

# IL PUNTO DIVISTA



NELLA FOTO: Fabrizio Durati

# IL CIRCOLO VIRTUOSO DEL BENESSERE

Intervistiamo il dottor Fabrizio Duranti

**I**n pochi anni lei è riuscito a ottenere un'ampia popolarità tra gli ascoltatori italiani. Si ritiene più medico o più comunicatore?

“Non sono né uno né l'altro. Io faccio il medico e faccio il comunicatore e ho una specializzazione in chirurgia generale. Sono abituato da sempre a utilizzare infatti il verbo avere e il verbo fare e non il verbo essere”. Il verbo essere ti chiude in una gabbia nella quale preferisco e consiglio di non stare: quella dell'”etichetta”.

**E come nasce la sua esigenza di comunicare?**

“Il valore della comunicazione ha di per sé una valenza terapeutica e io cerco di utilizzare al meglio i massmedia a nostra disposizione per sfruttare al massimo e amplificare questo potere.

In più, la mia parola d'ordine è sempre stata semplificare. Ogni volta che c'è un concetto da trasmettere, può essere semplificato, ripulendolo da tutte quelle parole superflue che altro non fanno che confondere l'ascoltatore”.

**Potere terapeutico della comunicazione? Ci spieghi meglio...**

“Noi sappiamo ad esempio che moltissime persone sanno perfettamente come ci si dovrebbe comportare per mantenere uno stile di vita più sano ed equilibrato. Ma il fatto che una persona sappia qualcosa, non equivale ad averlo assimilato e indurre un cambiamento in senso positivo. Appunto per questo ho imparato a utilizzare il potere della comunicazione per indurre un cambiamento negli ascoltatori, al fine di produrre la scelta di un nuovo stile di vita che produce salute”.

**Qual è quindi oggi lo strumento più potente per comunicare salute e benessere?**

“Negli anni ho scoperto che strumenti di comunicazione, come la radio e il web, sono molto più efficaci confronto alla televisione e ai libri. Mi sono accorto infatti che le persone guardano la televisione, ma raramente l'ascoltano con attenzione e che comprano i libri ma spesso non li leggono. La radio viene invece ascoltata e il web induce i navigatori a fare delle ricerche mirate focalizzando la loro attenzione sui contenuti trovati.

Sicuramente, di contro, la televisione dona molta popolarità e legittima molto ciò che si dice. Oggi il mio obiettivo è quello di poter sperimentare forme nuove di comunicazione attraverso ad esempio le web TV, la radio o le riviste specializzate”.

**Come si articola il suo metodo terapeutico?**

“Il mio metodo consiste nel riuscire a portare l'organismo a esprimere le sue massime prestazioni biologiche, secondo il concetto di Human Maximum Performance. Per far questo, utilizzo quello che i latini chiamavano Vis Medicatrix Naturae, ossia la forza terapeutica della natura. Ogni corpo possiede questa forza, ma molto spesso è soffocata da comportamenti scorretti e, oserei dire, “autolesionistici”. Il mio intento è quello di fare in modo che si esprima in tutta la sua potenza risanando il corpo e mantenendolo in salute. Più in particolare cerco di migliorare la fisiologia dell'intero organismo, stando però molto attento alla biochimica, alla fisiologia e all'endocrinologia. Il tutto attraverso una alimentazione mirata, una micronutrizione biologica su misura, corrette tecniche di rilassamento, precisi metodi di disintossicazione dell'organismo e una specifica attività fisica”.

