



Prevenire lo stress eccessivo: i consigli degli esperti

A cura di:

Associazione linea-menti ODV

In collaborazione con:

Dott.ssa Concetta Finocchiaro, specialista in Dietologia e Scienza dell'Alimentazione

Dott. Massimo Massarini, specialista in Medicina dello Sport

Cos'è lo stress?

Con il termine stress si intendono un insieme di fenomeni fisici ed emotivi, cognitivi e comportamentali, che si presentano ogniqualvolta siamo chiamati a rispondere ad una performance e a soddisfare delle richieste interne (ad esempio lo stimolo della fame) e/o esterne (ad esempio superare un esame).

La sua attivazione fisiologica prevede:

- aumento del battito cardiaco e della pressione sanguigna;
- tensione muscolare;
- rallentamento dei processi digestivi;
- accelerazione del respiro.

Questa reazione automatica e basilare è conosciuta come risposta di “attacco-fuga” perché questi cambiamenti preparano il corpo a lottare o a scappare, e rappresenta dunque un meccanismo importante che garantisce la sopravvivenza dell'uomo.

Nonostante spesso si pensi allo stress come qualcosa di negativo, è una reazione del tutto adattiva e funzionale al mantenimento dello stato di equilibrio e prende, più correttamente, il nome di eustress.

Lo stress può diventare problematico solo quando la risposta di “attacco-fuga” è sollecitata spesso o troppo intensamente ed è in questo caso che si parla di distress che può condurre al burnout, ovvero ad un insieme di sintomi che derivano da una condizione di stress cronico e persistente (vedi Figura 1).

La ricerca ha evidenziato come il distress sia il principale fattore che contribuisce a determinare condizioni patologiche, sia fisiche che psichiche, e la stessa Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha confermato che lo stress eccessivo è correlato ad una minore risposta del sistema immunitario e allo sviluppo di disturbi mentali e del comportamento.

In sintesi, lo stress rappresenta uno dei principali problemi per la salute nella nostra epoca nelle società occidentali e nei Paesi industrializzati.

