



UNIVERSITA'
DELLE
TRE ETA'

Novara

Prof. Claudio Molinari

Salute e Massoterapia

Maggio 2025



Cos'è il Benessere?

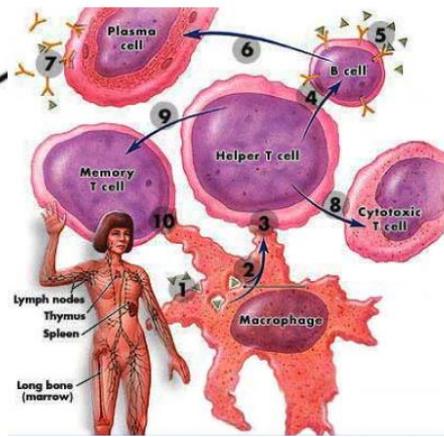
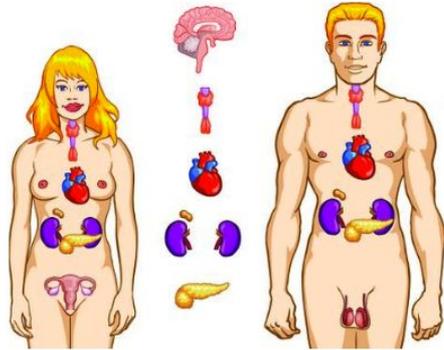
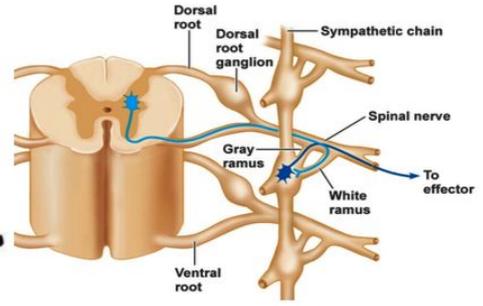
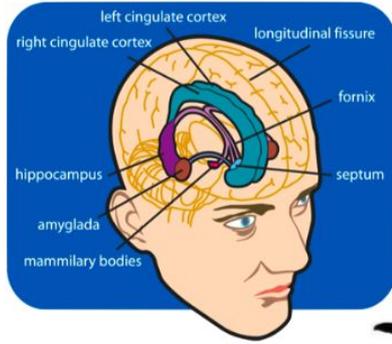


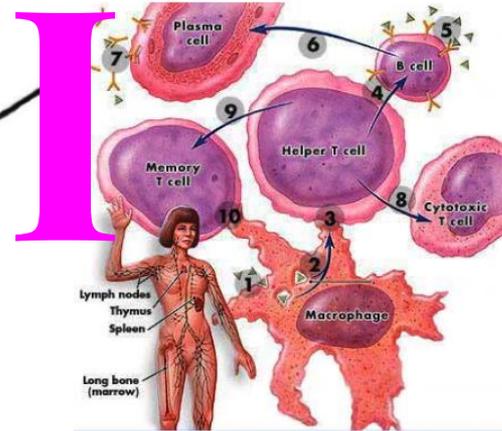
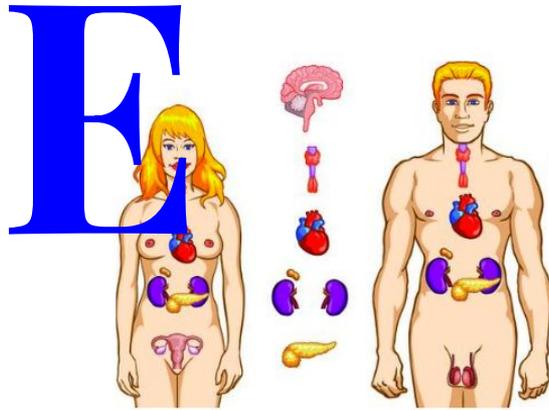
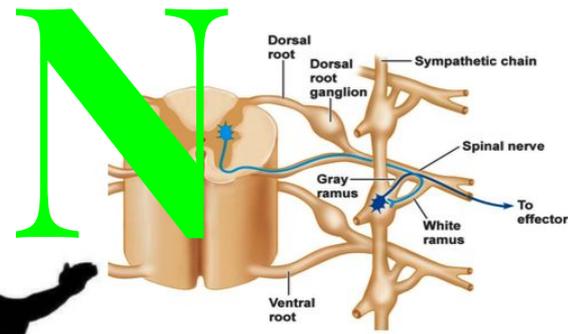
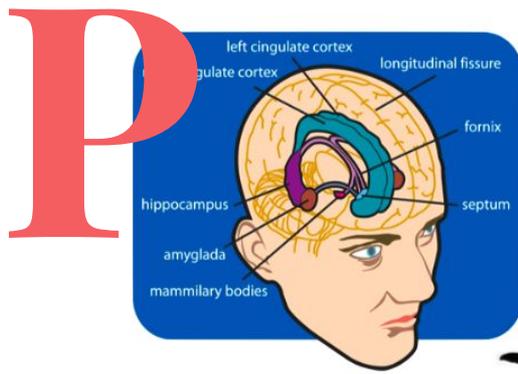
L'Organizzazione mondiale della sanità OMS definisce la Salute come «uno stato di completo benessere **fisico, mentale e sociale** e non semplice assenza di malattia».



