

PRIMO INCONTRO

**“Yoga e gestione
dello stress”**

14.02.2020

Circolo Ricreativo Culturale Sportivo
“Francesco Richiardi” A.S.D. - Via Marco Polo, 15
Tel. 011.898.49.13 - 10036 Settimo Torinese

YOGA E GESTIONE DELLO STRESS

Respirazione e regolazione del tono dell'umore

A cura di: Mauro Mezzogori, naturopata professionista (tel. 347.266.33.24)

- **Venerdì: 14 febbraio
e 6 marzo 2020
dalle 12.30 alle 14.00**
- **Due incontri sulla teoria
e le pratiche individuali
utili per la gestione della
reazione di stress.**



Gli incontri sono gratuiti e riservati ai Soci del Circolo Richiardi



Mauro Mezzogori, naturopata professionista

[Home](#)[Curriculum e contatti](#)[Consulenza e seduta](#)[Naturopatia e PNEI](#)[Tecniche strumentali](#)[Sistema DietaGIFT](#)[Rimedi naturali](#)[Siti web consigliati](#)

Benvenuti nel sito di Mauro Mezzogori

www.mauromezzogori.it

Questo è un sito dedicato alla [naturopatia](#).
Più precisamente, alla mia attività di naturopata
che svolgo, dal 1997, come libero professionista.

La naturopatia è una disciplina salutistica finalizzata
al miglioramento del benessere psicofisico,
indipendentemente dalla vostra condizione
di salute o di malattia.

Questo obiettivo è perseguito consigliando atteggiamenti
mentali, stili comportamentali, regole e tecniche atte
a far emergere e sviluppare le vostre potenzialità
di risposta, resistenza e recupero verso le difficoltà
e i carichi del vivere quotidiano.

La funzione della consulenza naturopatica è quella
di [promuovere il benessere](#) individuale mediante
la gestione attiva e consapevole della propria salute.

In tal senso, essa è complementare alla diagnosi
ed all'eventuale terapia farmacologica prescritta
dal medico curante.

**Incontri pubblici, corsi e conferenze.
Diapositive scaricabili in formato PDF.**

*Breve articolo sui fondamenti
biologici ed evolutivisti
della Medicina e dell'Alimentazione
di Segnale o DietaGIFT:*



*Medicina di Segnale e DietaGIFT:
un nuovo paradigma della salute*

**14 dicembre 2017
Palavela, Via Ventimiglia, 145 - Torino**

**Stress, tono dell'umore
e movimento**

*Corso di Scienze delle Attività Motorie e Sportive,
Pedagogia - Torino A
Università degli Studi di Torino Anno accademico 2017/2018*



**Antonio Mauro Mezzogori (Torino, 1956)**

Dottore in Filosofia ad indirizzo Psicologico

Naturopata professionista

Operatore Vegatest

Consulente DietaGIFT a Torino

Associato alla Federazione Nazionale Naturopati Professionisti (FNNP)

Premessa

La naturopatia è stata fin dalle sue origini una disciplina eclettica costituita da diversi approcci teorici e da numerose tecniche applicative finalizzate, però, ad uno stesso obiettivo: promuovere il benessere individuale sostenendo e stimolando la spontanea capacità di risposta, resistenza e recupero dell'organismo con metodi esclusivamente naturali. Ogni naturopata, durante il suo percorso formativo sceglie e sviluppa un determinato orientamento.

Come naturopata adotto come riferimento teorico principale il paradigma della [PNEI](#). Mentre dal punto di vista pratico, la mia consulenza è orientata a fornire consigli, circa:

- l'alimentazione naturale, secondo l'approccio del sistema nutrizionale [DietaGIFT](#),
- la gestione delle [intolleranze da sovraccarico alimentare](#),
- l' [attività fisica](#) e le [tecniche di gestione dello stress](#),
- l'assunzione di integratori alimentari e/o di fitocomplessi.

Istruzione e formazione

1976 - Diploma di Maturità Scientifica.

Liceo Scientifico Statale "Albert Einstein" di Torino.

1988 - Laurea in Filosofia ad indirizzo Psicologico.

Tesi: "La vita e le opere di Sandor Ferenczi".

Università degli Studi di Torino.

1996 - Diploma di Naturopatia-Heilpraktiker.

Tesi: "L'influenza dell'alimentazione sulla funzione immunitaria".