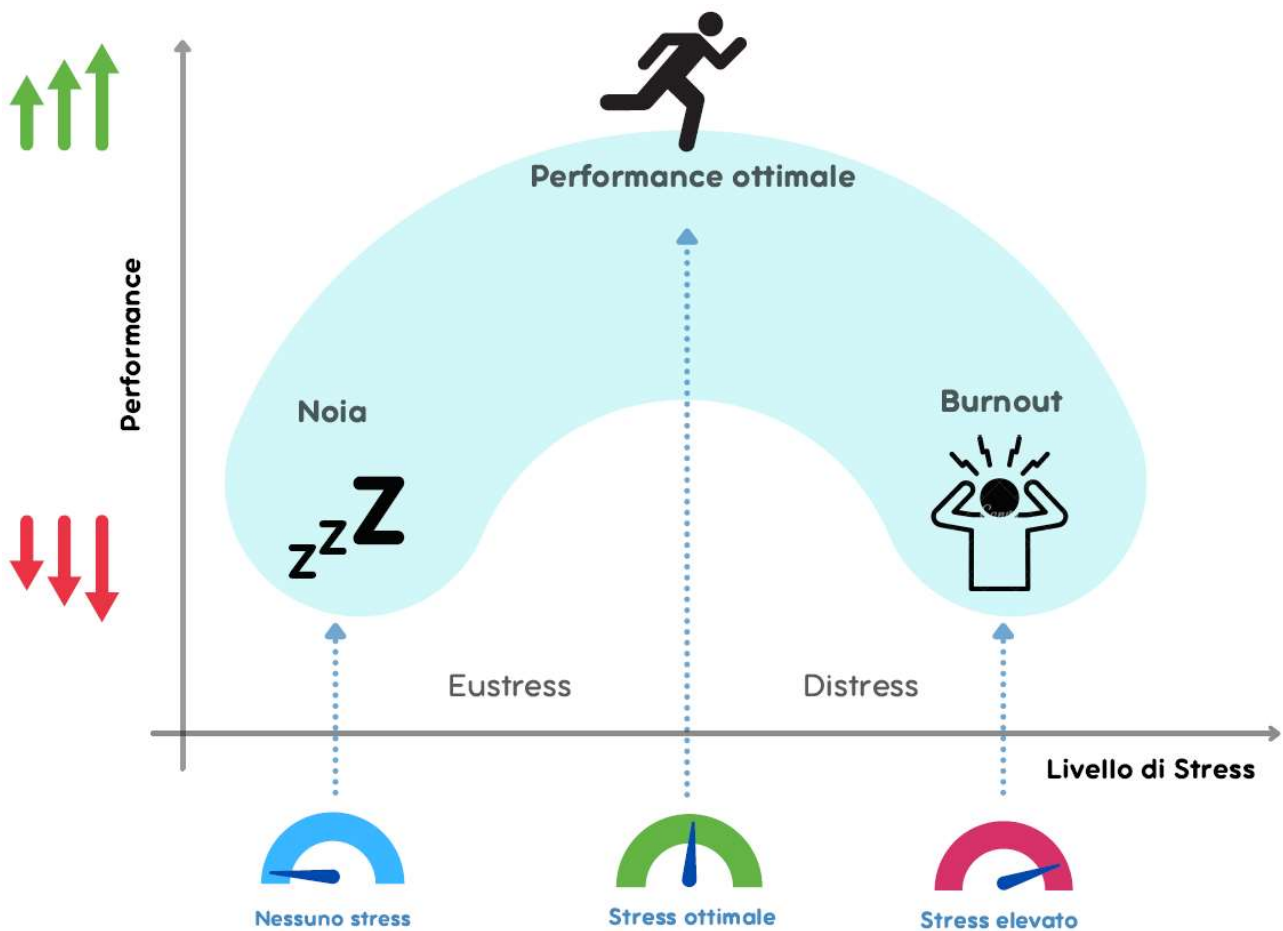


Figura 1. Curva dello stress.

È possibile quindi evitare lo stress?

No. Ma è possibile gestirlo trasformando lo stress negativo (o distress) in una risorsa utile alle performance (o eustress).

Percepriamo tutti lo stress allo stesso modo?

Non sempre. Quello che ci stressa è anche frutto della storia individuale, di un insieme di cognizioni e pensieri, della fase di vita e della situazione. Ad esempio, due studenti posti di fronte allo stesso esame possono percepirlo in maniera completamente opposta: uno come ostacolo invalicabile, l'altro, invece, come occasione per dimostrare le proprie conoscenze.

Viviamo tutti lo stress allo stesso modo?

Non sempre. Lo stress ha in ognuno una risposta individuale: alcuni lo possono avvertire come mal

di testa, altri come gastriti, ed altri ancora con disturbi del sonno, disturbi d'ansia o del comportamento o con un distacco emotivo e relazionale.

Come puoi gestire lo stress?

Accorgiti di quando hai un problema:

Cerca di mettere in relazione il tuo sentirti stanco o stressato con la pressione che stai affrontando/vivendo. Non ignorare gli avvertimenti fisici come tensione muscolare, eccessiva stanchezza o mal di testa. Presta attenzione e cura alle tue emozioni provando a riconoscerle, non giudicarle e talvolta a lasciarle andare. Tutte le emozioni hanno un inizio e una fine.

Identifica le cause:

Distingui le possibili ragioni che stanno dietro al tuo stress in quelle che hanno una soluzione pratica, quelle che si risolveranno dando loro il giusto tempo e quelle per cui non si può semplicemente fare nulla. Lascia andare quelle del secondo e del terzo gruppo, non c'è motivo di preoccuparsi delle cose che non puoi cambiare e delle cose che si risolvono da sé. In più su quelle su cui puoi agire concentrati sul tuo impegno e non sul risultato.

Credi nelle tue capacità:

Credi nelle tue capacità di gestire adeguatamente le situazioni stressogene. Spesso le persone rischiano di sottovalutare le proprie risorse o pensano di non avere controllo su ciò che capita. Non essere troppo duro con te stesso e cerca di vedere le cose in prospettiva.