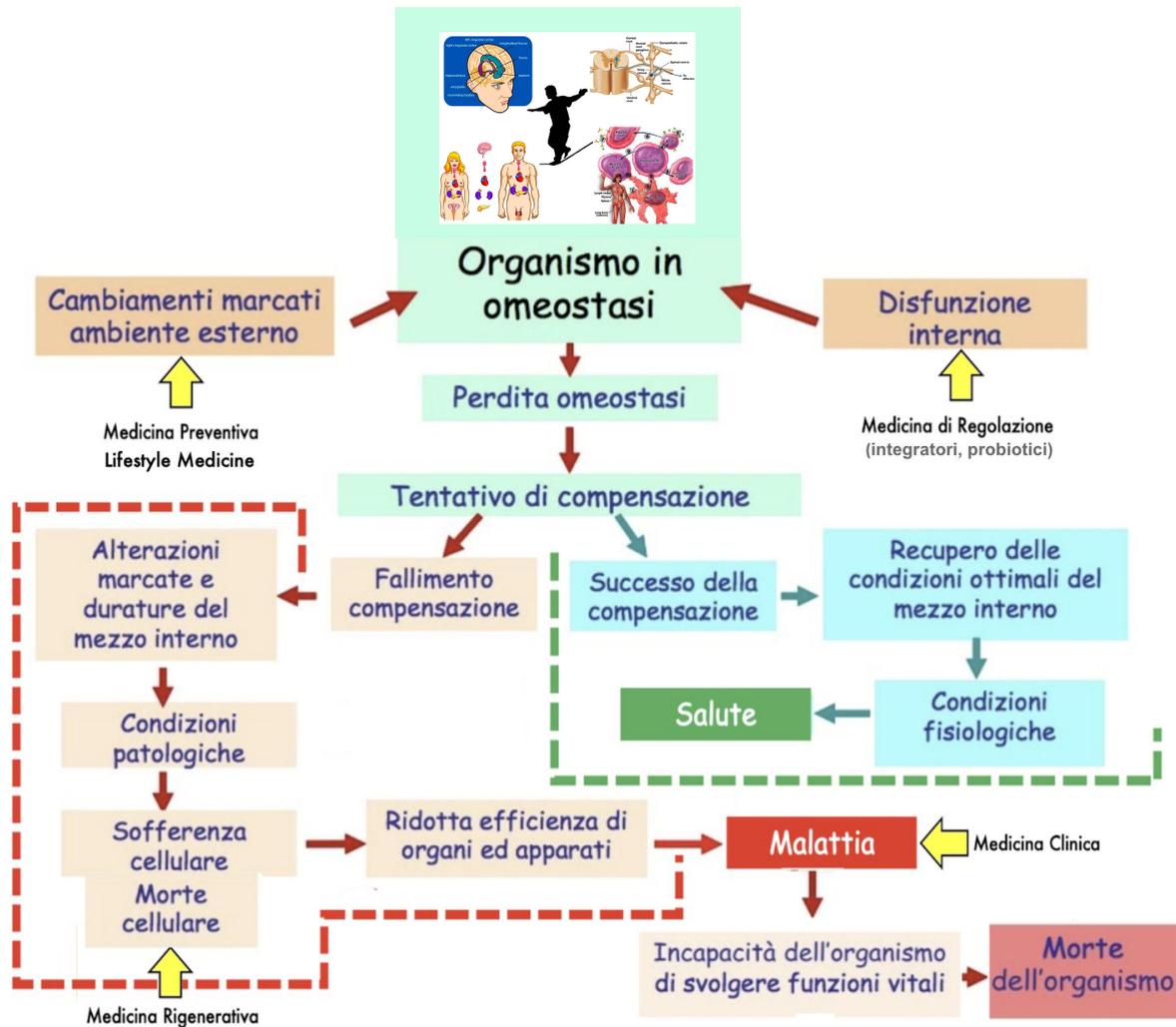


Equilibrio=Salute





PsicoNeuroEndocrinoImmunologia



Un po' di storia della Massoterapia.

