



*Una ricerca di Assosalute rivela che i più colpiti sono le donne e i giovani. Fra i rimedi più diffusi il riposo, il ricorso ai farmaci di automedicazione e l'attenzione all'alimentazione*



Milano, 12 maggio 2018 - Quasi 9 italiani su 10 soffrono di disturbi legati allo stress. È quanto emerge da una ricerca sulla relazione tra gli stili di vita e lo stress, promossa da Assosalute (Associazione Nazionale farmaci di automedicazione che fa parte di Federchimica).

Stanchezza, irritabilità, ansia, mal di testa, digestione lenta, bruciori di stomaco, insonnia, tensioni muscolari. A volte herpes sulle labbra e addirittura cuore 'impazzito'. E ancora: calano le difese immunitarie e ci si ammala con facilità. Sono solo alcuni dei tanti sintomi legati da un unico 'filo rosso': lo stress. Disturbi spesso lievi in grado, però, di condizionare in maniera negativa il nostro benessere psicofisico, peggiorando, di conseguenza, la qualità della vita di tutti i giorni.

Secondo l'indagine, i disturbi da stress sono molto diffusi: l'85% della popolazione intervistata ha sofferto negli ultimi sei mesi di almeno un disturbo, mentre il 45% dichiara di averne avuti tre o più.

Le donne e i giovani sono i più colpiti dai disturbi da stress, sia per incidenza, sia per frequenza. Il mal di testa (46,2%) e la stanchezza (45,9%) risultano i disturbi più diffusi, seguono il mal di stomaco (26,9%), la tensione/dolore muscolare (25,5%), l'insonnia (24,9%) e l'ansia/agitazione (23,4%).

Quali rimedi scelgono gli italiani per gestire i disturbi legati allo stress? Il più diffuso è il riposo (lo sceglie il 52% degli italiani), seguito dal ricorso ai farmaci di automedicazione (27%) e dall'attenzione all'alimentazione (26%).

### **Ma lo stress è sempre negativo?**

A differenza di quanto si pensi, lo stress non è sempre un nemico ma, al contrario, può essere un prezioso alleato. Si tratta, infatti, di una reazione fisiologica di adattamento ad un cambiamento fisico o psichico: il corpo 'ci stressa' quando il fisico ha bisogno di reagire al meglio per assicurare il massimo delle prestazioni. In poche parole, è lo stress che ci consente, senza accorgercene, di toglierci da una situazione

di pericolo.

### **Quali sono le cause più comuni dello stress?**

La percezione di minaccia che fa scattare la reazione di allarme può essere molto soggettiva, tanto che situazioni stressanti per alcuni possono non esserlo per altri.

“Ci sono individui che, per motivi psicologici o biologici, percepiscono come stressante ciò che in realtà è una situazione normale. Per costoro può risultare insopportabile anche andare tutti i giorni al lavoro, affrontare il traffico o, se parliamo di studenti, essere interrogati - afferma il professor Piero Barbanti, Direttore dell'Unità per la Cura e la Ricerca su Cefalee e Dolore, IRCCS San Raffaele di Roma - Questo perché non è l'evento in sé a determinare una reazione stressante ma piuttosto il modo in cui lo affrontiamo. Ci sono tuttavia situazioni che generano stress più facilmente: preparare esami universitari, cambiare lavoro, affrontare un lutto o in generale avere ritmi di vita molto intensi. A queste si aggiungono poi fattori ambientali come il caldo intenso, l'impossibilità di muoversi, il fumo o il trovarsi in ambienti particolarmente rumorosi”.

### **Quali sono i campanelli d'allarme?**

Quando lo stress diventa una costante, il nostro organismo reagisce in modo meno clamoroso, ma continuo. Una grande quantità di cortisolo, l'ormone principe dello stress, viene liberata nel corpo e il sistema nervoso si trova così in una condizione di infiammazione costante. Ed è proprio questa infiammazione la causa di tutti quei piccoli disturbi, più o meno gravi, dal mal di testa all'insonnia e ai problemi cardiovascolari, comunemente associati allo stress.

### **La tecnologia: nemica o amica?**

L'iperconnessione, che sia per lavoro o per piacere, è tra le principali cause dei disturbi da stress. Vivere sempre in modalità 'online' porta il nostro cervello a soffrire per lo stress generato dall'ansia, dal controllo continuo dei social media e delle email, e dalla possibilità di essere sempre raggiungibili e, quindi, sempre connessi.

