



SUHAS KSHIRSAGAR

CAMBIA 
ROUTINE
PER
 **VIVERE**
MEGLIO 


Prefazione di

DEEPAK CHOPRA

Come sfruttare la potenza dei geni orologio per perdere peso, ottimizzare il proprio rendimento e dormire finalmente bene

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Indice

Premessa	11
1. Non sei tu, è la tua routine	17
Il ritmo circadiano	18
Come il corpo sa che ore sono	21
Breve storia della cronobiologia	23
I geni orologio	26
Ayurveda e cronobiologia	29
2. Usare l'orologio interno del corpo	33
La giornata ayurvedica	35
I benefici di una sana routine	40
Usare l'orologio del corpo per perdere peso.....	41
Usare l'orologio del corpo per aumentare l'energia.....	46
Cosa fate tutto il giorno?	48
3. Ascoltare il corpo	51
La falsa idea di forza di volontà.....	53
Ascoltare il proprio cuore	54
Consapevolezza interocettiva	58
Il potere della mindfulness	60
Meditazione in movimento.....	64
Il diario come ascolto	67
L'accumulo di tossine	70

4. Il sonno, un farmaco miracoloso	75
Tenere traccia del sonno.....	77
Jet lag sociale	81
Far scorrere la melatonina.....	84
La luce naturale: l'ingrediente mancante nel sonno.....	86
Luci notturne.....	88
Sia la luce.....	92
5. Il modo giusto di dormire	97
Sonno leggero	103
Sonno variabile.....	111
Sonno pesante	116
A proposito di jet lag.....	119
6. Siamo quando mangiamo.....	125
L'ora dei pasti conta	127
Gli ormoni della fame	129
L'orologio intestinale	132
Mangiare all'ora giusta.....	134
Fate meno pasti.....	138
Conciliare pasti e orari di lavoro	141
Evitare le voglie di cibo	143
7. La dieta giusta.....	147
Metabolismo variabile	153
Metabolismo forte	159
Metabolismo lento.....	164
La dieta detox.....	169
8. L'esercizio giusto al momento giusto	175
Il prana genera energia	177
Il legame con il ritmo circadiano.....	180
Geni orologio e metabolismo	183

Di quanto esercizio quotidiano ho bisogno?	185
Ma un attimo, fare più cardio è comunque meglio, no?.....	187
Come trovo il tempo per l'esercizio mattutino?.....	190
9. L'esercizio fisico giusto.....	195
Atleti variabili	202
Atleti intensi	209
Atleti leggeri	214
10. Il corpo attraverso le stagioni	219
Il corpo attraverso le stagioni.....	221
Le stagioni dell'ayurveda.....	222
Come sta il vostro corpo?	235
11. Le stagioni della vita	243
Le stagioni ayurvediche della vita	245
12. Come costruire la giornata perfetta	261
La giornata perfetta.....	263
Prima fase: equilibrare.....	267
Seconda fase: guarire.....	272
Terza fase: trasformazione.....	278
Ringraziamenti.....	287
Note di chiusura	291
Nota sull'autore	295

Premessa

Mio padre andava fiero di essere un medico formatosi nel metodo scientifico, per cui, non a caso, lo sono diventato anch'io. Mi ci è voluto un processo di evoluzione personale per riconoscere quanto preziosa sia l'ayurveda e quanto sia compatibile con altri approcci nell'attuale concezione del benessere. Oggi la si può realisticamente definire un pilastro della medicina integrativa o dell'intero sistema di cura.

Nel 1991 scrivendo *Benessere totale*, che definiva i principi dell'ayurveda per la vita di tutti i giorni, mi chiedevo se i lettori avrebbero accolto l'appello a compiere scelte di vita ben diverse dal classico modello occidentale. Ero però incoraggiato dal naturale interesse delle persone a scoprire la loro tipologia corporea, elemento chiave per conoscere l'ayurveda, che poi conduce a una dieta personalizzata e a ritmi di vita stagionali. Ancora più importante, *Benessere totale* si concentrava sulla consapevolezza quale agente più potente per cambiare il corpo e la mente. Un'ayurveda basata sulla consapevolezza va ben oltre il suo concetto di "medicina alternativa". La eleva a strumento di evoluzione in ogni dimensione: fisica, mentale e spirituale. Nelle leggende ayurvediche esistono intense pratiche che pare abbiano dato vita a esseri immortali; nella vera ayurveda, raggiungiamo lo status di esseri immortali sconfiggendo l'illusione della nascita e della morte.