Il massaggio ha accompagnato l'evoluzione della medicina e della cultura umana, trasformandosi da pratica rituale a tecnica terapeutica scientificamente riconosciuta. La sua lunga storia testimonia il bisogno universale di contatto e cura.



Un po' di storia della Massoterapia.



Origini antiche

- **Cina (2700 a.C.):** Il primo documento storico sul massaggio è il *Huangdi Neijing* ("Canone di medicina interna dell'Imperatore Giallo"), che descrive tecniche di manipolazione per scopi terapeutici.
- **India (1800 a.C.):** Nell'Ayurveda, antichissimo sistema medico indiano, il massaggio (Abhyanga) è considerato fondamentale per il mantenimento della salute e l'equilibrio energetico.
- **Egitto e Mesopotamia (2500 a.C.):** Gli Egizi utilizzavano il massaggio sia per il benessere che per il trattamento di disturbi fisici. Raffigurazioni di tecniche di massaggio sono state trovate nelle tombe dei faraoni.



Un po' di storia della Massoterapia.



Grecia e Roma

- **Grecia (V-IV sec. a.C.):** Il massaggio divenne parte integrante della cultura sportiva e medica. Ippocrate, il "padre della medicina", ne consigliava l'uso per alleviare il dolore muscolare e favorire la guarigione.
- **Roma:** I Romani perfezionarono le tecniche greche, rendendo il massaggio una pratica comune nelle terme, dove veniva usato per rilassare i muscoli dopo l'esercizio fisico.



Un po' di storia della Massoterapia.



Medioevo

- Durante il Medioevo, in Europa l'uso del massaggio declinò a causa delle restrizioni religiose, ma sopravvisse in Oriente, dove continuò a evolversi attraverso la medicina tradizionale cinese e giapponese.

Rinascimento

- Con la rinascita culturale del XV secolo, il massaggio tornò in auge in Europa, grazie al recupero delle conoscenze classiche greche e romane. Medici come Ambroise Paré, famoso chirurgo francese, ne riconobbero il valore terapeutico.



Un po' di storia della Massoterapia.



Età moderna

- Nel XIX secolo, il fisiologo svedese **Per Henrik Ling** sviluppò il "metodo svedese", una forma sistematizzata di massaggio che divenne la base del massaggio moderno in Occidente.



Massaggio contemporaneo

- Oggi il massaggio è utilizzato in vari ambiti: sportivo, terapeutico, estetico e olistico. Tecniche tradizionali come il massaggio thai, shiatsu e ayurvedico convivono con approcci moderni come il massaggio neuromuscolare e il linfodrenaggio.

Le basi scientifiche della Massoterapia.



PubMed®

> Annu Int Conf IEEE Eng Med Biol Soc. 2023 Jul;2023:1-4.
doi: 10.1109/EMBC40787.2023.10340271.

Analysis method for psychological and physiological responses to body massage "Using POMS and HRV"

Amonsiri Banda, Kiyoko Yokoyama, Tomoko Ando, Mai Endo, Mayuko Okano

> World J Clin Cases. 2024 Dec 16;12(35):6851-6854. doi: 10.12998/wjcc.v12.i35.6851.

Effects of foot reflexology on disease

Ming-Ying He¹, M Jalal Ud Din², Hai-Feng Xu¹, Shang-Yu Wang¹, Guo-Huan Ying¹, Hao Qian¹, Bing Wu¹, Hong-Dan Qi¹, Xin Wang¹, Gang Zhang³

Review > J Clin Nurs. 2010 Apr;19(7-8):917-26. doi: 10.1111/j.1365-2702.2009.03165.x.

The physiological and psychological effects of slow-stroke back massage and hand massage on relaxation in older people

Melodee Harris¹, Kathy C Richards

Review > Curr Probl Cardiol. 2024 Nov;49(11):102780. doi: 10.1016/j.cpcardiol.2024.102780.
Epub 2024 Aug 11.

