



Stress e invecchiamento

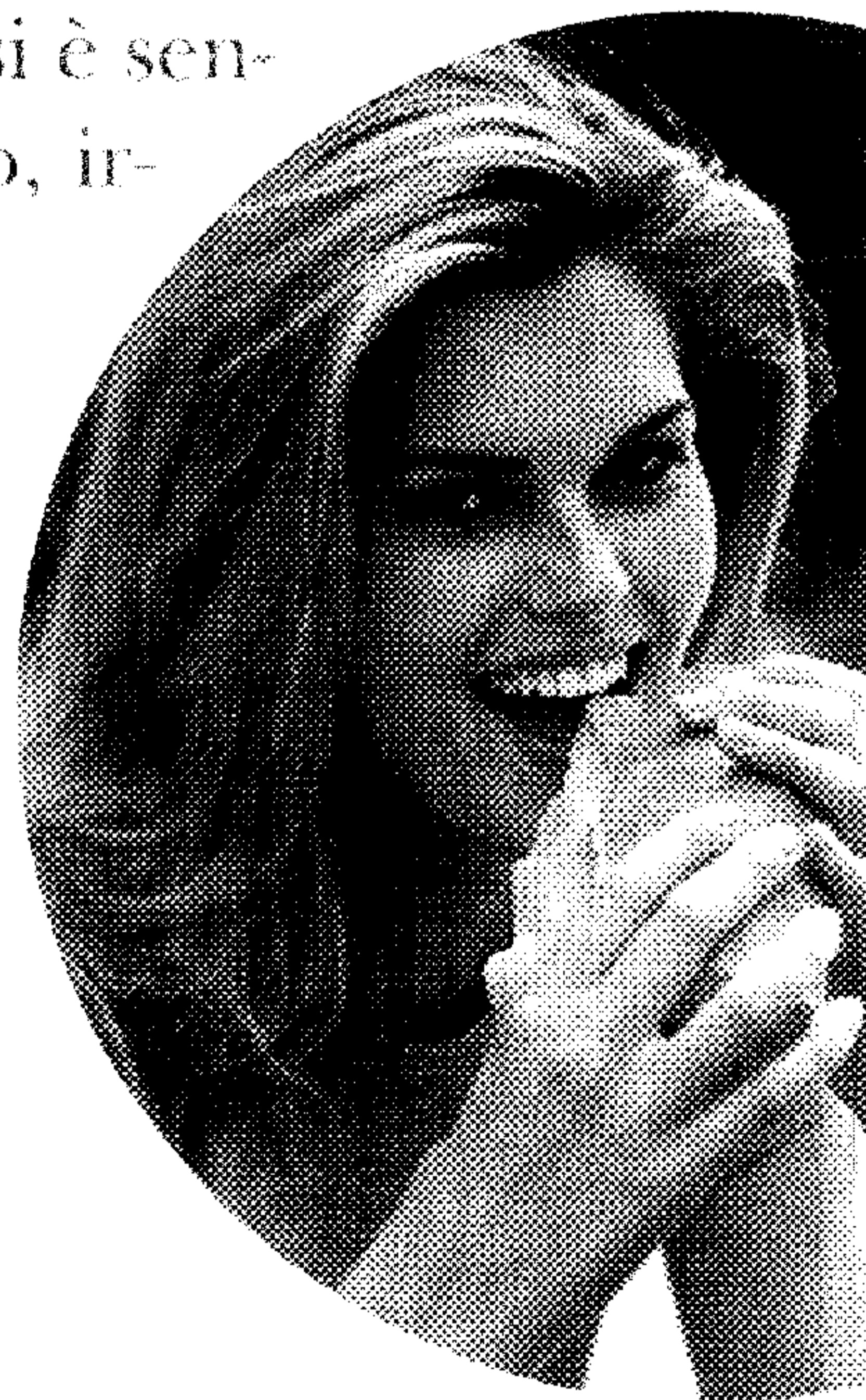
Se un po' di stress non nuoce alla salute, essendo una normale reazione di tipo adattivo e protettivo, una situazione di stress prolungato danneggia il nostro organismo e il nostro equilibrio psicologico. D'altro canto alzi la mano chi di noi non si è sentito, almeno una volta nel corso della vita, stanco, irritabile, depresso.

di Prof. Dr. Damiano Galimberti, Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica; Presidente dell'A.M.I.A.

Stress e depressione sono gli elementi costitutivi della sindrome dei nostri tempi e hanno un carattere quasi endemico nelle popolazioni del mondo occidentale. E come potrebbe essere altrimenti in questa società che, mentre sembra renderci sempre più liberi grazie all'avvento di sofisticate innovazioni tecnologiche in grado di semplificarci la vita, ci costringe in realtà a ritmi di vita stressanti e logoranti?

