

SOLGAR e il "Bendessere"

Intervista a Giada Caudullo, psicologa
e direttrice del Centro Ricerche per il Bendessere
presso Solgar Italia Multinutrient S.p.A

di **Francesco Garruba**, farmacista



Bendessere, ovvero il bene di esistere. Il neologismo, coniato dal professor Vittorino Andreoli, psichiatra e neurologo di fama internazionale, non è solo un claim suggestivo: è piuttosto un modo nuovo di concepire la dimensione esistenziale dell'essere umano.

Sulla scia delle maggiori tradizioni filosofiche, orientali e occidentali, il bendessere rilancia un concetto noto nella medicina olistica, ponendo l'attenzione sulla circolarità tra corpo, mente e relazioni sociali. Nel bendessere l'Uomo è osservato nella sua totalità e complessità (Jean Piaget, *Sciences de l'homme*) e se la psicologia dell'IO riconosceva anche la parte freudiana dell'ES (il nostro risvolto pulsionale), la psicologia del NOI, ovvero la "psicologia

relazionale", teorizzata da Andreoli, acquisisce più campo d'applicazione nella società moderna e oggi è riconosciuta come disciplina scientifica dalla stessa New York Academy of Science, di cui il professore è membro. Il bendessere corre lungo un binario parallelo rispetto a quello della medicina e della malattia. L'uomo viene analizzato nei suoi bisogni e desideri, che sono differenti nelle varie età della vita sia per qualità che per priorità. Inoltre, il bendessere attribuisce molta importanza alle relazioni sociali dell'individuo, distinguendo tra macroambiente (lavorativo) e microambiente (affettivo e familiare). Per saperne di più sul tema, abbiamo intervistato la dottoressa Giada Caudullo, psicologa e autrice di un manuale pratico sul bendessere.

Dottoressa Caudullo, ci spiega in sintesi in cosa consiste il bendessere?

Dal punto di vista lessicale, l'espressione indica il bene di esistere, il bene dell'esistenza. Ma il bendessere è molto di più: è una disciplina scientifica declinata in un progetto che è stato sposato l'anno scorso da Solgar Italia. Il termine è stato utilizzato per la prima volta dal professor Andreoli, il quale è stato anche uno dei primi studiosi a parlare di plasticità celebrale neuronale come risolto epigenetico legato agli stili di vita, e dei nutraceutici in grado di influire su di esso. Solgar Italia ha deciso di abbracciare questo progetto, che va oltre l'idea del semplice benessere e tiene conto per la prima volta del 'desiderio' del cliente a seconda della sua età anagrafica.



La dottoressa Giada Caudullo

Quali competenze sono richieste al farmacista, o in genere all'operatore, che voglia correttamente abbracciare questo percorso?

La diagnosi dell'operatore del benessere è basata innanzitutto sull'analisi dei desideri del cliente/paziente. I desideri, intimi e segreti, vanno svelati e adattati alle proprie potenzialità (desideri possibili). Il ruolo dell'operatore è quello di promuoverli. Il desiderio è quello slancio che dobbiamo avere per essere diversi da come siamo in quel dato momento. Deve essere possibile, raggiungibile e realmente gratificante. L'operatore deve puntare sulla volontà del soggetto ma ciò deve avvenire per piccoli step. Occorre entrare in empatia con il cliente (contatto attivo), per condurlo alla simulazione delle decisioni. E' perciò opportuno dare consigli nutrizionali di un certo tipo e suggerire i giusti nutraceutici. L'operatore del benessere, in particolare il farmacista che è la figura professionale di prossimità per la grande utenza, può seguire il cliente in questo processo.

Dunque, il benessere è legato alla concreta volontà dell'individuo di cambiare il proprio stile di vita?

Certamente. Benessere significa prima di tutto volersi prendere cura di sé, voler migliorare la propria condizione esistenziale, proiettando il desiderio sul corpo, sulla mente e sulla propria attività relazionale. Recuperare valore ai desideri significa, infatti, sapersi immaginare diversi da come si è in un certo momento della propria vita, poiché anche i pensieri e l'immaginazione modificano a lungo termine la plasticità cerebrale restituendoci un'esistenza sempre migliorata.

L'operatore del benessere sa portare il cliente alla corretta analisi dei desideri propri della sua fascia di età ma anche di quelli che è in grado di esaurire.

Come può il farmacista bilanciare il consiglio sul nutraceutico con l'analisi dei desideri e dei bisogni?