Tuttavia la medicina in Occidente (e sempre più spesso anche in India, Cina e Oriente in generale) non si è concen-

trata sull'espansione della consapevolezza. Anzi, il contrario! Il massimo è stato concepire una sorta di rete di sicurezza basata sul consumo di alimenti giusti, esercizio fisico adeguato, gestione dello stress e sul controllo delle varie influenze negative, come il fumo e l'alcol, che compromettono la salute e riducono l'aspettativa di vita. In questo senso secondo me la società ha raggiunto un impasse, perché l'idea di evitare il rischio si basa sull'ansia. Il benessere diventa uno stato insicuro destinato a essere temporaneo, dati i numerosi attacchi esterni da parte dell'ambiente circostante.

L'ayurveda non contraddice queste misure per raggiungere il benessere, però l'obiettivo principale è l'equilibrio olistico, che conduce a una profonda fiducia nella Natura, a cominciare dal legame del proprio corpo con l'ambiente. L'intera tradizione della saggezza indiana si riassume nel porre fine alla separazione e vivere nella coscienza dell'unità. Questa comunione non è un premio assegnato dopo una vita di ardua pratica. Al contrario, è lo stato fondamentale dell'esistenza, da cui ci siamo separati. Ritornare a questo stato, essere autentici, deve comportare uno stile di vita naturale che mantenga l'equilibrio del sistema mente-corpo evolvendo al tempo stesso; in altre parole, è fondamentale lo sviluppo della coscienza, del mondo "qui dentro".

Nessun sistema di "medicina alternativa" è in grado di raggiungere la coscienza dell'unità. È dunque preferibile usare il termine sanscrito *Upaveda*, dove *veda* significa "insegnamento della realtà" e *upa* "prossimo o vicino". Un *Upaveda* non è puro insegnamento spirituale, è un'aggiunta o un aiuto che si accosta a tale insegnamento. L'Occidente lo vede come un ruolo discutibile, perché la medicina scientifica è essenzialmente l'equivalente di portare un'auto dal meccanico per farla riparare. In effetti, l'approccio meccanicistico insegnato nelle università è sfoggiato come un distintivo onorifico: un buon medico ignora il mondo interiore mutevole e inaffidabile del paziente, fatto di

sentimenti, pensieri, abitudini, attitudini o qualsiasi altra cosa considerata soggettiva. Perfino la psichiatria, l'unica specialità che varca il confine del mondo interiore del paziente, è diventata in gran parte questione di associare i sintomi al farmaco giusto, pur sapendo che i trattamenti farmacologici di rado costituiscono una cura per il disturbo mentale sottostante.

Quando non si recano dal medico, nella vita di tutti i giorni le persone trascorrono pochissimo tempo a esaminare lo stile di vita con cui sono cresciute, men che meno a cercare di conseguire l'ideale ayurvedico: essere coscienti su base giornaliera delle condizioni che mutano, nonché della mente e del corpo. Tale consapevolezza, nel senso di attenzione, non è la stessa cosa dell'ansia per ciò che si mangia e per come ci si sente. Se prendiamo sul serio la parte "upa" di Upaveda, la routine seguita ogni giorno e ogni stagione dell'anno aiuta a raggiungere uno stato di benessere superiore su tutti i fronti.

