

DISTURBI DEL SONNO IN MEDICINA CINESE

Nel novembre scorso, ScuolaTao ha celebrato con ampia presenza di partecipanti, il suo primo congresso, a coronare il decennale della sua fondazione.

Il tema scelto, "I disturbi del sonno in MC", fa parte di una delle tante situazioni patologiche, di larga diffusione che, a ben guardare non trova nella medicina moderna una soluzione soddisfacente.

Dormire è una attività fisiologica fondamentale per gli esseri viventi. Tutti sanno bene quanto crei malessere psicofisico e alla lunga, malattia, la deprivazione del sonno.

Possiamo dire che durante la veglia, a livello cerebrale prevalgono le attività elettriche a più alta frequenza (onde *alfa* e *beta*), mentre le fasi di progressiva riduzione della vigilanza, vedono parallelamente ridursi anche tali attività corticali; la prevalenza, a quel punto, è di onde lente *theta* e *delta*, con delle fasi desincronizzate accompagnate da una attività di rapido movimento degli occhi (fase del sonno REM, che rappresenta circa il 20-25% del tempo totale del riposo notturno).

Il ritmo sonno-veglia è regolato da fattori esterni (la variazione di luminosità del susseguirsi giorno-notte) e da importanti orologi biologici interni, quali in Nucleo Sovrachiasmatico, situato nell'ipotalamo, l'Epifisi (o ghiandola pineale) che secreta melatonina, un potente regolatore del sonno e della risposta immunitaria.

Anche le variazioni di temperatura corporea mandano segnali all'orologio biologico interno; ad es. il picco di più bassa temperatura corporea si ha alle 4.30 del mattino, in un momento di sonno profondo.

La medicina moderna o biomedicina, utilizza con presidi terapeutici sostanzialmente dei depressori del SNC, che riducono l'attività elettrica cerebrale, fino al simulare fasi del sonno senza mai, però, riuscirlo ad approfondire oltre la fase 2. Quindi tali farmaci (benzodiazepine e barbiturici) non riescono a indurre la fase 3 ossia quella del sonno profondo, né tanto meno, quella cruciale definita REM.

Tali farmaci hanno evidenti limiti, quali la tolleranza (fenomeno per cui occorre progressivamente aumentare il dosaggio per ottenere lo stesso risultato) e la dipendenza, rendendosi responsabili di insonnie rebound, dopo la loro sospensione.

Inoltre, riducono il tempo del sonno REM spontaneo.

La medicina cinese (MC), approccia il problema dell'insonnia, su delle basi scientifiche totalmente diverse, rispetto alla biomedicina.

Il ritmo sonno-veglia trova una semplice ma profonda spiegazione nell'equilibrio *yin-yang*.

Queste due entità, sono uno dei pilastri scientifico-filosofici della cultura taoista, che trae origine da osservazioni millenarie dei fenomeni naturali.

L'esterno del corpo è per definizione *yang* e l'interno è *yin*;

Inoltre, il corpo è abitato da sostanze (sangue e liquidi) ed energia (*Qi*) che pur essendo unica, si modula in differenti espressioni a seconda delle funzioni che espleta e in quali distretti del corpo si concentra.

La *Wei Qi*, (Energia difensiva) è una energia *yang*, dinamica, mobile, calda che si pone alla superficie del corpo, all'esterno dei meridiani (canali in cui circolano *Qi* e *Xue* [sangue], inteso anch'esso come unità energetica).

Un'altra espressione delle energie del corpo sono gli *Shen*. Con questo termine si intende lo psichismo della persona, che è distribuito nei cinque organi e trova il suo elemento di sintesi nel cuore, con il nome di *Shen*.

Essi sono: *Shen* o spirito, nel senso dell'insieme delle facoltà mentali;

Hun e *Po*, rispettivamente spirito etereo e spirito corporeo, due entità strettamente connesse pur nella netta differenza che le contraddistingue.

Yi, il proposito e *Zhi*, il volere, sono anch'esse una coppia che rappresenta bene come si struttura la psiche umana, orientata a dare una direzione nella vita alla persona.

Tali entità estremamente *yang* e mobili, circolano nella parte esterna del corpo di giorno, e tendono ad approfondirsi nello *yin* e nel sangue durante la notte.