Intanto classificando il cliente in un range anagrafico, secondo i parametri oggi riconosciuti: infanzia, adolescenza, età adulta e età della saggezza; poi, sulla base del desiderio espresso, attraverso una consulenza che comprenda una piramide nutrizionale specifica.

Quali desideri per quale fascia d'età; quali strumenti e quale nutraceutico?

Il farmacista deve andare oltre l'analisi del "segno" che il cliente manifesta. Deve captare i disagi del soggetto e cercare di stabilire con lui un rapporto di empatia per poi fornirgli un supporto a tutto tondo che individui i suoi desideri. Tutti abbiamo le nostre esigenze, ma alla fine il desiderio maggiore è quello di voler stare bene e meglio, essere in armonia con noi stessi e con gli altri.

Il desiderio che tutti avvertiamo è di vivere il meglio possibile. Per rispondere a questa richiesta Vittorino Andreoli ha gettato le fondamenta di una scienza, il benessere, un cammino di ricerca che ogni individuo può intraprendere. Questo volume si inserisce nel contesto culturale e innovativo descritto nel libro *La nuova disciplina del benessere* del professor Andreoli, sviluppando le possibili risposte alle necessità di migliorare la condizione esistenziale delle persone. Un'esigenza che non riguarda la cura delle malattie, compito della medicina, quanto la promozione del bene, su cui si fonda la disciplina del benessere. Poiché ogni età della vita presenta bisogni differenti, dopo una parte generale di riferimento alla nuova disciplina, il volume affronta nello specifico la gravidanza, l'infanzia, l'adolescenza, l'età adulta e quella della saggezza, indicando non solo le vie per la promozione del benessere, ma anche gli strumenti a cui ricorrere. I riferimenti in questo percorso sono la Natura e l'esperienza di Solgar, gruppo internazionale, che dal 1947 opera da leader nel campo degli integratori alimentari, qui proposti nelle concentrazioni e formulazioni declinate per la nuova visione del benessere. Il volume diventa così un manuale di orientamento non solo per gli operatori di benessere (nutrizionisti, farmacisti, erboristi, medici che abbracciano la nuova disciplina), ma anche per tutti coloro che desiderano approfondire la conoscenza di sé e soddisfare la propria aspirazione a vivere meglio.



Desiderio vuol dire vedersi diverso da come siamo oggi. Questo vale soprattutto per gli adolescenti, spesso in crisi di identità ...

I genitori devono comprendere la fisiologica ribellione dell'adolescente, che deve essere accompagnata e, in un certo senso, favorita e non negata. Ad ogni modo, nei confronti dei giovani può essere utile per esempio dare, oltre che un consiglio alimentare, anche un integratore. Naturalmente ciò presuppone che l'operatore del benessere abbia chiaro come ritmare il suo intervento.

Farmacista coach o farmacista olistico e omeopata?

Farmacista coach, olistico e del Benessere. Facciamo l'esempio della vitamina D per spiegare il concetto; essa non è solo la vitamina che fissa il calcio nelle ossa, ma è la vitamina del sole, che migliora il sistema immunitario. Al cliente deve essere comunicata l'accezione del NOI, cioè quella dimensione psicologica legata alla vita relazionale dove il sentimento della gioia diventa corale ed è un sentimento e la felicità è un'emozione più che altro estemporanea.

Il farmacista che ha già una visione olistica dovrebbe quindi essere più abituato degli altri...

Sicuramente è più pronto a cogliere il significato sostanziale di questa disciplina. Ha l'opportunità di approfondire e ampliare la sua cultura e ha uno strumento in più per far conoscere il nutraceutico e le sue funzioni. Può essere anche più sensibile degli altri suoi colleghi nell'attività di comunicazione, per esempio approntando un layout particolare in farmacia studiato per fasce d'età. L'olismo si basa sulla totalità delle funzioni dell'organismo, il Benessere sul principio della circolarità di corpo, mente e relazioni sociali.

Come è possibile migliorare la conoscenza del benessere?

I primi strumenti sono il libro del professor Andreoli e un manuale pratico che ho curato personalmente.