La nostra giornata, fin da quando siamo imbottigliati nel traffico mattutino, è scandita da una lunga serie di appuntamenti e doveri che ci accompagnano nevroticamente fino a sera, togliendoci ultimamente anche la pausa del mezzogiorno: come affermano recenti studi sociologici, il pranzo sereno è ormai scomparso dalle abitudini della vita odierna, sostituito, e non

sempre, da un fugace panino in piedi. Come afferma il celebre psicoanalista Hillman: "...il nostro modo di vivere e di pensare è ossessivo; ognuno di noi è soggetto alla tirannia di una vita che va di fretta, una vita in accelerazione spietata". Ecco gli oggetti che ci circondano quotidianamente: microonde, computer, telecomando, vari strumenti della comunicazione, cellulari, fax, posta elettronica. La parola d'ordine di ogni messaggio è "il prima possibile". *Fast food, fast track, fast forward*, cibo veloce, strada veloce, avanti tutta! Ecco qui l'essenza della nostra epoca e del suo modello maniacale; come disse Huxley all'inizio del Novecento, noi moderni non abbiamo inventato nessun nuovo peccato capitale oltre ai sette peccati capitali dei tempi antichi, se non la fretta.



naturalmente  anti-aging

Arriva un momento particolare della nostra vita in cui non ci sentiamo più in grado di sostenere e di essere inglobati in questo sistema di valori: il nostro equilibrio nervoso diventa fragile, scattiamo davanti a ogni piccola cosa, non riusciamo più a rilassarci neppure durante il poco tempo libero rubato al dovere, mettiamo in dubbio tutta la scala di valori e di priorità su cui abbiamo fondato la nostra vita, tutto quello in cui credevamo non è più un grattacielo con solide fondamenta ma un castello d'argilla pronto a franare. E se ci guardiamo intorno vediamo tanta gente come noi, sempre pronta a scattare, urlare, litigare, a dire: "... non ce la faccio più, sono stressato..."

Da qui alla depressione il passo è breve e non stupisce che le rappresentazioni depressive costituiscano un oltraggio al vivere frenetico e superficiale sopra descritto. Per usare sempre le parole di Hillman: "... le

caratteristiche della depressione costringono all'interiorizzazione: movimenti attutiti, testa pesante e occhi bassi, lentezza nel parlare, scarsa energia, poca concentrazione e incapacità di prendere decisioni e agire, pessimismo e paura del futuro, generale avversione per il mondo circostante e sopra ogni cosa un sottofondo di tristezza". La persona depressa ha cioè un atteggiamento opposto a quanto richiesto dalla società odierna: la lentezza contrapposta alla rapidità.

Da qui la necessità ancora una volta di contrastare lo stress, l'ansia della cosiddetta vita moderna e il cattivo umore, che non sempre si trasforma in depressione vera e propria, ma che contribuisce a impedirci di gioire delle piccole cose altrimenti in grado di arricchire la nostra quotidianità, portando a un invecchiamento più precoce l'intero nostro organismo, logorandolo dall'interno così come la ruggine opera su

una tubatura di ferro.