Effectiveness of foot massage on selected physiological parameters among patients with acute coronary syndrome

Zainab Sabah Sagheer¹, Hussam Abbas Dawood²

Le basi scientifiche della Massoterapia.

1. Effetti sul sistema muscolare

- **Rilassamento muscolare:** Riduce la tensione e la rigidità muscolare, migliorando la flessibilità e prevenendo crampi.
- **Riduzione del dolore:** Agisce sulle terminazioni nervose e favorisce la liberazione di endorfine, che sono analgesici naturali.
- **Miglioramento dell'elasticità:** Stimola il tessuto connettivo, prevenendo la formazione di aderenze o cicatrici fibrose.

2. Effetti sul sistema circolatorio

- **Aumento della circolazione sanguigna:** Favorisce l'ossigenazione dei tessuti e il trasporto di nutrienti, migliorando il recupero muscolare.
- **Drenaggio venoso:** Aiuta a ridurre il ristagno del sangue, diminuendo l'edema o il gonfiore.

3. Effetti sul sistema linfatico

- **Miglioramento del drenaggio linfatico:** Stimola il flusso linfatico, contribuendo alla rimozione di tossine e liquidi in eccesso.
- **Riduzione dell'infiammazione:** Favorisce il riequilibrio del sistema immunitario.



Le basi scientifiche della Massoterapia.

4. Effetti sul sistema nervoso

- **Rilassamento e riduzione dello stress:** La stimolazione tattile influisce sul sistema nervoso parasimpatico, inducendo uno stato di calma.
- **Miglioramento della propriocezione:** Aumenta la consapevolezza corporea, aiutando a correggere posture errate.

5. Effetti sulla pelle

- **Esfoliazione naturale:** Rimuove le cellule morte, migliorando la salute e l'aspetto della pelle.
- **Aumento della temperatura locale:** Dilata i capillari cutanei, migliorando il metabolismo dei tessuti superficiali.



Le basi scientifiche della Massoterapia.

6. Effetti sul metabolismo

- **Eliminazione delle tossine:** Favorisce la disintossicazione attraverso il miglioramento della circolazione linfatica e sanguigna.
- **Stimolazione del metabolismo locale:** Aiuta il recupero delle zone trattate, accelerando i processi di guarigione.

7. Effetti psicologici

- **Riduzione dell'ansia:** L'interazione tattile e il rilassamento favoriscono un miglioramento dell'umore.
- **Miglioramento del sonno:** Il rilassamento profondo può aiutare chi soffre di insonnia o disturbi del sonno.



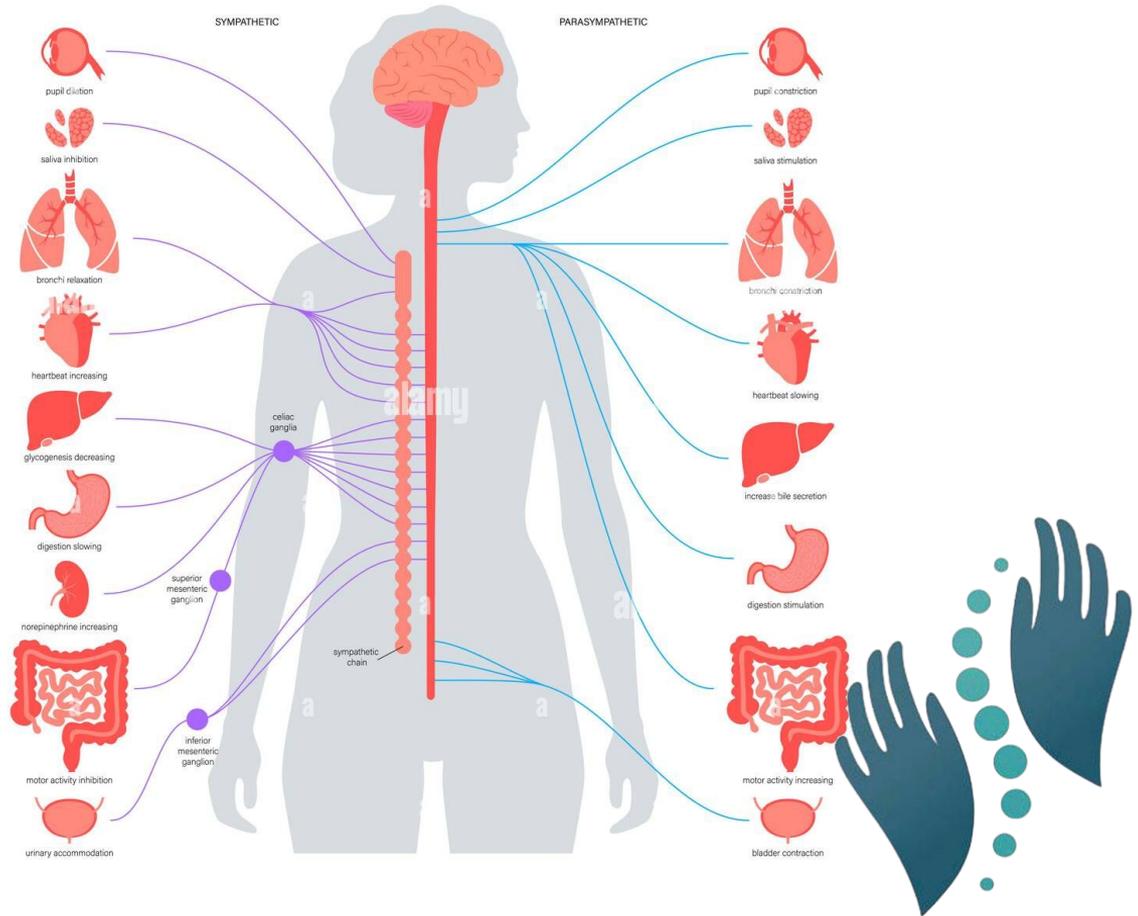
Le basi scientifiche della Massoterapia.



