di gastrite, oltre a fornirgli tutto il supporto che mi compete come nutrizionista, spiego che le problematiche gastriche sono spesso legate anche alla postura. Mal di schiena e gastrite non sono poi così lontani. Avviene spesso che un muscolo chiamato diaframma, con la sua rigidità condiziona pesantemente il benessere della schiena, ma anche dello stomaco. E infatti, nel colloquio che tengo con il mio paziente, per fare il punto della sua situazione, oltre alle problematiche legate all'alimentazione, spesso emergono anche dolori osteo-articolari più o meno importanti. Non è una coincidenza. Per fare un esempio pratico, l'ernia iatale, un'importante problematica gastrica che comporta il reflusso gastro-esofageo, noto a molti, può essere causata da una forte rigidità del muscolo diaframma.

Quando ciò avviene, è compromesso il buon funzionamento di una valvola situata fra esofago e stomaco, il cardias, che in condizioni normali impedisce il ritorno verso l'esofago, del materiale contenuto nello stomaco. In questo caso il sintomo di bruciore è causato dal fatto che il contenuto gastrico è fortemente acido e la mucosa dell'esofago non è attrezzata per sopportare una tale acidità. Risulta quindi chiaro che postura e problematica gastrica sono strettamente connesse e che è necessario lavorare sulla persona nella sua globalità, fornendo indicazioni per iniziare a cambiare il proprio stile alimentare, ma anche il proprio stile di vita.



Una volta visionata tutta la documentazione medica che ha stabilito la diagnosi, in un caso come questo fornisco indicazioni su quali alimenti evitare nell'emergenza e su come iniziare a cambiare il proprio stile alimentare. Non mi limito a questo, però: consapevole del fatto che le persone non sono a compartimenti stagni, spiego che è necessario iniziare anche un lavoro sul corpo e sull'ascolto di sé che aiuti a rendersi conto di quanto è contratto e rigido il diaframma e che dia gli strumenti per ritrovare nuova armonia.

La Bioginnastica in questo senso offre un aiuto concreto perché parte dall'ascolto del corpo e di sé. Aiuta a capire meglio se stessi e a trovare la propria strada per il benessere. Ne sono certa perché sono la prima persona sulla quale ho sperimentato la metodologia della Bioginnastica.

**Cinzia Balducci**

Biologa nutrizionista, Operatrice di Bioginnastica<sup>®</sup>

email: [cinzia.balducci@gmail.com](mailto:cinzia.balducci@gmail.com)

<http://www.bioginnastica.it/trainers-view/cinzia-balducci/>