



Foto di Andreas Rockstein

Crataegus monogyna

ANSIA E STRESS, CONDIZIONI DIFFICILI MA CHE SI POSSONO GESTIRE

Negli ultimi mesi abbiamo vissuto in una situazione anomala nella quale comparire più facilmente o acuirsi condizioni di ansia e stress che, già di per sé, sono molto frequenti tra la popolazione anche in condizioni di normalità. Queste condizioni possono influenzare le attività quotidiane, determinando sensazioni di smarrimento, riduzione del tono dell'umore, agitazione, riduzione del sonno e irrequietezza generale. Vediamo alcuni suggerimenti per affrontare al meglio queste problematiche.

* **Daniela Mammoli**

L'attuale crisi sanitaria ci costringe a restare chiusi in casa da settimane. E non è affatto semplice. Rimanere forzatamente isolati dagli altri è una sfida davvero impegnativa, sia fisicamente che emotivamente. Per chi si ritrova tra le mura domestiche con bambini piccoli da accudire e intrattenere, tra una video chiamata di lavoro e una faccenda domestica, può essere una sfida ancora più faticosa. I risultati preliminari di uno studio pubblicato sulla rivista *Psychiatry Research* hanno evidenziato come un mese di lockdown può compromettere la salute mentale e fisica delle persone costrette a casa per cercare di frenare il virus. Certo è che in questa situazione anomala possono comparire più facilmente o acuirsi condizioni di ansia e stress che, già di per sé, sono molto frequenti tra la popolazione anche in condizioni di normalità. Infatti, interessano ogni fascia d'età, dall'adolescente all'anziano, ogni categoria sociale e professionale, dal medico all'operaio, dal manager alla casalinga, senza alcuna distinzione di sesso. Queste condizioni possono influenzare le attività quotidiane, determinando sensazioni di smarrimento, riduzione del tono dell'umore, agitazione, riduzione del sonno e irrequietezza generale. Tali stati possono essere causati da vicende emotive, economiche e professionali. A questi si possono aggiungere gli effetti di contesti sociopolitici particolari, come in questo periodo, e come afferma la nuova



Foto di naturalflo

Withania somnifera

eco psicologia, persino la qualità dell'ambiente influisce sul benessere interiore dell'individuo. Le condizioni di ansia e stress sono complesse e caratterizzate da un ampio ventaglio di sintomi, da sensazione di preoccupazioni varie come paura di non farcela, tachicardia, bocca secca, disturbi gastro-intestinali (sensazione di nausea e mal di stomaco) fino a una eccessiva sudorazione e difficoltà di concentrazione.

In generale però va ricordato che qualsiasi attività svolta dall'organismo, sia fisica che mentale, ha necessariamente bisogno di un pizzico di "tensione" o "stress", affinché sia svolta correttamente. È certo però che questa "tensione" può variare da una persona all'altra. Ogni individuo ha infatti un suo modo di affrontare gli eventi, di pianificare il futuro, di stringere nuove relazioni sociali. Quello che accumuna ogni persona però è che stress e stati ansiosi sono tutti una questione nervosa. Quando infatti l'organismo percepisce qualcosa di davvero importante attraverso gli organi di senso, le informazioni arrivano nelle zone più remote del sistema nervoso che elaborano le emozioni. Le stesse informazioni arrivano

anche nelle aree del sistema nervoso autonomo, generando una serie di reazioni che coinvolgono tutte le funzioni vitali. I ritmi dell'organismo iniziano allora a essere più concitati, il cuore batte più velocemente e si contrae più intensamente, aumenta la pressione sanguigna, i polmoni diventano più efficienti grazie all'allargamento dei bronchioli e il ritmo del respiro cambia; da rilassato, lento, profondo e diaframmatico, diventa veloce e affannato. Anche il livello di zucchero nel sangue aumenta, il fegato rilascia più glucosio per fornire più energia al corpo. È allora proprio in questi momenti che si deve trasformare il nostro stress in qualcosa di buono, in "eustress" ovvero lo stress positivo che è un po' un carburante per il nostro organismo e che si distingue dal "distress", che invece rappresenta lo stress negativo.

Come uscire da ansia e stress per evitare che influenzino umore e sonno

Le soluzioni per gestire lo stato di ansia e stress affinché non compromettano l'umore e la qualità del sonno, sono tante e spesso da adottare in modo sinergico. Ormai è risaputo che praticare

attività fisica outdoor e indoor fa bene al corpo perché spinge l'organismo a produrre endorfine ovvero le sostanze che stimolano la sensazione di piacere. Il movimento, inoltre, riduce il cortisolo, l'ormone dello stress, aumenta le difese immunitarie e rinforza l'apparato cardio-respiratorio. È per questo motivo che quindi non dobbiamo fermarci proprio ora. Anche adesso che le palestre sono chiuse e lo sport di gruppo all'aria aperta è vietato, non ci resta che fare esercizio nell'unico luogo concesso: la nostra casa. Trasformiamo quindi il salotto, il balcone o il giardino in uno spazio per praticare home fitness.

Perché l'attività fisica fa tornare il sorriso?