Gli psichismi e, quindi, gli organi maggiormente coinvolti nel processo del sonno sono il cuore con lo *Shen*, e il fegato con lo *Hun*.

Lo *Hun*, o spirito etereo, circola alla superficie del corpo di giorno, favorendo la visione.

Alla notte, torna al sangue del fegato e allo *yin*, favorendone i sogni, che potremmo definire, la visione notturna (nella fase REM, o di rapido movimento degli occhi, appunto).

Ci si addormenta, in MC, quando la *Wei qi*, che oltre che schermarci dai patogeni esterni e a mantenere il livello di temperatura corporea, si addentra nel corpo, utilizzando i meridiani curiosi *Qiao* per raggiungere e circolare negli organi, secondo un circuito ben definito.

Ciò avviene con la diminuzione della luce; un fatto fondamentale è la chiusura delle palpebre che funge da gesto di deprivazione sensoriale e stimola il punto BL-1 *jinming*.

Da tale punto, il primo del meridiano di Vescica Urinaria e del livello energetico più esterno *Tai yang*, la *Wei qi* sgorga al risveglio, con la concomitante apertura degli occhi.

Nel percorso di interiorizzazione la *Wei qi* percorre sistemi di comunicazione nei quali scorrono energie più *yin*. e, quindi, più connesse al nutrimento degli organi.

Tra questi occorre annoverare i canali *Luo*, abitati dal sangue ed i canali straordinari, sede di scorrimento della *yuan qi*, di derivazione renale.

In questo movimento energetico che conduce una energia estremamente *yang* e difensiva, che quindi, ha svolto la funzione diurna di accogliere stimoli esterni (anche emotivi, vista l'unitarietà mente-corpo della cosmogonia medica cinese), si crea un momento notturno di elaborazione e distillazione delle esperienze diurne (anche attraverso l'attività onirica).

Inoltre, in questo ritorno della *Wei qi* al rene, si pongono le basi per una sua rivitalizzazione, e di un suo ritorno in quantità ed efficienza alla superficie al risveglio.

A questo proposito, è esperienza comune dopo una notte insonne, la sensazione di freddolosità accompagnata da qualche brivido, indice di una carenza di tale energia atta a ricoprire l'esterno a mo' di coperta termica.

Dunque, essendo il fenomeno sonno, un semplice ma complesso movimento dell'energia, come sempre è testimone chi come terapeuta o come praticante di Qi Gong, è capace di leggere la fisiologia del corpo in questa ottica non meramente molecolare, occorrono delle condizioni perché una energia *yang* si interiorizzi.

Se queste condizioni non si verificano, ecco comparire perturbazioni che si manifestano come insonnia.

Lo *yang*, si approfondisce solamente se c'è abbastanza *yin* per accoglierlo. Lo *yin* che accoglie la *wei qi*, è il primis il sangue (*xue*). Anche lo *yin*, in generale (liquidi ed idratazione delle strutture e organi interni), gioca un ruolo importante nello stabilizzare lo *yang* rientrato.

Un secondo ordine di perturbazione è il calore o fuoco. Tali fattori, considerati fortemente *yang*, si dice che agitano gli *shen*, creando instabilità e movimento al loro interno.

Calore e l'estremizzazione di questo, il cosiddetto fuoco, sono condizioni che nascono da fattori dietetici (ad es. spezie molto piccanti, caffè e carni conservate), voluttuari (alcol, droghe o emotivi).

Il non riuscire a prendere sonno per una emozione forte, ad esempio, nasce da un calore interno (generato dal più *yang* degli organi, il cuore) che perturba il movimento degli *shen* e li fa galleggiare in superficie come fosse perennemente giorno.

Tali categorie cliniche non sono descritte in biomedicina; il solo termine che si avvicina parzialmente a questi quadri, sono infiammazione e in ambito psichico, agitazione o ansia.

Le difficoltà di addormentamento da deficit del sangue, ad esempio, colpiscono più frequentemente le donne che a causa del mestruo mensile, sono soggette più facilmente dei maschi, a periodiche flessioni del sangue.

Questo tipo di approccio ai problemi del sonno, può essere un po' ostico ai non esperti di MC, e forse, ad una prima lettura un po' fantasioso a chi è più avvezzo al linguaggio scientifico positivista.

