



**IL GRANDE COMUNICATORE**  
Nella foto, Fabrizio Duranti, medico specialista in Chirurgia Generale. Ha partecipato a numerose trasmissioni televisive e radiofoniche occupandosi di benessere

# MIGLIORARE il nostro BENESSERE

ATTRAVERSO LA TELEVISIONE, LA RADIO, I GIORNALI E I LIBRI, SI DEDICA A DIVULGARE UN MODELLO DI VITA SANA ED EQUILIBRATA. FABRIZIO DURANTI, MEDICO SPECIALISTA IN CHIRURGIA GENERALE, SPIEGA COME RAGGIUNGERE IL BENESSERE FISICO. E RACCOMANDA: BISOGNA RECUPERARE LA FIDUCIA TRA IL MEDICO E IL PAZIENTE **di Roberto Bonin**

**A**ttorno le telecamere di Rai Uno e i microfoni di Radio DeeJay continua a dispensarci utilissimi consigli su come condurre una vita sana e su come ottimizzare al meglio le funzioni psicofisiche del nostro organismo. E lo fa con una semplicità e una naturalezza davvero eccezionali, quasi fosse veramente un nostro "amico medico" (dal titolo del suo ultimo libro *Un medico per amico*). Ed è proprio su questo che si basa il metodo terapeutico utilizzato dal dottor Fabrizio Duranti: una comunicazione mirata ed efficace che indirizzi il paziente verso una corretta consapevolezza del suo effettivo stato di salute e che lo conduca ad adottare uno stile di vita più sano e salutare. Come? Attraverso cinque semplici passaggi: corretta alimentazione, corretta micronutrizione, attività fisica, disintossicazione e meditazione. Dalle sue stesse parole apprendiamo, infatti, che «raggiungere il benessere è una cosa semplicissima e lo si può fare anche con i proverbiali Consigli della Nonna».

**Lei è un medico e al tempo stesso un personaggio pubblico. Come fa a coniugare queste due figure?**

«Il modo migliore per svolgere molte attività è non sentirsi identità attraverso il verbo essere, ma attraverso il verbo avere e il verbo fare. Io non sono infatti un medico, ma svolgo l'attività di medico e non dico a un paziente che è malato, ma che ha una malattia. In altre parole, essere medico non significa solo fare il medico, ma essere tante cose nello stesso tempo. Per me riuscire a convincere un paziente che non "è" un malato ma che "ha" una malattia è già un primo importante passo verso la via della guarigione. È un modo per curare al meglio, cercando di uscire dal concetto di identità che, spesso, può essere fortemente penalizzante. Straordinari mezzi di comunicazione come la televisione, la stampa specializzata e la radio, hanno un potere fortemente persuasivo, tale per cui è molto più facile poter trasferire anche messaggi che riguardano la salute. Nel mio lavoro quotidiano di medico, studio, acquisisco informazioni e poi cerco dei canali efficaci per poter raggiungere al meglio il mio paziente: con i canali mediatici il livello di diffusione del messaggio è davvero capillare e se si riesce a ottimizzare la comunicazione si possono piantare quei semi che poi nei ter-



**CONVINCERE UN PAZIENTE CHE NON "È" UN MALATO MA CHE "HA" UNA MALATTIA È IL PRIMO PASSO VERSO LA GUARIGIONE**

reni fertili riescono in qualche modo a crescere e a dare ottimi strumenti di salute».

**Lei riesce a rendere semplici molti concetti scientifici, che facili da divulgare non lo sono affatto. Da cosa nasce questa sua capacità? È una dote intrinseca o è frutto di uno studio mirato?**

«Entrambi. Il talento e le doti personali ci devono sempre essere, però devono essere affinate, soprattutto attraverso il mestiere della comunicazione. E, come in tutti i mestieri, è importante che ci siano pratica e allenamento. Inoltre, ci vuole anche uno studio continuo: si studia la comunicazione e si capisce come poter essere i più semplici possibili. Una delle mie più grandi soddisfazioni è incontrare per strada delle persone che mi dicono "lo sa che da quando la seguo in televisione ho iniziato a camminare tutti i giorni e mi è scesa la pressione, tanto che il cardiologo mi ha dimezzato il dosaggio di anti-ipertensivo?". Quello è un chiaro segno che il modo di comunicare è stato davvero efficace e che ho raggiunto il mio scopo di medico. Non bisogna riferirsi attraverso il linguaggio aulico, ma principalmente attraverso una solidità comunicativa. Il linguaggio deve essere semplicissimo, quasi paratattico: concetti chiari, semplici e, soprattutto, pochi. Perché le persone hanno la capacità di trattenere pochi concetti e se gliene si dà troppi, si rischia che vengano percepiti solo quelli meno importanti. Inoltre bisogna anche fare attenzione a reiterare i concetti più importanti, senza avere paura di essere ripetitivi».