Se da una parte la terapia motoria allevia parecchi stati patologici a qualsiasi età, dall'altra è proprio il conseguente aumento di serotonina ad avere un effetto antidepressivo. È un ormone in grado di combattere gli stati d'ansia e di agitazione con un conseguente effetto rilassante. Tantissime palestre già dalle prime disposizioni antivirus si sono messe in moto per dare continuità alle attività motorie, creando così dei veri e propri palinsesti settimanali, in cui si alternano lezioni di tonificazione, posturale e stretching. Si è trasferito sui nostri smartphone il lavoro quotidiano della palestra. Perché muoversi da soli ha un senso ma farlo guidati da un professionista in versione live è tutt'altra cosa, persino a distanza. Anche discipline come Yoga e Tai-chi possono aiutare a ridurre i livelli di stress, ansia, depressione e affaticamento. Lo dimostra uno studio in cui sono stati coinvolti 38 adulti; i soggetti hanno partecipato a una lezione di Tai-Chi / Yoga di 20 minuti e in una valutazione pre e post sessione è stato evidenziato un maggiore rilassamento e una riduzione dell'ansia. Questo tipo di attività è possibile svolgerla anche in una stanza del-

la nostra casa, con un tappetino, una luce calda e della buona musica rilassante di sottofondo.

Un altro contributo positivo nei confronti dello stress è dato dall'alimentazione. Cibi freschi, colorati, pochi cibi grassi e confezionati. Si consiglia di prediligere una alimentazione ricca di verdura, legumi, cereali integrali, frutta secca e fresca. Preferire al sale alcune spezie. Il peperoncino ad esempio rappresenta un gustoso antistress: in relazione al suo sapore piccante, l'organismo produce endorfine che rilassano l'organismo scacciando la malinconia. Non bisogna però rinunciare a un po' di cioccolato. Contiene triptofano, fenilalanina e tirosina, precursori di molecole importantissime per il cervello, come quella del buon umore, la serotonina.

Le sostanze vegetali per ansia e stress

In farmacia ed erboristeria sono presenti molti integratori alimentari per ansia e stress sia naturali che non, ma non sempre è facile distinguerli. Ormai, i rimedi per questi disturbi vanno aldilà della semplice tisana che continua comunque a essere una buona abitudine per rilassarsi. Oggi la scienza ha individuato nelle sostanze naturali una valida soluzione per migliorare l'umore, le condizioni di stress e i disturbi del sonno ed è arrivata a mettere a disposizione prodotti formulati in capsule, gocce e bustine da utilizzare sempre con il consulto di un professionista della salute. È opportuno acquistare sempre su canali ufficiali, anche online ma pur sempre affidabili.

L'ansia e lo stress sono stati che interessano l'intero organismo e la loro gestione va affrontata con sistemi altrettanto di sostanze che agiscano con un approccio sistemico non solo sugli stati ansiosi ma anche su altri sintomi emotivi collegati alle sollecitazioni derivanti dagli impegni di ogni giorno (obiettivi di lavoro ambiziosi, im-

pegni frenetici e studio) e particolari periodi come la menopausa.

La ricerca scientifica più moderna condotta in ambito metabolomico (lo studio della composizione qualitativa di una sostanza) e in ambito biomedico (lo studio di come le sostanze interagiscono con l'organismo) ha compreso che per gestire queste particolari condizioni è possibile ricorrere a sistemi di sostanze naturali ovvero alla sinergia di alcune sostanze provenienti dalla natura. In particolare questi "sistemi di sostanze" opportunamente estratte da griffonia (*Griffonia simplicifolia*), withania (*Withania somnifera*), biancospino (*Crataegus monogyna*) e passiflora (*Passiflora incarnata*) sono utili per favorire un naturale stato di serenità, un equilibrato tono dell'umore e una riduzione degli stati di agitazione, tensione e irritabilità collegati alle situazioni di ogni giorno e sono quindi in grado di interagire con il "sistema organismo" attraverso un meccanismo d'azione fisiologico, rispettandolo.

Le evoluzioni scientifiche raggiunte finora nell'ambito delle sostanze vegetali non rappresentano un punto di arrivo ma uno "start" in continuo progresso.

Chiaramente quello che fino a oggi è accertato sono l'efficacia e la sicurezza di tali sostanze e la loro capacità di non determinare crisi di astinenza o essere fonti di abuso.

*** Chimico e tecnologo farmaceutico**

Bibliografia

- ¹ Stephen X. Zhang, Yifei Wang, Andreas Rauch, Feng Wei. Unprecedented disruption of lives and work: Health, distress and life satisfaction of working adults in China one month into the COVID-19 outbreak. *Psychiatry Research* Volume 288, June 2020, 112958
- ² Ferdinando Pellegrino, medico e psichiatra <https://www.ferdinandopellegrino.com/stress-adattamento-disadattamento>
- ³ Tiffany Field, Miguel Diego, Maria Hernandez-Reif. *Tai chi/yoga effects on anxiety, heart rate, EEG and math computations*, Volume 16, Issue 4, November 2010, Pages 235-238



Foto di Peter O'Connor
aka anemoneprojectors

Crataegus monogyna