Dai significato:

Dare significato rappresenta uno dei fattori più rilevanti. Dare significato alle sfide che affrontiamo le rende più comprensibili e gestibili.

Riconsidera il tuo stile di vita:

Ti stai sovraccaricando troppo? Ci sono cose che potresti lasciare a qualcun altro? Puoi fare le cose in maniera più leggera?

Potresti aver bisogno di mettere delle priorità alle cose che stai cercando di raggiungere, in modo tale da non cercare di arrivarci in un'unica volta.

Fai prevenzione:

Mangia salutare. Ci sono molte evidenze scientifiche che dimostrano che il cibo influenza il nostro umore.

Fai attenzione a fumo e alcol. Anche se pensi che ti aiutino a gestire lo stress, potrebbero non essere ciò di cui hai bisogno, anzi, oltre ad essere un rischio per la salute, nel lungo termine possono peggiorare la tua condizione.

Fai esercizio fisico. Anche solo uscire a prendere una boccata d'aria e fare una passeggiata può aiutare.

Prenditi del tempo per te.

Rilassati praticando le tecniche di meditazione o, ad esempio, attraverso la mindfulness.

Dai la giusta importanza al sonno.

Chiedi aiuto:

Confrontati con le persone a te care e condividi con loro il tuo carico emotivo.

Se ti rendi conto che i sintomi e il malessere persistono o peggiorano, rivolgiti al tuo medico curante, potrebbe consigliarti di fare riferimento ad altri professionisti come, ad esempio, lo psicologo.

Alcune tecniche pratiche

Respirazione diaframmatica:

Agire sulla respirazione ci può aiutare a regolare il nostro stato emotivo e ad aumentare la velocità di recupero dallo stress.

Per praticarla, metti una mano sul petto e una sulla pancia. Inspira con il naso gonfiando la pancia e lascia il più ferma possibile la cassa toracica. Le mani ti serviranno da riferimento per eseguire nella maniera più corretta l'esercizio. Trattieni per qualche secondo il respiro ed espira sgonfiando la pancia. È consigliabile inizialmente eseguire questa respirazione da seduti; una volta imparata la tecnica è possibile utilizzarla in ogni contesto e situazione.

Rilassamento muscolare progressivo:

Sdraiati o sediti in un posto tranquillo e confortevole e chiudi gli occhi. Concentrati su un gruppo muscolare alla volta. Puoi partire dal piede sinistro contraendolo per qualche secondo e poi rilasciando la tensione. Risali al polpaccio e alla gamba e così di seguito fino ad arrivare al viso.

Passeggiata:

Se preferisci rilassarti all'aria aperta passeggiare di per sé aiuta a schiarire i pensieri e aiuta l'endorfina che a sua volta riduce gli ormoni dello stress. Se poi si può farlo in un parco e in uno spazio verde si può ottenere l'effetto dell'attenzione involontaria, un meccanismo durante il quale qualcosa cattura la nostra attenzione permettendoci però allo stesso tempo di riflettere.

Come puoi ridurre lo stress attraverso l'alimentazione?

Attenzione ai livelli di cortisolo:

Il cortisolo è un ormone prodotto dalle ghiandole surrenali ed è definito come "ormone dello stress", in quanto la sua produzione aumenta in condizioni di stress psicofisico, ad esempio dopo esercizi fisici estremamente intensi e/o prolungati, interventi chirurgici, traumi emotivi e digiuno. Anche il non riuscire a perdere peso con diete inappropriate può fare aumentare i livelli di stress

e quindi di cortisolo

Una dieta corretta ed uno stile di vita sano possono avere dunque un'azione molto importante.

Mantieni il peso forma:

È molto importante negli adulti e bambini, e soprattutto negli adolescenti che non aumenti la circonferenza vita e che, in generale, si cerchi di non salire di peso durante tutta la vita.

Per gli adulti l'indice di massa corporea (BMI) dovrebbe essere compreso tra i 18.5 e 25, mentre nei bambini questi valori sono più bassi.