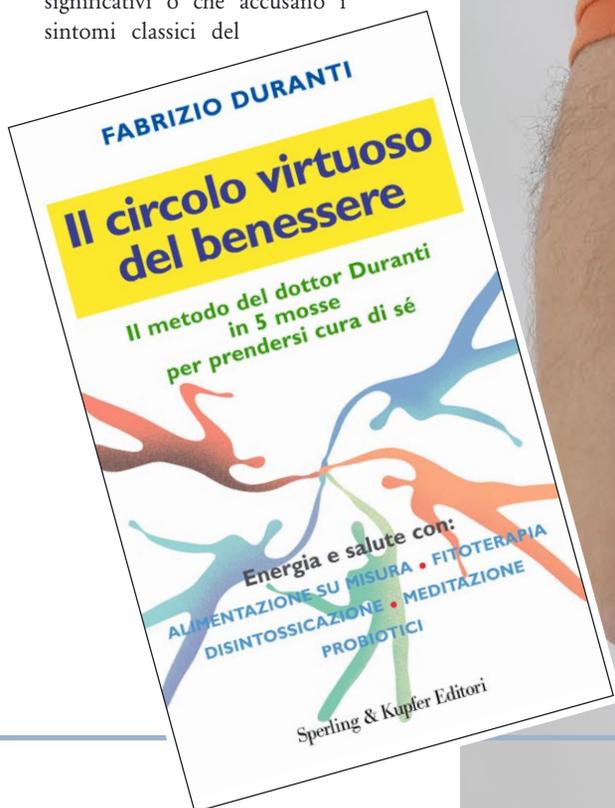
[segue a pag 72 >>](#)

### Può essere considerato una nuova specializzazione medica?

“Sarebbe una bella cosa... Specialisti del benessere! Al momento non è così. La mia popolarità ha fatto sì che moltissime persone si rivolgessero a me in quanto medico per guarire da sintomi e patologie d'organo ben precise, per le quali sono invece più competenti i colleghi specialisti ai quali li invio. Il mio metodo ha invece, come appena detto, lo scopo di intervenire sull'intero organismo, ottimizzandone le prestazioni e donandogli un'elevata capacità auto-guaritrice. In altre parole, il mio metodo aiuta l'organismo a reagire meglio agli attacchi della vita quotidiana così come a una malattia che lo sta aggredendo, in collaborazione con il medico specialista che lo sta curando. Oggi purtroppo c'è grande confusione nei pazienti poiché la multispecializzazione della medicina ha prodotto maggiore attenzione verso la patologia d'organo a discapito dell'intero organismo”.

### E a chi si rivolge, allora?

“Il mio metodo è principalmente indicato per determinati tipi di pazienti, rappresentati da persone - in genere molto impegnate, che devono gestire grossi carichi di lavoro sia mentale che fisico (come un manager o uno sportivo) - che sono in assenza di sintomi significativi o che accusano i sintomi classici del





super lavoro, come ad esempio gastrite, disturbi gastro-intestinali, ansia, insonnia o stanchezza diffusa. Grazie al mio metodo queste persone riescono ad aumentare la loro energia vitale e cominciano a sentirsi meglio: riacquistano il buonumore, riescono a riposarsi durante le ore notturne e ricominciano a essere più produttivi. Come sono solito dire: “vivere con la stanchezza non è vivere è sopravvivere!”. Si tratta di una capacità performante che è in grado di riversarsi non solo su loro stessi, ma anche su quelli che gli ruotano attorno come amici, parenti e colleghi di lavoro”; io lo chiamo “il domino del benessere”. Una cosa particolare e curiosa, è che al mio metodo rispondono meglio gli individui di sesso maschile piuttosto che quelli di sesso femminile, cosa di cui ancora devo trovare la spiegazione

**Da dove nasce il suo metodo?**

“Il mio metodo l’ho sperimentato su me stesso e poi l’ho messo a punto nel corso degli anni, trasferendolo infine su tutti i miei pazienti. Osservando la crescita smisurata della capienza dei moderni ospedali (le cattedrali del nostro secolo) e del numero degli ammalati, ho cercato di capire quali errori potevano essere commessi dalle persone per diventare uno dei tanti potenziali soggetti a rischio di malattia.

Mi sono quindi reso conto che se un individuo adotta una corretta alimentazione, elimina gli alimenti più tossici, somministra alle cellule il corretto nutrimento micronutrizionale, riprende a fare attività fisica e dà il giusto equilibrio al proprio sistema neuro-vegetativo, è in grado di mettere insieme una formula alchemica capace di ridare energia al corpo in modo da tenere sempre alto il suo sistema PNEI Psico-Neuro-Endocrino-Immunitario. Inoltre, c’è anche da sottolineare che si è persa sempre più la distinzione tra ciò che è facoltativo e ciò che è obbligatorio: la maggior parte delle persone ritiene infatti che prendersi cura del proprio organismo sia una cosa del tutto facoltativa. Io dico invece che: prendersi cura di se stessi, del proprio corpo e del proprio organismo, è assolutamente un dovere”. ●●