

## Il tuo cervello in equilibrio

**Pubblicato:** Giovedì 22 Marzo 2018



Il **Neurofeedback Dinamico Neurooptimal®** prodotto e sviluppato dalla Zengar negli Stati Uniti e in Canada è una **tecnica innovativa che serve a “riequilibrare” il cervello**, andando ad agire principalmente sulla stabilizzazione dell’ansia e sui sintomi che ne derivano, come insonnia, emicrania, disturbi dell’umore ma anche depressione e tachicardia. Il trattamento viene ampiamente utilizzato in diverse strutture, anche ospedaliere, in molte parti del mondo ed è stato recentemente introdotto in Italia.

Proviamo a conoscerlo meglio, con l’aiuto della **Dott.ssa Laura Rolih** e della **Dott.ssa Elisabetta Rolih**, entrambe Neurotrainers di livello Advanced, che per prime hanno portato a Varese questa tecnica, ora in fase di diffusione esponenziale.

### Dottoressa, ci spiega in cosa consiste il **Neurofeedback Dinamico**?

Si tratta di una tecnica che sviluppa, attraverso un training, le potenzialità e l’armonia delle funzioni cerebrali. Consente al cervello di autoregolarsi ottimizzandone il funzionamento e portando miglioramenti profondi e duraturi in termine di benessere fisico e salute mentale.

Studi scientifici dimostrano che **il cervello è perennemente alla ricerca delle migliori condizioni di equilibrio**, a qualsiasi età e in qualsiasi condizione psicofisica. Con il Neurofeedback dinamico il cervello può quindi ritrovare la stabilità e l’efficienza perdute in seguito a traumi psichici o fisici o ad esperienze di vita che hanno prodotto reazioni disfunzionali.

### Come mai Dinamico?

Perché **si adatta al funzionamento specifico di ogni singolo cervello** senza imporgli di adeguarsi a un determinato “standard ideale” ma permettendogli di rendersi conto delle proprie incoerenze e di auto correggersi per ottimizzare le sue performance, ridurre lo stress e restituire alla persona un maggiore senso di energia ed efficacia.

### Quali sono i principali ambiti di intervento?

Sicuramente la **stabilizzazione degli stati di ansia e di tutte le sue somatizzazioni**: insonnia, emicranie, fibromialgia, sindrome da fatica cronica, problemi di stomaco e intestino...e così via, poiché l’ansia è un fattore determinante in molte patologie. Si sono riscontrati ad esempio buoni risultati anche nel trattamento degli acufeni. Un altro campo di applicazione è quello dei deficit di attenzione, con o senza iperattività, e dei DSA (disturbi specifici dell’apprendimento).

Il **Neurofeedback** dinamico è usato anche per il **miglioramento delle performances** da sportivi di alto livello, artisti, creativi e intellettuali. In ambito aziendale sono attestati successi nella gestione dello stress, riduzione assenteismo e nell’innalzamento delle prestazioni lavorative.

Viene utilizzato anche in caso di **malattie neurodegenerative** (Alzheimer, Parkinson e demenza senile) per rallentare il decorso della malattia e stabilizzare l’umore del paziente.

### Come si svolge una seduta?

La persona è comodamente distesa su una poltrona reclinabile e ascolta una musica melodica in cuffia.

Vengono posizionati sul capo alcuni sensori, che **non emettono nessun tipo di frequenza né di energia, ma registrano esclusivamente l'attività cerebrale e inviano i dati al computer**. Il software li analizza 256 volte al secondo e riconosce gli eccessi di variabilità interna, che si verificano in base al funzionamento specifico di quel cervello.

Nel millisecondo che segue la rilevazione di una variazione eccessiva nell'ampiezza delle onde cerebrali, il software genera una impercettibile interruzione del suono. Il cervello percepisce questo segnale come feedback significativo che lo stimola a riorganizzarsi, sviluppando nuove connessioni neurali e ritrovando spontaneamente un suo equilibrio, recuperando efficienza e plasticità.



### Quante sedute sono necessarie per ottenere risultati?

Il numero delle sedute è strettamente individuale e connesso alle problematiche del cliente. Statisticamente si è visto che la maggior efficacia si ottiene con 20 sedute a frequenza bisettimanale, che successivamente diminuisce gradualmente. Ma ogni trattamento si modula in base all'andamento del training stesso e alle esigenze della persona. Le sedute di mantenimento solitamente sono mensili.

### Il Neurofeedback Dinamico è adatto a tutti o ci sono controindicazioni?

È una tecnica che non presenta effetti collaterali, non è invasiva e non impone nulla al sistema nervoso centrale quindi mi sento di dire che è adatta davvero a chiunque, senza limiti di età (ci sono testimonianze dell'utilizzo con neonati, persone in coma o anziani allettati...) e in presenza anche di altre patologie.

Applicando questa tecnica si rilevano alcuni parametri relativi all'efficienza cerebrale, ricavati dai grafici analizzati dal computer, che non hanno tuttavia valenza diagnostica o medica ma esclusivamente descrittiva, permettendo alla persona di essere accompagnata con competenza in un percorso di cambiamento che parte dalle sue stesse potenzialità cerebrali.

#### Dottoressa Laura Rolih

Studio in Via Sangallo, 10 Varese

Orari di ricevimento: lunedì – venerdì, su appuntamento.

Tel. +39 3932737480

#### Dottoressa Elisabetta Rolih

Studio in Via Zaconi, 20 Varese

Orari di ricevimento: lunedì – venerdì, su appuntamento.

Tel. +39 3461839208

di Ufficio pubblicità

