



Lucca, 13 marzo 2020 - Come sappiamo, i giorni che ci attendono sono di emergenza. Dobbiamo restare a casa ed uscire il meno possibile. Quali sono, allora, i modi per non farci prendere dal panico e affrontare anche questo periodo nel migliore dei modi? Ecco qui un elenco di consigli che la Fondazione BRF – Istituto per la Ricerca Scientifica in Neuroscienze e Psichiatria, ha messo a punto.

1. Evitare di aumentare le ore di sonno globale per non alterare il ritmo sonno-veglia: le ore di sonno continuativo e notturno devono aggirarsi attorno alle otto.

Evitate di dormire di giorno poiché questo potrebbe causare una riduzione del sonno notturno e, come conseguenza, dare un'inversione del ritmo sonno-veglia. Fatta eccezione per alcuni soggetti lunghi dormitori, le ore globali di sonno continuativo e notturno devono aggirarsi intorno alle otto.

2. Limitare l'utilizzo di dispositivi elettronici ed evitare l'eccessiva esposizione a fonti di luce blu: potrebbe peggiorare la qualità del nostro sonno.

L'utilizzo di dispositivi elettronici determina l'esposizione della retina alla cosiddetta "luce blu". La principale fonte di luce blu è quella solare, ma questa si trova anche nella maggior parte dei dispositivi con schermi a Led. Tale tipo di fonte luminosa regola il nostro orologio biologico interno, condizionando l'intero ritmo circadiano del sonno e della veglia. Si può innescare così un circolo vizioso dove

l'alterazione della melatonina condiziona il ritmo sonno-veglia che a sua volta condiziona la stessa melatonina, e così via. E tutto questo peggiora la nostra qualità del sonno.

3. Aumentare l'attività fisica anche per incrementare quella neuroplastica del cervello.

L'attività fisica mediante *cyclette* o *tapis roulant* o altri attrezzi ginnici, o anche a corpo libero, determina un incremento dell'attività autoriparativa del cervello. Questi giorni potrebbero essere un'ottima occasione per ottenere, mediante l'attività fisica, oltre i riconosciuti benefici sul peso, sul metabolismo e sul sistema cardiocircolatorio, anche benefici sull'azione neurotrofica e neuroplastica, a vantaggio del nostro cervello.

4. Controllare l'introito calorico con particolare riguardo alle sostanze zuccherine, che creano dipendenza e incremento della fame.

Rivolgete particolare attenzione all'introito calorico che assumete durante la giornata. La facilità di accesso agli alimenti, determinata dalle lunghe ore trascorse in casa, potrebbe causare un aumento della quantità di cibo assunta e un incremento ponderale. Particolare attenzione va indirizzata, quindi, alla limitazione del valore calorico complessivo della nostra alimentazione. Particolare riguardo va indirizzato all'assunzione di zuccheri che, come noto, producono dipendenza, astinenza alla sospensione ed incremento della fame sia specificatamente per i carboidrati che in generale.

5. Evitare l'utilizzo di sostanze eccitanti, come caffeina, teina ed energy drink, e di alcol: potrebbero portarci a uno stato di maggiore tensione.

Cercate di limitare il più possibile l'utilizzo di alcol e di sostanze stimolanti come la caffeina (contenuta in caffè e bevande a base di cola), la teina e gli energy drink. Potrebbero, infatti, determinare un circolo vizioso che tra noia, desiderio di risvegliarsi e assunzione di stimolanti potrebbero portare soggetti predisposti a uno stato di maggiore tensione ed irritabilità.

6. Mantenere una routine giornaliera, creando degli obiettivi quotidiani. Il nostro cervello ci sarà riconoscente se abbiamo uno stile di vita regolare.

Cercate di costruire una routine giornaliera piacevole e salutare rispettando l'orario di risveglio, quello dei pasti e dell'addormentamento serale. Il cervello è un organo ritmico e tende alla standardizzazione dei comportamenti. Lo stile di vita di questi giorni è, per chi svolge vita attiva fuori di casa, molto diverso dalla solita frenesia e prevede ritmi più lenti e spazi più dilatati. I cambi repentini di stile di vita costituiscono per il nostro cervello uno sforzo di adattamento che può essere vissuto come un vero e proprio stress negativo.

Diventa necessaria quindi un'azione di

organizzazione e programmazione che possa scandire la giornata, e consentire anche di dedicare del tempo alle attività che nella nostra vita quotidiana congestionata di impegni difficilmente trovano spazio. Questi giorni possono essere così un ottimo momento per ristabilire uno stile di vita scandito con regolarità: il nostro cervello ce ne sarà sicuramente riconoscente.

7. Se compaiono sintomi come panico, ansia o depressione, non spaventarsi o vergognarsi, ma rivolgersi al medico per un'adeguata diagnosi.

È possibile che il distacco repentino dalla quotidianità possa dare sintomi di ansia o di depressione. A meno che non abbiate una particolare vulnerabilità ai disturbi d'ansia o dell'umore, lo sforzo di adattarvi ad uno stile di vita completamente diverso potrebbe esserne la causa. Anche stare improvvisamente rilassati dopo lunghi periodi trascorsi in iperattività, può costituire uno stress sufficiente a generare sintomi di ansia o di depressione, che se ristretti a pochi giorni hanno più il significato della risposta allo stress, che di un disturbo vero e proprio. In ogni caso non spaventatevi e rivolgetevi al vostro medico di famiglia.

8. Utilizzare in maniera costruttiva i social network. Anche se lontani fisicamente, possiamo mantenere i nostri contatti sociali e familiari.

Per continuare a sentirsi inseriti nella rete sociale e familiare, i social media possono rivestire un importante ruolo nella giornata. Anche se lontani fisicamente, possiamo essere partecipi di tutto ciò che accade nel nostro mondo di parenti e amici, pure utilizzando delle chiamate video. I social vengono solitamente colpevolizzati e criticati perché ci allontanano dalla vita reale dandoci in cambio delle relazioni virtuali. Paradossalmente, invece, in questi giorni costituiscono un mezzo di contatto con chi non possiamo avere vicino fisicamente.

9. Valutare i messaggi televisivi dei mass-media senza farsi eccessivamente coinvolgere, esaminandone il contenuto scientifico e pratico, per un atteggiamento costruttivo e positivo.

È fondamentale mantenere un equilibrio nella valutazione delle informazioni che ci descrivono l'evoluzione dei fatti e dell'emergenza. Essere compulsivi nella ricerca di notizie può metterci in una condizione di continuo allarme emotivo. Al contrario, essere distaccati e superficiali rispetto a quanto i media ci comunicano, può rivelarsi dannoso, sia per noi che per i nostri cari. Dopo la prima reazione viscerale rispetto a quanto apprendiamo, dobbiamo razionalizzare i contenuti ed avere un atteggiamento positivo e costruttivo che ci possa aiutare a superare l'emergenza.