Per giungere al fulcro di questo libro, la medicina occidentale ha vissuto una sua rivoluzione silenziosa con l'ascesa della cronobiologia, ossia lo studio di come il tempo influenza la fisiologia in modi visibili ma anche sottili. Come hanno dimostrato prove crescenti, il tempo è tutto dentro al corpo. Ogni processo nei miliardi di cellule è regolato da un orologio interno, che risulta essere molto simile a quello descritto nei testi vedici. Di fatto, la fondamentale importanza del ritmo quotidiano (circadiano) può rivelarsi il legame tra le antiche pratiche ayurvediche e gli sforzi per contrastare la moderna epidemia di malattie croniche.

Nel 2017 tre fisiologi ricercatori hanno vinto il Nobel per i quarant'anni di lavoro sui misteri del ritmo circadiano in biologia. Hanno scoperto che il ritmo diurno della natura influenza il funzionamento delle cellule nelle piante, negli animali, nell'uomo e persino in alcuni batteri unicellulari. Geni specifici modificano la funzionalità delle cellule in base all'ora

del giorno. Benché questo possa sembrare un arcano insieme di scoperte, il nuovo campo della cronobiologia possiede applicazioni pratiche dalle implicazioni rivoluzionarie per il futuro del benessere.

Ormai è noto che nello stile di vita le scelte possono cambiare l'espressione del nostro DNA, ma ciò di cui siamo venuti a conoscenza di recente è che non basta mangiare bene, fare esercizio fisico alcune volte alla settimana e dormire in modo adeguato. Come da secoli insegna l'ayurveda, occorre sapere quale programma giornaliero va *a favore* della nostra fisiologia e non contro.

Questa comprensione è ciò che rende *Cambia routine per vivere meglio* un'aggiunta tanto preziosa alla crescente consapevolezza dell'ayurveda in Occidente. Nonostante tutti i migliori consigli di prevenzione, nessuno dei quali viene contestato, milioni di persone lavorano regolarmente per troppe ore e dormono in maniera sregolata, con il telefono accanto al letto. Mangiano in fretta, anche quando non si abbandonano alla diffusa voglia di cibo spazzatura. La "malattia del tempo" si insinua nella loro attività quotidiana, cioè vivono con un occhio all'orologio, costantemente consapevoli delle scadenze e con un elenco infinito di doveri e richieste.

Queste aspettative di vita non realistiche sono diventate qualcosa di accettabile, ma le nuove ricerche mediche mettono in discussione il presupposto che il nostro corpo possa adattarsi alle anomalie. Lo squilibrio cronico è diventato una situazione comune che colpisce ogni cellula e i principali colpevoli sono lo stress cronico e l'infiammazione subclinica. Se le intuizioni dei principali ricercatori vengono confermate, potrebbe essere vero che letteralmente qualunque disturbo dello stile di vita, inclusi patologie cardiache, obesità, ipertensione e diabete di tipo 2, mette radici anni e decenni prima che compaiano i sintomi. Queste radici sono lo squilibrio causato a livello sottile dallo

stress quotidiano, che diamo per scontato, e dall'infiammazione cronica, talmente nascosta che pochi la notano.

La ricetta ayurvedica in caso di sbilanciamento, riferito sia allo stress sia all'infiammazione, è quella di ripristinare l'equilibrio, dopodiché lasciare che la naturale tendenza del sistema mente-corpo a mantenerlo in equilibrio faccia il resto. In termini pratici, dobbiamo muoverci, nutrire e riposare il corpo in sincronia con il ritmo della natura. Una volta fatto ciò, ci sarà più facile andare a dormire di notte e alzarci di mattina, mantenere un peso sano e resistere agli alimenti allettanti ma nocivi. Sarà ancora più semplice staccarsi dalle distrazioni e trovare più tempo per i nostri obiettivi personali.

L'ayurveda insegna da millenni che esiste un legame tra la mente e il corpo, fondato sull'unità di ogni processo naturale. Oggi il dott. Suhas Kshirsagar è alla guida del nuovo movimento ayurvedico in Occidente. Con il suo libro e la sua profonda conoscenza della cronobiologia, che influisce sulla routine giornaliera di tutti, guarda a un futuro in cui la cura di sé diventa assai più importante che fare affidamento sul medico per corre ai ripari dopo che i sintomi del danno si sono palesati.