Libera Università Italiana di Naturopatia Applicata - Istituto Rudy Lanza.

2000 - Diploma di Bioresonanz Heilpraktiker (metodo Vegatest).

Libera Università Italiana di Naturopatia Applicata - Istituto Rudy Lanza.

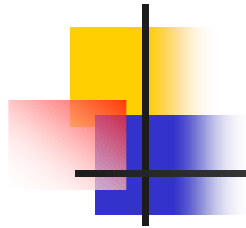
2010 - Professionista qualificato a fornire indicazioni nutrizionali secondo il sistema DietaGIFT.

SMA (Servizi Medici Associati di Milano) direttore scientifico dott. Attilio Speciani.

Corsi e aggiornamenti

Dal 1997 ad oggi ho frequentato corsi ed aggiornamenti presso:

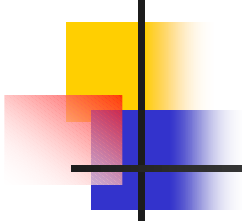
- Libera Università Italiana di Naturopatia Applicata - Istituto Rudy Lanza.
- Servizio Medici Associati di Milano (S.M.A).
- Società Italiana di Medicina Funzionale (S.I.M.F).
- Istituto di Medicina Omeopatica (I.M.O).



Naturopatia

La naturopatia è stata fin dalle sue origini una disciplina eclettica costituita da diversi approcci teorici e da numerose tecniche applicative finalizzate, però, ad uno stesso obiettivo:

- *promuovere il benessere individuale sostenendo e stimolando la spontanea capacità di risposta, resistenza e recupero dell'organismo con metodi esclusivamente naturali.*
- *Ogni naturopata, durante il suo percorso formativo sceglie e sviluppa un determinato orientamento.*