**Cosa manca, o cosa è venuto meno, nella comunicazione medico-paziente?**

«Quello che io prescrivo ai miei pazienti lo faccio in prima persona. Il medico deve rappresentare prima di tutto un esempio, perché l'esempio è la primissima forma di educazione possibile. Chiaramente, nel-

l'ambito della moderna medicina specialistica, questo risulta molto più difficile. Negli ultimi anni si è venuta a creare infatti una certa distanza tra la figura del medico e quella del paziente, perché la superspecializzazione ha portato il medico ad allontanarsi dal dialogo con il paziente e questo ha disabituato il paziente a cercarlo in maniera adeguata. Se è infatti vero che il medico parla poco con il paziente, è altrettanto vero che il paziente è diseducato in tal senso, e spesso pretende dal medico ciò che non è in grado di potergli dare. Ciò crea proprio un conflitto di comunicazione di difficile individuazione e superamento. In altre parole, a mio avviso il problema sta da entrambe le parti: il paziente ha il diritto di essere ascoltato e il medico ha il diritto di essere rispettato. Purtroppo è vero che i medici nel campo della credibilità hanno perso terreno e nei pazienti è cresciuto il senso di sfiducia verso classe medica. Si tratta di una grossa frattura, che non sarà facile risanare. Ma credo che se i pazienti recuperassero degli atteggiamenti di giusto rispetto verso le persone che li devono curare e se i medici mostrassero una maggiore disponibilità la comunicazione potrebbe diventare molto più semplice».

**Oggi sembra esserci una rinascita della consapevolezza del benessere psico-fisico...**

«È vero, ma il benessere deve essere ben inteso e ben affrontato. C'è spesso la tendenza a proporre delle tecniche del tutto passive che non prevedono l'apporto attivo delle persone. Il benessere si raggiunge in maniera molto semplice, con i cosiddetti "Consigli della Nonna", per esempio: muoversi un'ora al giorno, ridurre i carboidrati raffinati che si introducono in maniera esagerata, ridurre il sale, cercare dei momenti di relax nel corso della giornata e imparare a respirare bene. Tutte tecniche, queste, che

#### CONFERENZE E WORKSHOP

Fabrizio Duranti è "Zone Certified Instructor". Diffonde le sue tecniche attraverso conferenze e workshop in Italia e all'estero formando medici, farmacisti e operatori nel settore. Da alcuni anni molti atleti, seguendo le sue indicazioni, hanno migliorato le proprie prestazioni e condizioni psicofisiche

#### UNA CARRIERA A 360 GRADI

#### LIBRI, RADIO E TELEVISIONE. PER COMUNICARE IL BENESSERE

Fabrizio Duranti medico specialista in Chirurgia Generale, è considerato uno dei massimi esperti di alte prestazioni umane, "Human Maximum Performance". Riconosciuto dai più come ottimo comunicatore, svolge la sua attività anche come divulgatore scientifico attraverso riviste di settore, network radiofonici e televisivi nazionali: assai note le sue partecipazioni a importanti trasmissioni televisive andate in onda su Rai1, Radio DeeJay e La7. È autore di quattro libri: *Supersalute con la Zona*, *Il circolo virtuoso del benessere*, *Le 100 regole del benessere* e *Un medico per amico*, tutti editi da Sperling & Kupfer. In questi ultimi anni ha tenuto corsi di educazione continua in medicina ECM, con riconoscimento ministeriale, a oltre 3.500 farmacisti. Dallo scorso anno è il medico esperto di metabolismo e integrazione per la rivista *Men's Health*. A tutt'oggi, svolge con continuità anche attività clinica-ambulatoriale. Per ulteriori informazioni è possibile consultare il sito internet: [www.studio-duranti.it](http://www.studio-duranti.it)

■ UN LIBRO CHE FA BENE

**AVERE CURA DI SÉ  
IN CINQUE MOSSE**



Il metodo messo a punto da Fabrizio Duranti si fonda su un approccio integrato e graduale, finalizzato a ottimizzare il nostro metabolismo. Insegna a controllare l'insulina e mangiare in funzione dei ritmi biologici; a muoversi e allenarsi in modo corretto, sia con le modalità occidentali sia orientali; ad

applicare le tecniche di disintossicazione senza trascurare prebiotici e probiotici; a conoscere i micronutrienti, le loro proprietà e le loro grandi potenzialità salutari; a regolare il sistema nervoso con le pratiche di rilassamento. Il programma prevede cinque differenti punti:

- 1 L'attività fisica di resistenza e di potenza;
- 2 La disintossicazione dell'organismo;
- 3 L'alimentazione equilibrata;
- 4 La micronutrizione o integrazione fisiologica;
- 5 L'equilibrio del Sistema Nervoso Involontario.