la massoterapia ha un impatto significativo sul sistema nervoso autonomo, che regola molte funzioni involontarie del corpo come la frequenza cardiaca, la digestione, la respirazione e il controllo della temperatura.

Si divide in due componenti principali: il sistema nervoso simpatico e il sistema nervoso parasimpatico, e la massoterapia può influenzarli in vari modi.

Sistema nervoso autonomo



Le basi scientifiche della Massoterapia.

1. ****Stimolazione del sistema parasimpatico****

La massoterapia, soprattutto le **tecniche lente e rilassanti**, promuove l'attivazione del sistema parasimpatico, responsabile di "riposo e digestione". Questo comporta:

- ****Riduzione della frequenza cardiaca****: Una diminuzione dello stress sul cuore.
- ****Diminuzione della pressione arteriosa****: Grazie alla vasodilatazione periferica.
- ****Rilassamento muscolare****: Indotto dalla riduzione del tono simpatico.
- ****Miglioramento della digestione****: La stimolazione parasimpatica supporta le funzioni gastrointestinali.

2. ****Inibizione del sistema ortosimpatico****

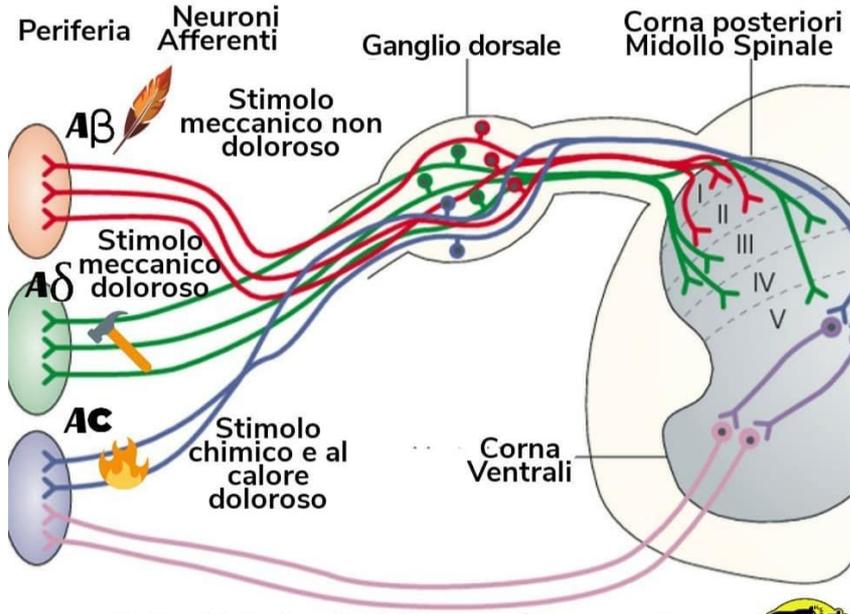
- Il sistema simpatico è associato alla "lotta o fuga", responsabile delle risposte allo stress. La massoterapia può ridurre l'attivazione, con benefici quali:
 - ****Riduzione del livello di cortisolo****: L'ormone dello stress, il cui eccesso è collegato a tensione muscolare e affaticamento.
 - ****Miglioramento del sonno****: Riducendo l'iperattivazione simpatica, che spesso ostacola un sonno di qualità.