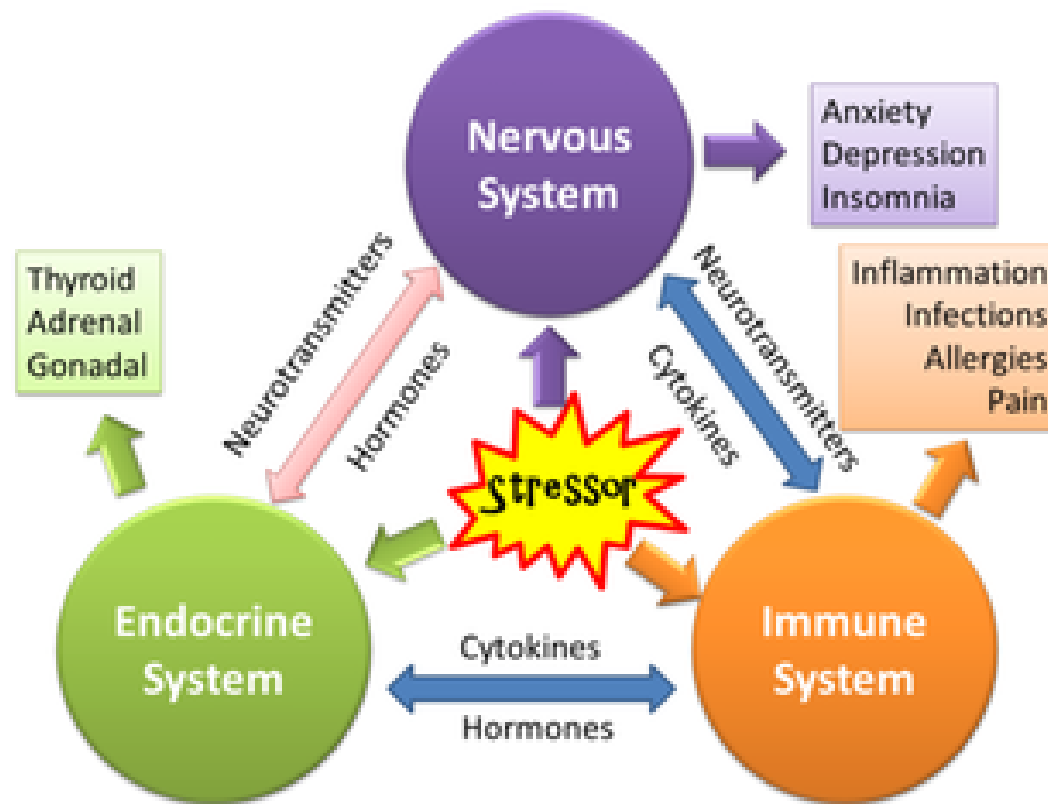


Naturopatia e PNEI

1. *Come naturopata adotto come riferimento teorico principale il paradigma della PNEI.*
2. *Mentre dal punto di vista pratico, la mia consulenza è orientata a fornire consigli, circa:*
 - *l'alimentazione naturale, secondo l'approccio del sistema nutrizionale DietaGIFT,*
 - *la gestione delle intolleranze da sovraccarico alimentare,*
 - *l'attività fisica e le tecniche di gestione dello stress,*
 - *l'assunzione di integratori alimentari e/o di fitocomplessi.*

PsicoNeuroEndocrinoImmunologia

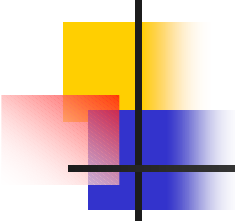
1



Le "molecole segnale" sono il linguaggio che utilizzano le nostre cellule per comunicare tra di loro e regolare il funzionamento dell'organismo.

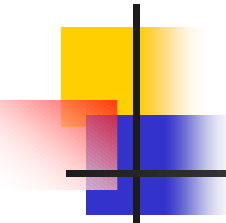
- Neurotrasmettitori
- Ormoni
- Citochine

La PNEI o PsicoNeuroEndocrinoImmunologia è un nuovo modello di cura della persona fondato sullo studio delle "molecole segnale" che mediano l'interazione reciproca tra le nostre emozioni, il sistema nervoso, quello endocrino e la funzione immunitaria.



PsicoNeuroEndocrinoImmunologia

1. *Quindi, la PNEI studia le modalità attraverso le quali ad esempio un'emozione negativa (paura, rabbia) può nuocere a livello corporeo, ma anche, viceversa, ossia come una condizione fisica, ad esempio d'infiammazione cronica, possa influire negativamente sul sistema nervoso centrale e quindi sul tono dell'umore.*
2. *Tuttavia, il fine non è solo quello di analizzare la rete di connessioni biochimiche che permettono l'adattamento dell'organismo umano al suo ambiente di vita ma soprattutto quello di suggerire tecniche e comportamenti utili a promuovere la salute.*