Tuttavia, aderire a questa modalità di comprensione della fisiopatologia del sonno permette buoni risultati terapeutici, in un senso eziologico e non sintomatico.

Nello specifico, si tratta di agire sui fattori di deficit o di eccesso in causa, con gli strumenti terapeutici della MC:

1. estinguendo il calore o il fuoco con l'agopuntura in primis, ma anche con dieta, erbe, Qi Gong e Tuina.
2. Nutrendo il sangue e lo *yin* con la dieta e la farmacologia primis, ma anche con l'agopuntura e le altre pratiche.

L'obiettivo è la progressiva ripresa del sonno fisiologico, con la discesa fino alle fase più profonde (fase 3, 4 e REM), fondamentali per la salute psico-fisica degli individui.

Nella mia esperienza clinica posso affermare che le insonnia da eccesso di calore sono più rapidamente curabili, ma anche quelle da deficit, con una disciplinata dieta, terapia farmacologica (che pesca nel mondo vegetale, minerale e anche animale) e stile di vita rispondono bene.

Le insonnie più ostiche son quelle in cui i soggetti hanno fatto uso per lungo tempo di ipnotici e sedativi. In questo caso occorre un tempo più lungo per la disassuefazione ai farmaci.

Questa breve trattazione di un argomento così complesso, non può addentrarsi nei dettagli terapeutici che constano di ricette erboristiche, di alimenti specifici e di agopuntura.

Posso, però, fare un breve accenno alla dieta.

La dieta nel deficit di sangue prevede una buona colazione ed una cena leggera (questa è anche una regola generale valida per tutti)

In tal modo si utilizza al meglio il sistema milza-stomaco, deputati alla digestione ed assimilazione, a una migliore assimilazione ed a una produzione di Qi puro.

Per lo stesso motivo, preferire sempre alimenti cotti e cucinati al vapore o bolliti

- evitare cibi affumicati, cotti alla griglia od arrosto
- evitare cibi crudi e troppo freddi (alghe marine, yogurt, verdure fredde come germogli di bambù e di soia, scarola, tarassaco, boraggine, cicoria, cetriolo, insalata belga, frutta fredda come anguria, melone, pompelmo, cachi, banane
- evitare le bevande fredde o ghiacciate
- caffè
- alcool
- spezie calde
- sale in eccesso (usare solo sale marino integrale).

Inserire, almeno in un pasto al giorno, cereali integrali in chicchi quali: farro, orzo, grano, riso, miglio, amaranto.

Vanno bene legumi, in particolare le lenticchie, piccole quantità di carne fresca, qualche uovo (rigorosamente bio e possibilmente a km zero).

Anche il pesce di piccole dimensioni e possibilmente non di allevamento va bene e ottime sono le seppie.

Inoltre sono utili, in stagione: piccoli frutti rossi, uva, uvetta, prugna, pesca, mora del gelso (utilizzata in Cina per la ripresa delle partorienti), mirtillo, lampone, limone, giuggiola, dattero, ciliegia, bietola rossa, radicchio rosso.

Tra gli aromi ottima la salvia ricca di fitoestrogeni; indicati inoltre alimenti come la melassa nera, polline, pinoli e sesamo nero.

Tra le bevande: succo d'uva, succo di ciliegia, succhi o tisane di frutti di bosco o rossi.

Per chi lo gradisce, anche piccole quantità di vino rosso, nelle cotture per far svanire la parte yang ossia l'alcol, può contribuire ad un discreto apporto di ferro.

Questa dieta così articolata ci dà idea del potere del cibo di buona qualità, ricco di Qi (dunque bio e a km zero, per quanto possibile) nel modulare l'energia e quindi, nel riequilibrarla.

A tale proposito e concludendo, ricordo l'aforisma di Sun Si Miao, esimio medico della dinastia Tang, autore nel VI d.C. di due trattati di farmacologia, considerate pietre miliari della MC: “ Con le erbe si migliora e con la dieta si guarisce”.

Una frase estremamente attuale, oggi che di fronte tanti problemi medici irrisolti ci accorgiamo che la terapia dietetica è uno strumento prezioso, che giace dimenticato spesso nell'ombra.

Camillo Luppini