Tutti coloro che intendono raggiungere un buon livello di salute, e successivamente mantenerlo, devono impegnarsi, progressivamente o simultaneamente, in ognuno di questi cinque punti suggeriti da Fabrizio Duranti.

non hanno nulla di tecnologico o ingegnoso. Il mio consiglio è di creare prima la base e poi una volta che questa è ben solida si può iniziare a salire verso il vertice andando a risolvere i problemi specifici».

**Qual è quindi il suo approccio al paziente?**

«Io mi occupo del corpo nella sua interezza e lo scopo principale del mio lavoro è quello di mettere l'organismo nelle condizioni di poter funzionare al meglio, secondo il concetto di "Human Maximum Performance": cerco di idratarlo, di nutrirlo nella maniera giusta, dargli i giusti antiossidanti e apporti vitaminici, fargli fare il giusto movimento, utilizzare tecniche di rilassamento e riequilibrare il sistema nervoso neuro-vegetativo. Quando si tratta bene un organismo, esso cerca di esprimere nel migliore dei modi quella che i latini chiamavano la "Vis Medicatrix Naturae", ossia la forza terapeutica della natura. Più che curare la singola patologia, che ritengo sia di pertinenza dello specialista, a me interessa gestire l'organismo, sempre nel miglior modo scientifico possi-

bile, rimanendo molto attento alla biochimica, alla fisiologia e all'endocrinologia».

**Cosa comporta realmente, l'aver una vita "sana"? Quali sono i suoi consigli in merito?**

«Io ho adottato una gerarchia di interventi. Come primo passo bisogna decidere se si vuole stare bene veramente. E se si vuole raggiungere questo obiettivo occorre seguire attentamente tre regole: avere chiaro in mente l'obiettivo, capire quanto può costare raggiungere l'obiettivo, ed essere pronto a pagare il giusto prezzo per raggiungerlo, anche se è molto salato. Poi si passa all'attività fisica e al movimento che deve essere almeno di 40 minuti al giorno per almeno quattro volte alla settimana: bisogna camminare con ritmo sempre più incrementale, finché il movimento effettuato consenta sempre di poter parlare facendo attività fisica, ma non di cantare. E poi occorre trovare un momento di relax di almeno 10-15 minuti al giorno, attraverso tecniche di rilassamento qualsiasi, per circa 5-6 giorni alla settimana. Poi si passa all'alimentazione che deve essere il più corretto possibile, cercando di evitare di mangiare il "cibo spazzatura" e mangiando moltissima frutta e verdura, proteine magre, e carboidrati più integrali possibili. Infine vi è la disintossicazione dell'organismo, finalizzata all'eliminazione delle tossine, e tecniche specifiche di micro nutrizione, utilizzando vitamine, sali minerali, anti-ossidanti e Omega 3».

**Cosa bisogna assolutamente evitare?**

«Bisogna evitare di perdere la motivazione e l'entusiasmo per la vita. La passione è uno dei motori più potenti. Bisogna sempre appassionarsi a qualcosa: alla lettura, allo sport, al lavoro. Quando una persona perde la passione e l'entusiasmo ha fatto già un primo considerevole passo verso la malattia».

**Quali consigli può darci per la prossima stagione autunnale?**

«Soprattutto quello di non perdere in autunno le buone abitudini acquisite in estate con il sole, il caldo e le giornate lunghe che ci hanno abituato a stare di più all'aperto. Bisogna attrezzarsi e organizzarsi e non far sì che si smetta di stare di più all'aria aperta, di correre, di fare sport e di incontrare persone solo perché arriva un po' di brutto tempo o perché le giornate iniziano ad accorciarsi. Bisogna anche stimolare di più il nostro sistema immunitario perché il passaggio di stagione mette il nostro organismo a rischio di contrarre malattie: appunto per questo almeno un grammo di Vitamina C è da consigliare per almeno i primi due mesi di passaggio alla nuova stagione autunnale. Inoltre, non bisogna coprirsi troppo: occorre sempre stimolare il nostro sistema termogenico senza mai correre il rischio di inibirlo. In più, in questo periodo, bisogna anche cercare di incrementare i momenti di rilassamento».

WELLS



**AB-  
GRAZIE**

**A-  
PREGO**

**SE NELLA VITA SEI UN TIPO  
NEGATIVO O POSITIVO  
A NOI NON IMPORTA.**

Paola deve la sua vita a Maisha, donatrice di sangue AVIS da 6 anni. Paola ha un nuovo compleanno da festeggiare, un fidanzato da abbracciare, un futuro nuovo, anche grazie ad AVIS.

**CHI DICE CHE I LEGAMI DI SANGUE NON CONTANO, SI SBAGLIA.**