Cerca di essere fisicamente attivo:

È altrettanto importante l'evitare di stare seduti per molto tempo e che si limitino il più possibile le abitudini che costringono alla sedentarietà (televisione, computer, telefono, ecc.).

Segui una dieta ricca di cereali integrali, verdure (non amidacee), frutta e legumi:

Consuma giornalmente alimenti che forniscano almeno 30 grammi di fibra alimentare. Per farlo, includi nella maggior parte dei pasti i cereali integrali (come riso, frumento, avena, orzo, segale, ecc.) e legumi (come fagioli, ceci, lenticchie, ecc.). Inoltre, consuma almeno cinque porzioni (circa 400 grammi) di verdura e frutta ogni giorno.

Le persone che hanno una dieta tradizionale a base di patate ed altri tuberi amidacei dovranno integrarla e completarla con un consumo regolare di vegetali non amidacei di vario colore e seguendo la stagionalità e tracciando la filiera e il più possibile acquistando da aziende agricole controllate e a KM0, consumare proteine vegetali attraverso i legumi e frutta di stagione.

Limita i cibi da “fast food” e i cibi trasformati industrialmente e ricchi di grassi e zuccheri:

Limita il consumo di alimenti trasformati ricchi di grassi, amidi o zuccheri, compresi piatti pronti, snack, patatine, merendine, biscotti, dolciumi, barrette, caramelle bibite zuccherate, succhi di frutta. È noto come il fruttosio e alcuni additivi, i grassi vegetali idrogenati e la mancanza di fibre possano determinare un aumento del grasso viscerale e quindi di cortisolo.

Limita le proteine in eccesso:

Limita il consumo di carni rosse (bovine, suine, ovine, ecc.) e evita, o assumi in minima quantità, i salumi e le carni conservate.

Se si è soliti consumare carni rosse, limitale ad un massimo di tre porzioni a settimana (350-400 grammi) e valuta la filiera così da non consumare carni provenienti da allevamenti intensivi (specie per le carni bianche).

Quando hai sete bevi solo acqua:

Bere acqua favorisce l'eliminazione delle sostanze di rifiuto dall'organismo in quanto aumenta l'escrezione di urina e sudore. Si dovrebbe bere circa 2 litri di acqua al giorno per la corretta idratazione del nostro organismo. Al contrario, va limitato il consumo di bevande zuccherate e di alcol.

Come puoi ridurre lo stress attraverso l'attività fisica?

Mantenere una buona forma fisica rappresenta la miglior forma di prevenzione verso moltissime malattie come le patologie del cuore, il diabete, l'obesità, l'artrosi e alcuni tumori, nonché per stress, ansia e depressione.

Le persone che non sono fisicamente attive hanno un aumentato rischio di mortalità per tutte le cause rispetto a coloro che si impegnano in almeno 30 minuti di attività fisica di intensità moderata quasi tutti i giorni della settimana. Inoltre, con l'aumento dell'aspettativa di vita, è anche importante per mantenere il più a lungo possibile l'autonomia e l'autosufficienza.

L'abitudine ad uno stile di vita attivo deve iniziare sin dai primi anni di vita e deve essere mantenuto negli anni adattandola ai cambiamenti del fisico.

Attività fisiche in base all'età:

Le evidenze mediche suggeriscono che i bambini dedichino almeno 60 minuti al giorno di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa e che facciano esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico almeno 3 volte a settimana. È tuttavia da considerare che una

quantità di attività fisica superiore ai 60 minuti fornisce ulteriori benefici per la salute.

L'attività fisica nei bambini e negli adolescenti include il gioco, l'esercizio fisico strutturato, lo sport e le normali attività che fanno parte della vita quotidiana.

Negli adulti il camminare, salire le scale, fare le pulizie in casa o curare il giardino o l'orto sono tutte attività che comportano attivazione del sistema cardiovascolare e della muscolatura e quindi comportano benefici.

Gli esperti tuttavia consigliano agli adulti di accumulare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica moderata, quella che cioè fa aumentare il ritmo cardiaco e la frequenza respiratoria senza tuttavia provocare affanno. In alternativa, si possono effettuare 75 minuti a settimana di esercizio fisico vigoroso come ad esempio correre, andare in bicicletta o nuotare.