Quando tale cura si basa sulla consapevolezza di sé, ci avviciniamo all'ideale ayurvedico esposto dagli antichi rishi. Figure come il dott. Kshirsagar mantengono vivo l'ideale e, cosa più importante, fanno progredire l'evoluzione della cura di sé proprio quando serve di più. Accolgo il suo libro e il dottore quale *Upaguru*, un insegnante che siede vicino ai suoi studenti e li guida con amore e compassione profondi e attenti.

— Dott. Deepak Chopra

Capitolo 1

NON SEI TU, È LA TUA ROUTINE

Dimmi com'è la tua routine quotidiana e ti dirò quanto sei sano. Dimmi quando mangi e ti dirò se è facile o difficile per te mantenere il peso forma. Dimmi quando ti alleni e ti dirò se stai potenziando il tuo corpo o consumandolo. Dimmi quando spegni la televisione o il computer la sera e ti dirò quanto sei sensibile allo stress. Dimmi quando ti addormenti e ti dirò se hai bisogno di caffè per tirare avanti nel pomeriggio o se alla fine di una lunga giornata rispondi male ai tuoi familiari anche se volevi essere paziente.

Magia? No, non lo è. Un crescente insieme di ricerche scientifiche rivela quanto il corpo sia strettamente collegato al ritmo circadiano di luce e oscurità, fino al livello cellulare. Queste ricerche mostrano che l'ora in cui mangiamo è importante tanto quanto quello che consumiamo, che l'ora in cui andiamo a dormire è importante tanto quanto la lunghezza del nostro sonno e l'ora in cui facciamo esercizio è importante tanto quanto la quantità di attività che svolgiamo. La nostra routine giornaliera determina il peso, l'energia, la salute generale e l'umore. Non mi credete? Da decenni i diabetologi sanno che un modo semplice per scatenare l'obesità nei topi da laboratorio è svegliarli e nutrirla durante il ciclo del sonno. In effetti, se i ricercatori li

espongono a luci a basso livello quando i topi dovrebbero invece dormire, gli animali nel giro di una settimana aumentano di peso.

Sempre increduli? Ripensate all'ultima volta che avete vissuto un jet lag. Come vi siete sentiti? Chiunque lo abbia sperimentato sa che i sintomi possono andare ben oltre l'interruzione del sonno. Spesso soffriamo di stipsi, mal di stomaco, confusione mentale, scarsa energia e una maggiore sensibilità allo stress. Uno studio recente ha anche collegato il jet lag all'aumento di peso, perché alterare la propria routine con viaggi a lunga distanza confonde i batteri nell'intestino.

Questi problemi, cioè aumento di peso, insonnia, stanchezza, stress e depressione, sono gli stessi che mi vengono riferiti nella mia clinica. E, se state leggendo questo libro, immagino che suonino terribilmente familiari anche a voi. A causa delle esigenze dei nostri moderni lavori e al fatto di essere connessi 24 ore su 24, 7 giorni su 7, molti di noi vivono in uno stato costante di jet lag autoimposto, dormendo, mangiando e svolgendo esercizio fisico in momenti che non coincidono con i ritmi naturali del corpo. C'è però una bella notizia; sono qui per dirvi quello che dico a tutti i miei pazienti: *non sei tu, è la tua routine*. C'è un modo più semplice per perdere peso, ritrovare l'energia e dormire la notte. Seguendo i ritmi naturali del corpo e non andandovi contro, potete ideare una routine giornaliera che trasformerà il vostro stato di salute e la vostra vita.