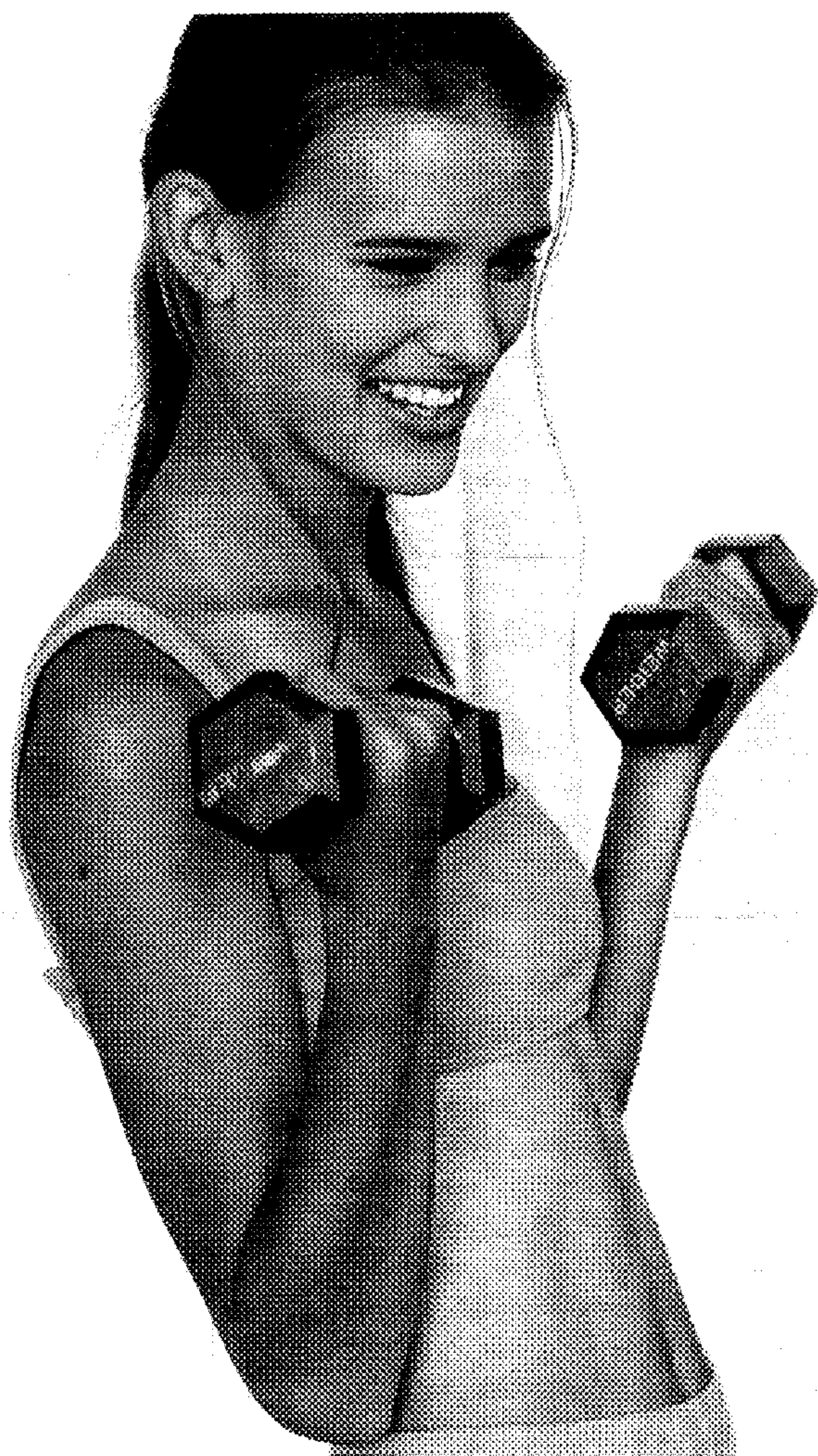
Che cos'è lo stress?

Lo stress è indirettamente sinonimo di "cambiamento". E' una reazione tipica di adattamento dell'organismo a una qualche modificazione rispetto alla omeostasi, alla stabilità in cui il corpo si veniva a trovare prima.

Il nostro ciclo vitale è costituito da:

- 1. rilassamento;
- 2. stato di allarme;
- 3. tensione;
- 4. reazione alla situazione di allarme;
- 5. ricerca di un nuovo equilibrio.

L'aspetto negativo legato allo stress è dato dal soffermarsi "troppo" su una di queste cinque fasi. Il nostro organismo reagisce allo stress aumentando la secrezione di alcuni ormoni e fattori bio-umoral e provvedendo a inibire il rilascio di altri. La stessa sensazione di fatica, di ansietà, di abulia o di iper-



Suggerimenti comportamentali

- 1. **Cominciare a dire "no".** Sia a coloro che manifestamente ci chiedono troppo, sia quando non ce la si sente di fare qualcosa di cui al momento non si sia più che convinti.
- 2. **Recuperare una maggior autonomia decisionale,** cercando di non farsi influenzare dalle situazioni esterne, dai "ricatti psicologici".
- 3. **Recuperare spazio personale,** trovando tempo da destinare e dedicare a se stessi, non perdendo mai di vista il proprio benessere, la propria volontà, le proprie necessità basilari, il tempo speso meglio è spesso quello dedicato alla propria rigenerazione psichica.
- 4. **Assaporare la vita e il piacere delle piccole cose.** "gustarsi" un cibo anziché abbuffarsene con voracità, guardarsi intorno, osservare i panorami...
- 5. **Apprezzare quello che si sta facendo,** senza pensare necessariamente al "dopo".
- 6. **Imparare a staccare l'interruttore,** evitando di portare in casa le problematiche legate all'attività lavorativa o di studio della giornata.
- 7. **Recuperare una sana attività fisica:** non c'è come il movimento e l'esercizio per scaricare l'aggressività della vita moderna.
- 8. **Recuperare il senso della famiglia e degli affetti,** rispetto ai valori troppo legati all'effero ritmo della vita d'oggi.
- 9. **Pensare positivo,** sempre e comunque. La vita è azione e pensiero. Utilizziamo quindi sia il corpo sia la mente perché è su entrambi che si basa il fondamento del vero benessere. Non esiste da una parte il corpo e dall'altra la mente. Recuperiamo pertanto una maggior armonia tra loro.

dinamicità, di cattivo umore sono indotti da interferenze sulle attività biochimiche all'interno del nostro sistema nervoso.

