



Lo stress: esiste una cura?

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



Lo stress: esiste una cura?

§§§googlestart§§§

Più che una vera e propria malattia, lo **stress** può essere considerato come una caratteristica della vita. Quando si parla di curare lo [stress](#), allora, non ci si riferisce ad una cura totale, in grado di eliminare questa caratteristica umana al 100%, ma di gestirla in parte e di attutirne le cause. Combattere lo [stress](#) significa intervenire direttamente, con l'aiuto di psicofarmaci, sugli stimoli stressanti. A regolare l'attività umana è una sorta di **orologio biologico** che, con una sorta di cura, deve essere riportato a livelli normali nel corso di due settimane.

Per combattere lo stress bisogna evitare situazioni particolarmente stressanti, cercando di rincorrere gli obiettivi per ottenere il proprio [benessere](#), senza piegarsi a situazioni frustranti e riducendo al minimo le rinunce. Più che una cura si cerca di porre rimedio alla situazione, facendo fronte allo [stress](#).

Ecco alcune **regole fondamentali** per non curare il proprio stress:

- 1) dire di no a coloro che chiedono troppo o a chi non si ha voglia di dire di sì;
- 2) cominciare a riflettere su ciò che si fa e si dice;
- 3) fare le proprie scelte in modo autonomo, senza farsi influenzare troppo da pressioni esterne;
- 4) dedicarsi a ciò che si vuole fare, come, per esempio, coltivare un hobby;
- 5) prendersi delle pause e agire con calma;
- 6) valutare le situazioni quotidiane senza pensare troppo alle conseguenze future;
- 7) evitare manie di perfezione;
- 8) non accavallare gli impegni ma cercare di fare una cosa alla volta;





9) evitare una vita sregolata;

10) fare esercizio fisico tre volte alla settimana, con una durata che va da venti minuti a due ore;

11) evitare tranquillanti poiché il loro uso rallenta la corretta produzione di serotonina, noradrenalina e dopamina.

Seguire queste semplici regole appena illustrate non è, però, l'unico sforzo che bisogna fare per combattere lo stress. §§§googlemean§§§ Un importante aiuto ci viene dato dalla **dieta**. Negli individui soggetti a stress, il livello degli zuccheri nel sangue si alza e diminuisce rapidamente, in modo regolare. E' necessario integrare la propria [dieta](#) con gli zuccheri sotto forma di [carboidrati](#) complessi, come cereali, [riso](#), pasta, pane e patate: questi cibi rilasciano gli zuccheri in modo lento.

Prediligere pasti piccoli e frequenti alle grosse abbuffate, poiché aiutano a mantenere stabile il tasso zuccherino nel sangue.

Molto importante, inoltre, è non abusare di caffeina, [tè](#), [cioccolata](#), coca cola, zuccheri semplici poiché il loro assorbimento è rapido. Evitare il più possibile l'assunzione di alcool e fumo: queste sostanze provocano un incremento immediato della produzione da parte del cervello di sostanze messaggere positive, rendendo difficile il ritorno alle condizioni naturali di produzione di queste sostanze positive prodotte dal cervello.

Esistono **rimedi naturali** in grado di porre rimedio allo stress, come la pappa reale, il ginseng, la radiola. Oltre a questi, molto utili sono i multivitaminici e multiminerali: le **vitamine del complesso B**, soprattutto la vitamina B12, sono indispensabili per il sistema nervoso. Anche la **vitamina C** è molto importante poiché usata dalla ghiandola surrenale in momenti di particolare stress.

Seguire una dieta ben equilibrata ha lo scopo di reintegrare le scorte di quei [nutrienti](#) che sono stati fortemente ridotti durante periodi di stress.

Francesca Brigida§§§googleend§§§