Il ritmo circadiano

I fisiologi sanno che il corpo possiede un ritmo naturale, chiamato ritmo circadiano, che opera su un ciclo orario di quasi ventiquattro ore, resettandosi ogni mattina quando vediamo la prima luce del giorno. Questo ritmo dice al corpo quando

digerire il cibo, come prepararsi al sonno e come regolare ogni cosa, tra cui pressione sanguigna, metabolismo, produzione di ormoni, temperatura e riparazione cellulare. Anche le cellule della pelle si riparano e si rigenerano secondo una routine giornaliera. Cambia profondamente nel corso della giornata persino la popolazione di batteri nel tratto intestinale. Alcuni ceppi proliferano durante il giorno, altri predominano di notte. A ogni ora del giorno il corpo cambia funzione. Cellule e sistemi sono istruiti a fare cose diverse in base all'ora del giorno o della notte. Per questo sappiamo che il nostro ciclo di sonno più profondo avviene verso le due del mattino o che la temperatura corporea è più bassa alle quattro. Il picco più acuto della pressione sanguigna si verifica alle sei e quarantacinque circa ed è molto probabile avere un movimento intestinale alle otto e trenta. Alle dieci la prontezza mentale raggiunge l'apice e la digestione funziona in maniera più efficiente a mezzogiorno. Coordinamento, tempo di reazione e forza cardiovascolare sono al massimo nel pomeriggio, quando la potenza digestiva si affievolisce. Dopo il tramonto, la pressione sanguigna raggiunge il livello giornaliero più alto, assieme alla temperatura corporea. Verso le nove di sera il cervello inizia a secernere melatonina e la digestione dimezza la velocità. Alle dieci e mezza, i movimenti intestinali vengono soppressi e la digestione è lentissima. Questo accade o dovrebbe accadere ogni giorno. Ecco perché l'organismo diventa così confuso quando attraversiamo i fusi orari. La luce cambia e il corpo perde la bussola, cosicché non riesce più a controllare tutte queste funzioni.

È qualcosa di affascinante, perché pensiamo di essere davvero isolati dalla natura. Viviamo in case con temperatura controllata e lavoriamo in uffici o cubicoli. Eppure, ogni sistema corporeo muta secondo un prevedibile schema quotidiano. Il corpo cerca sempre di coordinare tutti i suoi sistemi su un orologio centrale, usando la luce naturale a disposizione. Ogni

organismo in natura funziona secondo questa maniera ciclica e un nuovo settore della biologia, chiamato cronobiologia, studia tutti i modi in cui i diversi organismi operano seguendo un ritmo circadiano.

Ciò che i ricercatori stanno studiando ora è il come le nostre abitudini quotidiane interagiscono con questo ritmo e hanno scoperto che la moderna tabella di marcia lo altera profondamente. Stare svegli fino a notte inoltrata a guardare la TV o a lavorare spinge il corpo a credere che la notte non sia ancora iniziata. Consumare un pasto abbondante la sera fa lo stesso. Ritarda il ciclo e turba il sonno, solo per farci sobbalzare al mattino non appena suona la sveglia. La mancanza di esercizio fisico e di luce naturale scombussolano ulteriormente il ritmo circadiano, che a sua volta altera tutto, dalla digestione alla secrezione di ormoni, fino al sistema nervoso.

Molti miei pazienti rimangono abitualmente svegli fino a mezzanotte, lavorando e mangiucchiando, dopodiché si chiedono perché non riescono ad addormentarsi prima dell'una di notte. Poi, alle sei si trascinano fuori dal letto e si domandano perché non riescono a fare colazione o a concentrarsi. Un paio d'ore di sfasamento dal ritmo naturale del corpo potrebbero non sembrare granché, ma vedetela così: se dormite soltanto tra l'una e le sei del mattino, è come se volaste dalla California a New York la sera, per poi tornare indietro prima di andare al lavoro. Non c'è da stupirsi se state male.

Molti dei nostri problemi fisici più comuni nascono o vengono esacerbati da un programma moderno in contrasto con le esigenze del corpo. Fortunatamente, i fisiologi hanno prodotto parecchie nuove ricerche sull'orologio del corpo e sul modo in cui il comportamento aiuta a rafforzarne i segnali o li ostacola. Questo nuovo ambito si chiama cronobiologia e offre approfondimenti su come impostare una routine giornaliera che vi manterrà sani ed energici.