Neurotrasmettitori come la serotonina, la noradrenalina e la dopamina incominciano a malfunzionare, favorendo una sorta di stato tensivo cerebrale: l'eccessiva produzione di cortisolo da parte delle ghiandole surrenali altera infatti la produzione dei neurotrasmettitori, causando disturbi ansiosi depressivi e psicosomatici.

Come reagire allo stress

Per contrastare questa causa di invecchiamento e di deterioramento precoce del nostro organismo si dovrebbe agire su quattro fronti: il comportamento; la nutrizione; l'integrazione naturale, soprattutto con i cosiddetti "ormoni naturali"; eventuali trattamenti antistress, correttamente inseriti in un quadro globale di prevenzione dell'invecchiamento.

Suggerimenti di integrazione

Ricaricare le "batterie" delle ghiandole surrenali, che a forza di essere stimolate da uno stato di stress cronico sono costrette a produrre una quantità maggiore di ormoni, condizione questa che col tempo le esaurisce.

Importante sottolineare uno tra i più validi ormoni naturali, il **pregnenolone**. Vanta un effetto neuroprotettivo perchè neutralizza i danni prodotti sulle cellule cerebrali dall'azione del cortisolo, l'ormone dello stress; inoltre mantiene vitali i dendriti, cioè le ramificazioni che regolano la comunicazione tra le cellule nervose. L'assunzione del pregnenolone riduce notevolmente gli effetti nocivi legati all'eccesso di cortisolo, modulandone l'attività, normalizzando l'umore e ripristinando l'energia psicofisica. Gli effetti del pregnenolone sullo stress sono stati esaminati fin dagli anni '50 attraverso varie ricerche. Il professor Hudson Hoagland del Experimental Biology del Massachusetts, è stato il primo a usare il pregnenolone sperimentandolo su 97 operai addetti a lavori stressanti. Lo studio ha evidenziato che la somministrazione dell'ormone determinava diminuzione dell'affaticamento e quindi incremento della resistenza fisica e maggior senso di benessere.

L'**acetilcarnitina** è un aminoacido fondamentale per mantenere brillante la mente, in quanto favorisce la produzione di energia all'interno dei mitocondri. Questi sono organelli cellulari che fungono da centraline elettriche e che con l'invecchiamento subiscono danni e insulti da parte dei radicali liberi, funzionando in modo sempre meno efficiente.

Il **NADH** è un coenzima coinvolto nella produzione energetica, anche mentale. Protegge le cellule nervose dall'assalto dei radicali liberi e stimola la produzione di neurotrasmettitori utili a mantenere alto il tono dell'umore, il desiderio sessuale (dopamina) e a migliorare la memoria (acetilcolina).

Cocktail di aminoacidi ad azione secretagoga, in grado cioè di stimolare in modo del tutto naturale la produzione propria dell'organismo di GH, che, quando si riduce troppo velocemente, risulta essere una delle sostanze principalmente responsabili dell'invecchiamento dell'organismo sottoposto a stress psico-fisico.



Suggerimenti alimentari

- ❖ Evitare l'uso di bevande alcoliche.
- ❖ Evitare le bevande nervine: tè, caffè, cole, cioccolata.
- ❖ Privilegiare i carboidrati complessi (pasta, pane, riso anche di tipo integrale, che favoriscono una modulazione nel tempo dei livelli degli zuccheri nel sangue) rispetto a quelli semplici (miele, marmellata, dolci, eccessive quantità di frutta, succhi di frutta, zucchero, che vengono assorbiti rapidamente, immettendosi tutto d'un colpo nel torrente circolatorio).
- ❖ **Spezzettare l'alimentazione:** pasti piccoli e frequenti.
- ❖ Imparare a **mangiare con calma**, aumentando il tempo destinato al singolo pasto. Non divorare il cibo, bensì imparare a masticare e ancora a masticare... Ne trarrà giovamento sia la funzionalità dell'apparato gastroenterico, chiamato a un minor sforzo digestivo, sia quella del sistema nervoso, che potrà percepire un positivo senso di rilassamento. Abituarsi ad allontanare la mano dalla posata tra un boccone e l'altro, così da "rallentare" automaticamente il tempo del pasto.
- ❖ Mangiare cibi di alto valore biologico (uova, latte, pesce, soia).