In aggiunta a questi esercizi è raccomandabile fare esercizi di forza per i maggiori gruppi muscolari almeno due volte a settimana per poter mantenere un'ottimale tono muscolare.

Anche per gli anziani, i consigli sono di accumulare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica moderata, quella che cioè fa aumentare il ritmo cardiaco e la frequenza respiratoria senza tuttavia provocare affanno, o in alternativa di accumulare 75 minuti a settimana di esercizio fisico più intenso.

Soprattutto chi ha superato i 50 anni dovrebbe includere questi esercizi nelle abitudini settimanali per mantenere la muscolatura attiva e per contrastare l'osteoporosi.

Anche gli esercizi di equilibrio sono importanti all'avanzare degli anni: stare in equilibrio su una sola gamba, camminare con i piedi su una linea immaginaria o camminare a zig-zag sono semplici esercizi che si sono dimostrati efficaci per prevenire le cadute tra gli anziani.

Evita le lunghe ore di inattività:

Anche chi è molto avanti con gli anni e non gode di buona salute dovrebbe cercare di muoversi un po' e soprattutto di evitare lunghi periodi di immobilità, ad esempio guardando la televisione. La regola dovrebbe essere di muoversi per 3 minuti ogni 30 minuti di inattività.

Se soffri di qualche malattia:

Sono moltissime le malattie che possono migliorare o essere rallentate con un corretto programma di esercizio. In questi casi è però importante rivolgersi al medico dello sport che potrà prescrivere la forma di esercizio più adeguata e sicura in base alla situazione individuale. Adattare le intensità di allenamento sulla base della situazione personale è infatti fondamentale per utilizzare al meglio il “farmaco” dell’attività fisica.

Se sei in gravidanza o post parto:

Mantenere uno stile di vita attivo è consigliabile anche nei mesi d’attesa e dopo il parto. Accumulare 150 minuti a settimana di attività fisica moderata corrispondenti a circa 30 minuti al giorno può essere un obiettivo facilmente raggiungibile e in generale, le donne che già praticano uno sport di resistenza come la corsa, il ciclismo, il nuoto o il trekking possono continuare a farlo adattando i ritmi alle capacità fisica che cambiano di mese in mese.

Dopo il parto può essere gradualmente ripresa l’attività fisica pre-gravidanza. Utile associare esercizi di rinforzo muscolare e ginnastica dolce sia nel periodo di attesa che dopo il parto. In caso di disturbi a livello pelvico come dolore e incontinenza urinaria, ci si può rivolgere a centri in cui si svolge ginnastica del pavimento pelvico.

Se sei in sovrappeso:

Fermo restando che la dieta e l’educazione ad una sana alimentazione sono due punti cardine per raggiungere il peso forma, associare l’attività fisica è necessaria per perdere i chili in eccesso.

Per dimagrire bisogna iniziare o aumentare le ore di attività fisica di tipo aerobico (quella che brucia i grassi), tipo camminare veloce, andare in bicicletta, nuotare, correre. È comunque dimostrato che associare a queste attività anche 2-3 sedute a settimana di 30 minuti di esercizi di forza può ulteriormente favorire la perdita di grasso senza perdita di massa muscolare. Nel caso in cui al sovrappeso si associno altre patologie come l’ipertensione o il diabete di Tipo II sarà importante discutere con il proprio medico come adattare in sicurezza il programma di esercizio.

In sintesi:

Praticare l'attività fisica con regolarità è indicato in ogni fase della vita.

Un po' di attività è meglio di niente e aumentando durata ed intensità si ottengono risultati ancora migliori.

L'attività fisica non solo previene molte patologie e riduce lo stress in eccesso ma consente di gestire meglio anche quelle esistenti evitando molte complicanze e consentendo spesso di ridurre l'uso di farmaci.

nutrimenti

Nutrimenti: nutrire il corpo e la mente

lineamenti

FONDAZIONE
Martoglio

coop
Novacoop


unito
Dip Psicologia