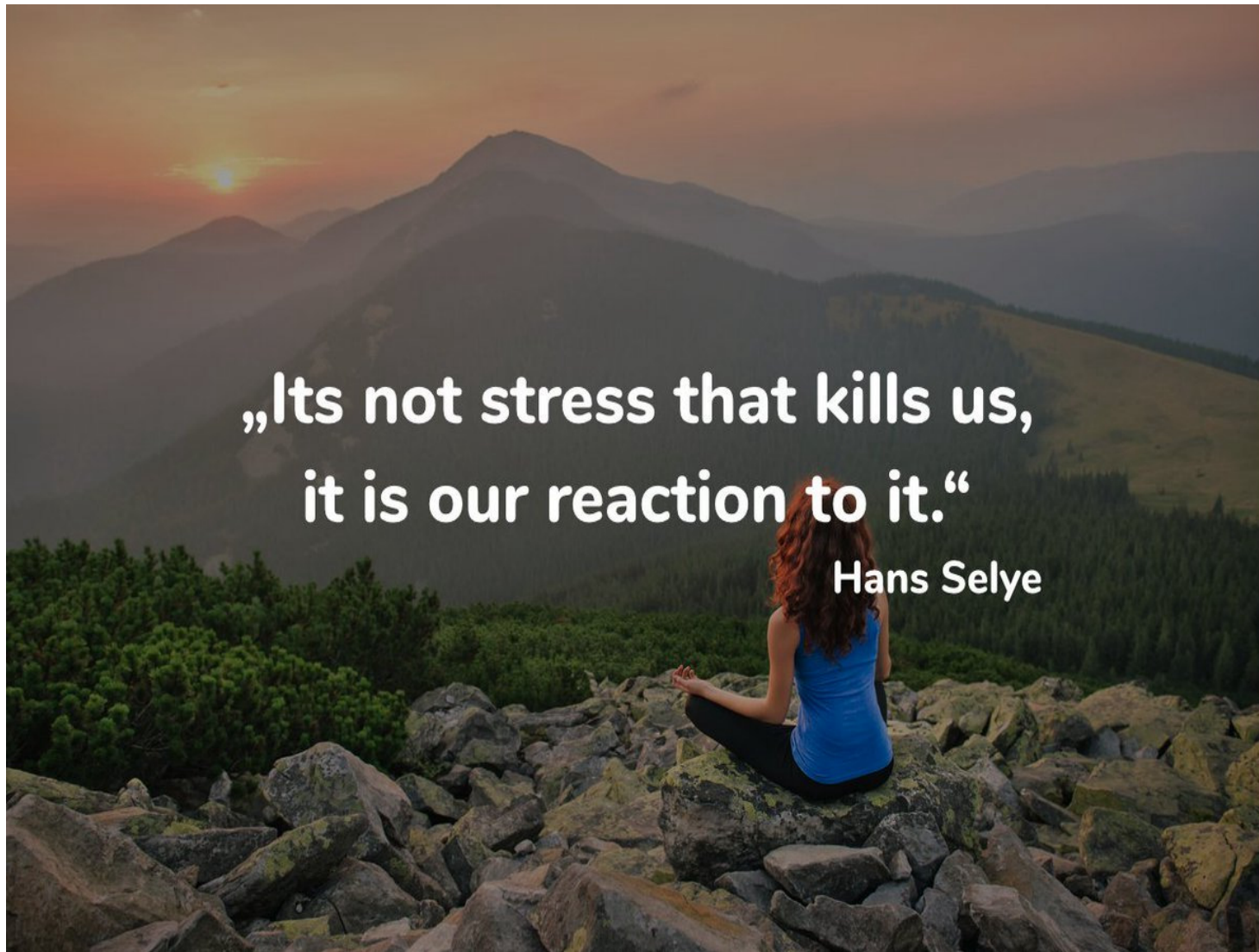


Farmacoterapia endogena ed esogena

Farmacoterapia endogena Nel lungo termine, cambiare i propri comportamenti ed abitudini di vita (laddove è necessario) permette di regolare la biochimica del nostro corpo attuando una vera e propria "farmacoterapia endogena" a basso costo e del tutto prima d'effetti collaterali

Farmacoterapia esogena Anche i farmaci, agiscono sul "linguaggio" intercellulare mimando le nostre molecole segnale ma essendo meno precisi e specifici di quest'ultime non sono privi di effetti indesiderati.

Soprattutto nelle patologie croniche un approccio che integri questi due aspetti migliora sensibilmente il loro decorso.

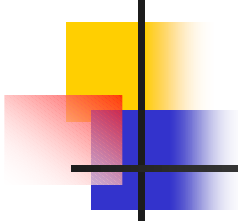


„Its not stress that kills us,
it is our reaction to it.“

Hans Selye

Non è lo stress che ci uccide, è la nostra reazione ad esso”

Hans Selye (1907 -1982)

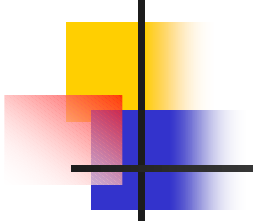


Definizione di salute

O.M.S. - 1948

*"La salute è uno stato di completo benessere fisico,
psichico e sociale e non solo l'assenza
di malattia o infermità"*

**Organizzazione Mondiale della Sanità, 7 aprile 1948,
Ginevra - Confederazione Svizzera**

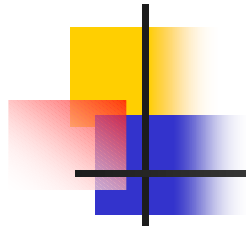


Definizione di salute

H. Selye - 1956

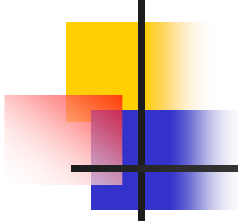
"Il segreto della salute e della felicità risiede nella capacità di adattarsi con successo, anche il minimo possibile, alle condizioni eternamente mutevoli del mondo: il prezzo che si paga per gli insuccessi di questo grande processo di adattamento sono la malattia e l'infelicità"

Hans Selye – The stress of life (1956)



Stress

1. In inglese, **stress** significa "pressione, sollecitazione o carico".
2. Il termine originario, dell'ingegneria meccanica, era ed è utilizzato, in quest'ambito, per indicare la pressione o il "carico di rottura" a cui viene sottoposto un materiale per "testarne" la resistenza.
3. Nel linguaggio comune s'intende per stress,
 - non solo uno stato di tensione nervosa, logorio o affaticamento psicofisico,
 - ma anche il fattore o la situazione che ne è la causa.