In questi testi si indirizza il cliente ad affrontare l'alimentazione nel modo più adatto alla sua età. Per esempio: agli over 65 si suggerisce di aumentare il quantitativo proteico, mentre al giovane adulto si consiglia un'alimentazione equilibrata e ricca di vegetali con apporto di antiossidanti, perché questa fase della vita è di solito collegata



Il benessere è una condizione esistenziale che tutti possiamo raggiungere, persino (e sembra un paradosso) in presenza di malattie. A differenza della medicina e dei farmaci, infatti, non è qualcosa a cui ricorriamo per eliminare un danno, far cessare un disturbo, ma è una percezione del nostro essere che come tale va continuamente alimentata. Per farlo, sostiene Vittorino Andreoli, bisogna considerare "l'uomo nella sua possibilità di vivere meglio, con una scienza che fornisca gli strumenti per raggiungere tale obiettivo". In questo

libro l'autore pone le basi di questa nuova scienza definita da un neologismo, "benessere", per indicare la disciplina il cui campo d'azione interessa l'uomo nella sua totalità e può essere suddiviso distinguendo il benessere del corpo, quello della mente e quello sociale. Grazie alla visione qui offerta, ognuno di noi può non soltanto monitorare i segni del benessere nella propria vita, ma mettere in atto tutto quanto va nella direzione di promuoverlo, ad ogni età secondo i suoi bisogni. In un percorso ricco di fascino e suggestioni, che coinvolge diversi aspetti - dalle relazioni alla bellezza Andreoli ci guida alla ricerca di un'esistenza serena e gratificante, nella prospettiva di "un umanesimo che, consapevole della nostra fragilità, si chiede quali siano le condizioni perché tutte le persone vivano meglio" e sappia guardare "al senso dell'esistenza, all'essenziale, che non corrisponde né al successo né al denaro".



Sopra: Francesco Garruba e Giada Caudullo.

al maggiore stress dovuto alla ricerca della propria affermazione. La suddivisione in fasce d'età è importante per il farmacista poiché gli consente di stabilire le più opportune strategie di intervento su alimentazione e nutraceutica; per esempio elementi di sostegno a livello di sistema nervoso centrale possono rivelarsi fattori chiave e risolutivi. Il benessere riguarda, inoltre, le età evolutive, cioè quelle in cui avvengono importanti variazioni ormonali: i bambini della primissima infanzia così come gli adulti dell'età 'della saggezza'. Ma anche nell'ambito della coppia esso trova una sua collocazione, proponendo una piattaforma di salute per tutto ciò che riguarda la fertilità, sia maschile che femminile.

E il ruolo del medico?

Ginecologi e oculisti sono tra gli specialisti che più si rivolgono al nutraceutico. Il medico di base si trova a trattare patologie più generiche e croniche, come la sindrome metabolica su tutte, passando dall'apparato scheletrico e quello gastrointestinale. In ogni caso, i dati più recenti parlano di un cliente che si reca prima dal farmacista piuttosto che dal medico. Noi facciamo formazione nel punto vendita e disponiamo di nutraceutici d'eccellenza, il "gold standard" di Solgar, che vanta una storia di ricerca e tecnologia, oltre a essere caratterizzato da una concentrazione ottimale degli ingredienti.

Solgar è conosciuta in settanta paesi in tutto il mondo. Grazie agli studi condotti dal professor Richard Passwater del Nutritional Research Center del Maryland, l'azienda americana è riuscita a immettere, per la prima volta sul mercato degli integratori, alcuni nutrienti, tra cui l'olio di pesce, dopo alcune ricerche condotte negli Anni '50 in Groenlandia.

Lo studio epidemiologico è stato effettuato sul sangue degli eschimesi, una popolazione che, in virtù di un'alimentazione povera di vegetali ma ricca di omega 3, presenta interessanti caratteristiche di protezione a livello di sistema cardiovascolare.

Oltre che sugli omega 3, sono di Solgar le prime ricerche sui carotenoidi e sul picnogenolo; negli stessi anni vengono approfondite alcune tecnologie, poi acquisite in protocolli quali la Chelazione Albion: particolari aminoacidi che, legati a un minerale, amplificano la loro biodisponibilità.

Vent'anni fa prende vita CNM Italia, sede italiana del College of Nutrapatic Medicine di Londra, che forma studenti e professionisti nell'ambito delle discipline bionaturali e del benessere, da quest'anno anche sul benessere.

La scuola, ha avuto un riconoscimento dal Miur due anni fa come istituto privato deputato a effettuare attività formativa soprattutto a un pubblico di farmacisti e per fornire loro nozioni in campo alimentare e nutraceutico.

Questa intervista è il primo passo di un percorso che durerà dodici mesi, lungo il quale approfondiremo i temi più interessanti di questa nuova disciplina.

E' intrinseca all'essere umano la volontà di stare bene e il benessere è il manuale che ci consente di farlo, attraverso la realizzazione dei nostri desideri.

Da farmacista ritengo che se riusciamo a fare nostro questo concetto ne usciremo migliorati, come Uomini, ma soprattutto come professionisti, avendo uno strumento in più per seguire il nostro cliente.