“L'uso eccessivo delle nuove tecnologie ha un ruolo molto importante - ricorda Piero Barbanti - Si parla di 'tecnostress', fenomeno cui sono stati attribuiti parametri numerici ben precisi. Si definisce tecnostressata la persona che sta al computer più di 4 ore al giorno, fa più di 20 telefonate e manda più di 20 sms o messaggi via WhatsApp. I sintomi sono sostanzialmente tre: la sindrome da fatica informatica, ovvero un senso di grande stanchezza; l'insonnia e la depressione”.

### **Come possiamo difenderci?**

“La gestione dello stress è prima di tutto di tipo culturale, nel senso che è determinata dall'esperienza e dalle conoscenze. Se è vero che tutto comincia dalla testa, è anche vero che nella testa abbiamo gli strumenti per combattere lo stress - Sport, dieta sana e meditazione sono sicuramente utili alleati e “in attesa di cambiare il nostro stile di vita e il nostro approccio alla vita - continua Barbanti - l'utilizzo di farmaci sintomatici è certamente consigliato. Ansia chiama ansia, insonnia chiama insonnia: è necessario spezzare il cerchio”.

## **10 consigli di Assosalute per affrontare al meglio i disturbi legati allo stress**

1. Passeggiate all'aria aperta, perché non solo vi schiarirete i pensieri ma aiuterete anche la circolazione di endorfina che riduce gli ormoni dello stress.
2. Evitate di usare smartphone o pc di sera. È importante fare delle pause dall'utilizzo prolungato di strumenti tecnologici e cercare di spegnere telefoni e computer almeno un'ora prima di andare a dormire.
3. Imparate a organizzare le vostre giornate al meglio. Una causa molto diffusa dello stress è la "mancanza di tempo", quindi una buona gestione della vostra agenda può aiutarvi a farvi sentire più rilassati e padroni di voi stessi.
4. Abbiate cura della vostra alimentazione: il nostro benessere ne è strettamente legato. Esistono diversi alimenti in grado di ridurre l'azione dell'ormone principe dello stress, il cortisolo: tra le carni è consigliato il tacchino, tra i pesci prediligete quelli a più alto contenuto di grassi – come il tonno o il salmone – e tra le verdure si consigliano gli spinaci. Anche il cioccolato fondente è molto utile per abbassare i livelli di cortisolo.
5. Sforzatevi di dare la giusta importanza alle cose. Ridimensionare i problemi aiuta a rendersi conto di quante siano le cose per le quali, in realtà, proprio non vale la pena preoccuparsi.
6. Mantenete un atteggiamento funzionale. Prestare attenzione ai propri pensieri e porsi delle domande può essere molto utile ad allontanare ansie e problemi in quanto una riflessione interna, spesso, può aiutarci a comprendere meglio una situazione esterna.
7. Aiutatevi con la meditazione. Potete provare con la mindfulness, la forma di meditazione più studiata a livello scientifico. Fatta quotidianamente può dare ottimi risultati dal punto di vista neurochimico.
8. Ridete il più possibile. Avere un atteggiamento positivo può essere davvero utile nella prevenzione dello stress: è infatti provato che ridere fa bene alla salute perché aumenta la quantità di ossigeno che si respira, stimola il cuore, i polmoni e i muscoli e aumenta l'endorfina che rilascia il cervello.
9. Ascoltate musica. Che sia classica, rock o country non importa: la musica che vi piace vi aiuterà a fare una pausa dai tanti impegni della giornata e infonderà il cervello di neurochimici del buon umore, come la dopamina.
10. Se però lo stress si trasforma in disturbi fisici veri e propri, possono essere utili i farmaci di automedicazione riconoscibili dal bollino rosso con la faccina che sorride. In caso di mal di testa potete prendere antinfiammatori non steroidei (FANS), per i disturbi del sonno, invece, sono di aiuto sedativi leggeri come la valeriana o la passiflora. Qualora si soffra di gonfiore o dolore addominale sono disponibili in farmacia antispastici o adsorbenti intestinali, mentre per la cattiva digestione e l'acidità sono consigliabili i procinetici e gli antiacidi, così come contro l'herpes è consigliabile un antivirale a uso topico.

Ricordatevi che è sempre necessario conservare i farmaci nel modo corretto. Evitate quindi forti sbalzi di temperatura e di conservarli in un posto umido e teneteli lontani dalla portata dei bambini: questa è una regola da seguire sempre, in casa come fuori.