

## Il nemico del corpo e della mente: lo stress

[Home](#) » [Approfondimenti](#) » [Alimentazione](#) » [Cibi e sostanze salutari](#) »

di [Nando](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Uno dei maggiori nemici per la [salute](#) del nostro corpo e della nostra mente è senz'altro lo [stress](#). Sintomi quali **fiato corto, tachicardia, mal di pancia, mal di testa**, quando non sono direttamente collegabili a patologie ben definite, possono essere dovuti proprio ad uno stato di [stress](#) più o meno grave. Si tratta di sintomi derivanti da una condizione psicofisica naturale che aiuta il corpo a difendersi da attacchi esterni ma che, alla lunga, può risultare assai dannosa.

Lo stress dunque si riverbera sulla **pelle, sul sistema cardiocircolatorio, sul sistema respiratorio e su quello digestivo** causando risposte naturali a situazioni di pericolo.

Di fronte ad una situazione di pericolo infatti, il cervello aumenta la produzione di **ormoni**. Battito cardiaco e respirazione si fanno più veloci. Parimenti, aumenta la quantità di zuccheri nel sangue, al fine di accelerare un'eventuale attività **muscolare**. Il corpo si prepara così a mettere in atto le due reazioni più naturali al pericolo: la lotta o la fuga.

La maggior parte del **sangue** viene dirottata proprio sui muscoli, creando un deficit su altri organi, come lo stomaco, che rallentano la loro attività. La **sudorazione** aumenta per disperdere il calore generati dai muscoli, mentre le **pupille** si dilatano per consentire una visuale più ampia dell'ambiente circostante.

Superato il momento critico, l'organismo provvede poi a produrre sostanze in grado di porre rimedio ad eventuali danni subiti nel corso della lotta (o della fuga).

Queste risposte "primitive" oggi sono confluite, adattandosi, nelle reazioni che il corpo pone in essere di fronte ai diversi tipi di conflitti che affrontiamo durante la vita quotidiana. Un annoso problema di lavoro non è un confronto fisico, ma il nostro organismo lo affronta proprio come se si trattasse di una lotta per la sopravvivenza.

Il corpo umano è assolutamente in grado di riassorbire le sostanze rilasciate durante queste fasi. Ma se lo stress è molto elevato e frequente sorgono i problemi.

### I danni dello stress.

Il **sistema cardiocircolatorio** è il primo a subire gli effetti dello stress. L'aumento della pressione infatti è causa di super-lavoro da parte del muscolo cardiaco. Ciò può portare danni quali **ischemia**, **angina** e, nei casi più gravi, **infarto**.

Anche i vasi arteriosi possono risentire dell'aumento di pressione, indebolendosi e aprendo le porte all'**arteriosclerosi**.

Il sistema respiratorio è il secondo apparato chiamato in causa dallo stress. Ad uno stato d'ansia esso Reagisce con l'**iperventilazione**, pertanto è possibile che ciò comporti **attacchi di panico** o **giramenti di testa**.

La tipica *respirazione corta* può sortire però spiacevoli effetti sui bronchi e polmoni. Le strutture polmonari si irritano e possono provocare forti **crisi asmatiche** in chi soffre di asma cronica.

Lo stress pone sotto attacco anche il **sistema immunitario**. Il rilascio di **cortisolo** porta irrimediabilmente ad una scarsa produzione di **globuli bianchi**, rendendo l'organismo più vulnerabile alle infezioni. Ad esempio, in chi soffre di *herpes labialis*, è tipica di uno stato di stress un'infezione che provoca l'insorgenza di **piccole vescicole** ai lati delle labbra.

Parimenti, in una persona che si trovi in un forte stato di stress è riscontrabile l'aumento di componenti di difesa del nostro organismo. L'iperattività di **ipotalamo** e **ipofisi** eleva la produzione di **estrogeni** e **prolattina** (oltre ad altri ormoni). Ciò provoca maggior sensibilità agli **allergeni** e la produzione di **immunoglobine**. Ecco allora sorgere **asma** o **dermatite**.

Molteplici sono anche gli effetti sullo **stomaco** e sull'**apparato digerente**. La spiacevole sensazione di **acidità gastrica** è imputabile alla sovrapproduzione di **cortisolo**, mentre l'alterata funzionalità della muscolatura involontaria può portare al manifestarsi di **aerofagia**, **meteorismo** e **irritazioni del colon**. Il **colon** però non viene lesionato ma viene soltanto reso oggetto di disturbi della sua fisiologia, che possono portare all'insorgenza di **coliti nervose**, **diarree** o **crampi**.

Per quanto riguarda i soggetti di sesso femminile, lo stress può manifestarsi anche in forma di *amenorrea* (**assenza di ciclo mestruale**). Generalmente, il disturbo è causato da **carenza di sostanze nutritive** e al **basso livello di grassi corporei**.

### I rimedi.

Quali sono i rimedi a questi disturbi? Innanzitutto è indispensabile **tenere sotto controllo lo stato di tensione nervosa**. Di solito, le situazioni che provocano stress non dipendono da noi ma, conoscendole, possiamo cercare di ridurne l'impatto programmando le varie attività che ci mettono a dura prova con più attenzione.

Quando però lo stress ci ha già colpito, possiamo limitare gli effetti con semplici esercizi di respirazione che consistono nell'attuare una **respirazione diaframmatica** (di pancia) profonda e con cicli respiratorii lenti e prolungati. In tal modo è possibile trasformare la respirazione da locomotiva dello stato d'ansia a freno, dato che i muscoli coinvolti, i soli passibili di controllo volontario, sono elementi determinanti nella catena di reazione fisiologica dello stress.

Nando