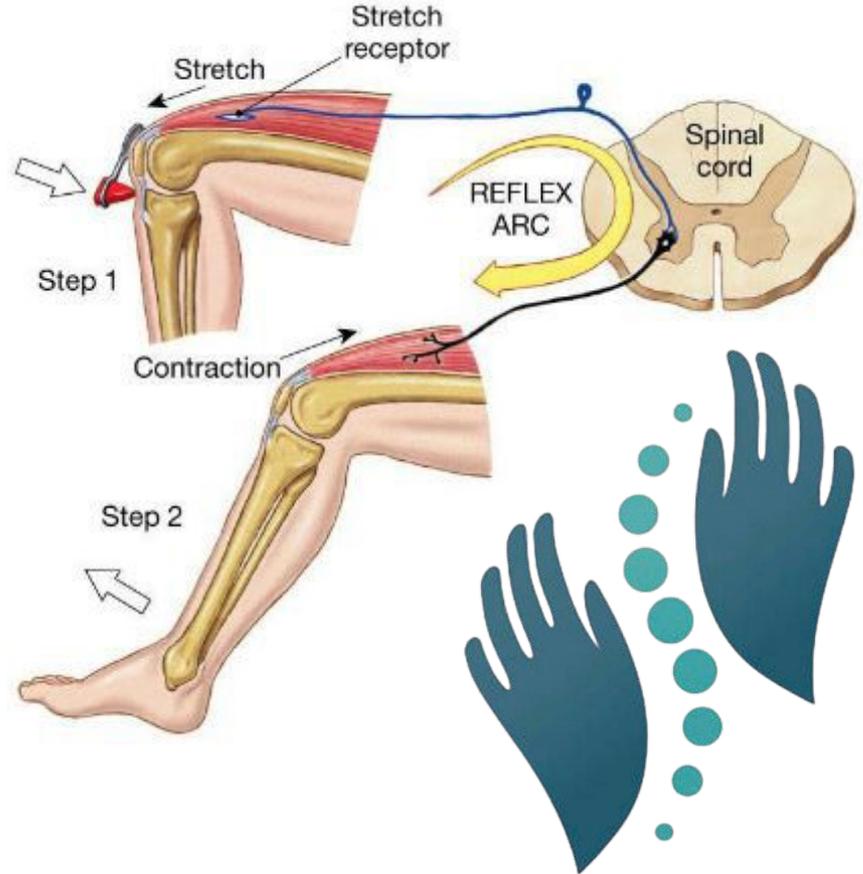
Le basi scientifiche della Massoterapia.



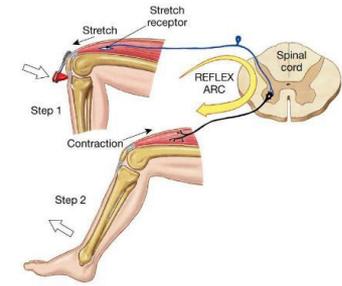
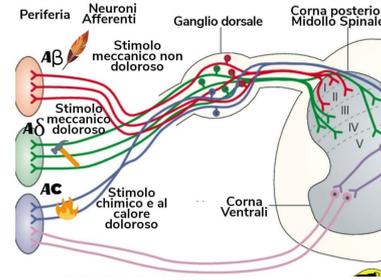
Sistema nervoso sensitivo



Sistema nervoso motorio



Le basi scientifiche della Massoterapia.



3. ****Effetti neurochimici****

- Durante la massoterapia, si verifica un rilascio di neurotrasmettitori e ormoni che influenzano il sistema nervoso vegetativo:

- ****Endorfine****: Producono un effetto analgesico e migliorano l'umore.
- ****Serotonina e dopamina****: Promuovono il rilassamento e la sensazione di benessere.
- ****Riduzione dell'adrenalina e della noradrenalina****: Associata a una diminuzione dello stato di allerta e stress.

4. ****Miglioramento della propriocezione****

- La massoterapia stimola i recettori nervosi cutanei e muscolari, influenzando il sistema nervoso vegetativo attraverso la regolazione del tono muscolare e l'aumento della consapevolezza corporea.

