

**COME RIMANERE IN FORMA ANCHE CON LA TESTA**

# Mal di schiena cronico «implicazioni» a 360°



**C**irca il 10% degli adulti soffre di mal di schiena cronico e severo, circa il 90% della popolazione nei paesi industrializzati ha sofferto di mal di schiena almeno una volta nella vita e tali problemi costituiscono il 25% dei traumi/assenteismi occupazionali. Il mal di schiena cronico è associato a una diminuzione di densità della materia grigia in alcune aree cerebrali (5-11% in più rispetto al normale invecchiamento del cervello nell'arco di 10-20 anni): «È imprescindibile avere una colonna vertebrale in perfetta efficienza per avere un cervello in perfetta efficienza - spiega il dottor Andrea Carlucci -. Inoltre, i muscoli estensori della colonna/schiena sono responsabili della maggioranza degli stimoli in entrata in una particolare area del cervello preposta a mantenere quest'ultimo attivo e pronto all'uso. Una perdita di attivazione o un'attivazione incongrua dei muscoli estensori spinali come nel dolore cronico o in caso di posture scorrette, può contribuire all'insorgere di blocchi vertebrali, degenerazione, artrosi, sciatica, lombalgia, cervicalgia, eccetera; diminuire

l'attivazione di base del cervello, favorirne l'atrofia e l'invecchiamento; favorire gli stati ansiosi e depressivi».

Nell'evoluzione umana da quadrupede a bipede, come nello sviluppo del bambino dal gattonamento alla camminata, i muscoli estensori della colonna sono sempre più attivi e contribuiscono agli stimoli necessari per lo sviluppo delle aree cerebrali che differenziano l'uomo dalla scimmia e l'adulto dal bambino (lobi frontali).

«Quando ci si sente stanchi o un po' giù di morale ci si ingobbisce, si perde il tono di questi muscoli estensori, il cervello è meno attivo e infatti ci si sente meno lucidi. Quando la colonna vertebrale è allineata ci si sente più attivi e più lucidi - conclude il dottor Carlucci -. Un'analisi e un allineamento periodico della colonna a tutte le età, associata alla corretta alimentazione e al movimento fisico sono l'arma vincente contro il dolore e un mezzo per ottimizzare le funzioni cerebrali. Considerando che tutte le funzioni vitali dipendono dal cervello è consigliabile tenerlo "in forma"».