

Stanchezza e affaticamento: cause e consigli

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

A tutti capita di sentirsi stanchi. Uno stile di vita sano e una [dieta](#) ricca di "**iniezioni di energia**" possono essere molto utili per combattere la sensazione di **stanchezza** e la mancanza di energie.

Che cos'è la [stanchezza](#) e quali sono i sintomi

La stanchezza non è il bisogno di dormire, ma un senso di **spossatezza** che rende difficile agire. Dopo aver fatto attività fisica è normale sentirsi affaticati ma a volte, come dopo un'infezione, questa sensazione dura più a lungo. La **sindrome da affaticamento cronico**, detta anche **encefalo mielite mialgica**, è qualcosa di più di un'eccessiva [stanchezza](#), perché colpisce il sistema nervoso centrale, impedendo di svolgere le attività quotidiane.

Quali sono le principali cause di stanchezza

La stanchezza è in genere causata da:

- Stress;
- Mancanza di sonno;
- Troppo lavoro.

Essa può anche essere causata da **farmaci** e **abuso di droghe o alcol**. Una **dieta non bilanciata** e ricca di zuccheri e [grassi](#) provoca sonnolenza, la **carenza di minerali** (come una mancanza di ferro che causa anemia) può manifestarsi come un senso di fatica.

Quali altri fattori sono causa di stanchezza

La stanchezza può anche essere causata da **condizioni mediche**, come il **diabete** e l'**ipotiroidismo**, e dalle **malattie croniche** in cui un organo deve fare uno sforzo maggiore per funzionare, come l'artrite, il morbo di Parkinson, la malattia ostruttiva polmonare cronica e i problemi cardiaci. Anche il **sovrappeso** incide negativamente sulla [stanchezza](#).

Chi è colpito da affaticamento

Tutti possono sentirsi affaticati, ma con il tempo questo fenomeno diventa più frequente a causa delle malattie e del processo di **invecchiamento**. Se si è in sovrappeso, stressati o depressi, o se si soffre di disturbi come l'anemia, è più probabile che ci si senta stanchi.

Che cosa si può fare per l'affaticamento

Per prima cosa occorre identificare la causa dell'affaticamento. Può essere molto semplice se c'è un motivo evidente, come un **lutto o una malattia recenti**. Se il motivo invece, non è chiaro, il medico porrà delle domande ed eseguirà una visita e degli esami per capire se l'affaticamento è provocato da una malattia. Se è così, curando il problema alla base della malattia, in genere scompare anche la stanchezza.

Alcuni consigli per prevenire l'affaticamento

Lo **stile di vita** è importante per prevenire la stanchezza. Quando si è stanchi si tende a consumare più:

- Caffaina;
- Cioccolato;
- Snack [dolci](#).

Queste sostanze forniscono [energia](#) in fretta, aumentando però nel lungo periodo l'affaticamento. Fare una **prima colazione sana** e seguire una **dieta bilanciata** ricca di frutta e verdure fresche, bere molta [acqua](#), consumare meno caffeina e prendere tempo per rilassarsi, tutto questo può aiutare a sentirsi meglio. I cibi ricchi di vitamina B e ferro danno energia e riducono la probabilità di sentirsi affaticati. Lo **stress** peggiora il senso di stanchezza, perciò è importante tenerlo sotto controllo. L'attività fisica aiuta a sentirsi meno stressati e fornisce un'iniezione di [energia](#), ma è importante non esagerare. Anche il **sonno** è essenziale: si dovrebbe dormire sempre più o meno lo stesso numero di ore; in generale, per la gran parte delle persone sono necessarie **7- 8 ore** di sonno per notte.

La prevenzione contro la stanchezza in breve

Semplici cambiamenti dello stile di vita possono bastare per assicurarsi un'iniezione di energia e prevenire la stanchezza. Vediamo alcuni esempi:

- Cercare di garantirsi molto riposo. Seguire delle tecniche di rilassamento per preparare il corpo e la mente al sonno;
- Fare un riposino durante il giorno per recuperare energia;
- Attività fisica, yoga, musica e respirazione controllata riducono i livelli di [stress](#), e ciò a sua volta previene la stanchezza.

Alimenti buoni e alimenti cattivi per prevenire la stanchezza

Per prevenire e curare la stanchezza bisogna mangiare:

Alimenti ricchi di ferro	Carne rossa, pollo e pesce. Tra le alternative alla carne vi sono i legumi, frutta secca, semi, verdure a foglia verde, prodotti alla soia arricchiti e lievito di birra, che previene l'anemia.
Alimenti ricchi di vitamine del gruppo B	Cereali, pane, legumi, carne, latticini, verdure di colore verde.
Amidacei ricchi di fibra	Riso, pasta che rilasciano gli zuccheri lentamente e forniscono rapidamente energia durante la giornata.

Bisogna invece ridurre:

- **Alcolici:** troppo alcol disidrata e fa sentire stanchi e spossati;
- **Dolci:** anche se nell'immediato aumentano il livello di glucosio nel sangue, dopo poco abbassano i livelli di [energia](#).

Suggerimenti contro la fatica

- **A colazione** mangiare cereali integrali: latte parzialmente scremato, succo di frutta e una manciata di frutta secca. Si avrà la carica di energia sin dal mattino;
- **Prendersi del tempo per rilassarsi ogni giorno:** rilassarsi con regolarità diminuisce lo [stress](#) e previene l'affaticamento;
- **Mangiare regolarmente ai pasti e fare spuntini sani:** si tiene così in alto il livello di energia grazie agli yogurt leggeri, frutta fresca o secca e cracker;
- **Sostituire la caffeina con acqua:** bere meno caffè e [tè](#) e cercare di bere almeno 8 bicchieri di [acqua](#) al giorno.

Nando Merisi