

Stili di vita

a cura di >> Itaipress

Sensazione di essere sopraffatti dagli impegni, preoccupazioni costanti, oltre a difficoltà a concentrarsi e a prendere sonno sono alcune delle tipiche condizioni

Stress per otto italiani su dieci

Sensazione di essere sopraffatti dagli impegni, preoccupazioni costanti, difficoltà a concentrarsi e a prendere sonno sono alcune delle tipiche condizioni legate allo stress e tutti più o meno ne soffriamo.

Colpa di uno stile di vita che ci porta a essere sempre connessi a tutte le ore, rendendo difficile staccare, e dell'interiorizzazione di modelli personali sempre più inarrivabili. Lo stress è una condizione sempre più diffusa, come dimostra la ricerca condotta nel 2022 da Human Highway per Assosalute, l'associazione nazionale dei farmaci di automedicazione. Secondo questa indagine, in Italia otto persone su dieci soffrono di almeno un disturbo riconducibile allo stress, tra mal di testa, ansia, tensioni muscolari e disturbi del sonno. Lo stress modifica anche spesso lo stile alimentare, aumentando l'assunzione di grassi e carboidrati o al contrario sopprimendo l'appetito, e quando è prolungato nel tempo può portare a veri e propri problemi di salute, alterando il sistema immunitario e aprendo la porta a vuoti di memoria e problemi cardiaci. Sono questi alcuni degli argomenti trattati da Filippo Ongaro, medico degli astronauti e specialista in medicina dello sport, intervistato da Marco Klinger, per Medicina Top, format tv dell'agenzia di stampa Itaipress. "È chiaro che lo stile di vita, l'alimentazione, lo sport, la qualità del sonno sono cose importantissime anche per gestire meglio lo stress, ma mi verrebbe da dire due cose un po'chino diverse – ha esordito Ongaro –. La prima è di abbassare un po' le proprie aspettative, avere una maggiore consapevolezza anche dei costi di quello che facciamo, non soltanto del desiderio di farlo, e dal mio punto di vista c'è anche da dire che bisogna contrastare un po'

Tra le conseguenze più gravi problemi cardiaci



Tra gli strumenti più utili per migliorare la condizione psicofisica c'è anche la scrittura, oltre ad abitudini alimentari corrette

il proprio modello di pensiero. Le preoccupazioni sono una cosa molto diffusa, fortunatamente per noi la stragrande maggioranza delle nostre preoccupazioni non si realizza mai, ma nella nostra testa crea un surplus. Si può intervenire anche semplicemente con uno strumento banale come la scrittura – ha aggiunto –. Ogni volta provare a scrivere le proprie preoccupazioni e domandarsi 'ma è veramente probabile che questa cosa accada' pone un freno e rallenta un po' questo stress mentale". "Da un lato sullo stress non

si considera quanto abbia impatto sulla salute, e sappiamo come ci siano molte patologie connesse con i livelli di stress, dall'altro lato penso anche che non si sappia che lo stress si può gestire – ha spiegato –. Moltissime persone danno per scontato che sia impossibile vivere una vita con un livello di stress più basso, in realtà la ricerca ci dice che le tecniche di rilassamento e la meditazione sono efficaci per gestire meglio lo stress". E alla base dei meccanismi per contrastare lo stress c'è anche l'attività fisica: "Per noi è molto importante riuscire a stimolare la persona a cambiare abitudini e stile di vita partendo dai piccoli passi, questo vale anche per lo stress, se una persona si sente sopraffatta dallo stress bisogna attuare qualche cambiamento nel programma giornaliero, nella modalità in cui una persona dorme o non dorme a sufficienza – ha precisato

Lo stress è al centro di una puntata della rubrica Itaipress Medicina Top

– lo credo anche moltissimo che lo stress psicologico si contrasti bene iniziando a fare un po' di attività fisica. Se gestita nella maniera corretta, oltre a essere fondamentale per la salute dell'organismo lo è anche sul piano psicologico". Allo stesso modo, anche una corretta alimentazione influisce positivamente in tal senso: "Quello che io penso è che tante persone abbiano un livello di stress e una situazione psicoemotiva che fa sì che il cibo diventi un compenso molto facilmente raggiungibile. In generale, tendiamo sempre a non avere chiaro questo effetto cumulativo dello stress e delle azioni che facciamo nella nostra vita, in realtà tutto si somma e gli errori si rischia di pagarli – ha spiegato –. Ma anche paradossalmente il tentativo di riparare gli errori, se non è fatto e dosato correttamente, rischia di peggiorare la situazione".