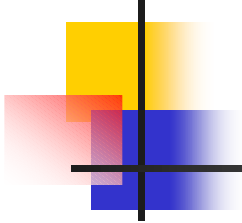


Stressor e Stress Response

In ambito medico e psicologico sono definiti:

- 1. Stressor**, lo stimolo o le situazione spiacevole che causano la risposta di stress.*
- 2. Stress Response** o semplicemente **Stress**, la risposta o reazione fisiologica che un organismo mette in atto per difendersi da uno stimolo nocivo o da una situazione pericolosa.*

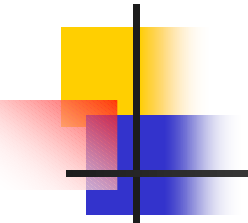
Stress = Reazione di Stress



Eustress o stress positivo

Con **Eustress** s'intende quella reazione ad uno stimolo positivo che suscita il nostro interesse e genera in noi il desiderio di superare una sfida e raggiungere un obiettivo. Le sue caratteristiche, sono:

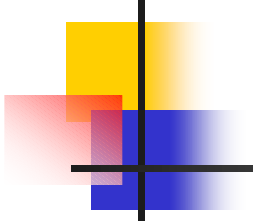
- *E' intenzionale, stimolante e coinvolgente.*
- *E' a breve termine, ma sfidante.*
- *Motiva e focalizza l'attenzione e l'energia.*
- *Migliora la nostra capacità di controllo e quindi la prestazione.*



Distress o stress negativo

Con **Distress** s'intende la nostra reazione ad uno stimolo negativo che suscita paura, preoccupazione e conflitti emotivi. Le sue caratteristiche, sono:

- *E' percepito come spiacevole, delude le nostre aspettative. Può essere conseguente ad un evento inatteso.*
- *E' spesso a lungo termine.*
- *Provoca ansia e preoccupazione e può causare problemi fisici e/o psicologici.*
- *Riduce la nostra capacità di gestione della situazione e quindi la prestazione.*



Lo stress non è una malattia, ma ...

- 1. Una risposta di stress non adeguata alla situazione o distress non è una malattia di per sé ma aumenta il rischio di potersi ammalare di specifiche malattie.*
- 2. Il modo in cui gestiamo la nostra risposta di stress può migliorare o peggiorare il decorso di una malattia diagnosticata dal medico.*
- 3. Ad esempio, una condizione di distress può facilmente aggravare uno stato infiammatorio.*

ORIGINAL ARTICLE

Perceived stress and inflammatory arthritis: a prospective investigation in the Studies of the Etiologies of Rheumatoid Arthritis (SERA) cohort

Kristen J. Polinski , Elizabeth A. Bemis, Marie Feser, Jennifer Seifert, M. Kristen Demoruelle, Christopher C. Striebich, Stacey Brake, James R. O'Dell ... [See all authors](#) ▾

First published: 10 October 2019 | <https://doi.org/10.1002/acr.24085>

 Related

 Information

Metrics

 score 13

Details

© 2019, American College of Rheumatology

 Check for updates

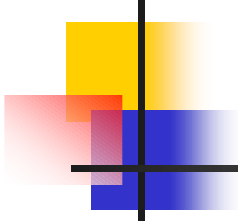
"Stress percepito e artrite infiammatoria: un'indagine prospettica di studi di coorte sulle eziologie dell'artrite reumatoide (SERA)"

- Il distress è in grado di aumentare in modo significativo il rischio di ammalarsi di artrite reumatoide nei soggetti ovviamente predisposti.*
- Imparare a gestirlo diventa parte integrante di un processo di benessere e di prevenzione.*

A detailed black and white photograph of a mechanical watch movement. The image shows a complex arrangement of gears of various sizes, some with multiple teeth, and a large, prominent gear with a hand. The background is dark, making the metallic components stand out. The overall composition is dense and intricate, symbolizing the complexity of the human mind and the concept of stress.

Storia delle ricerche sullo Stress

Charlie Chaplin – Tempi moderni – 1936, USA

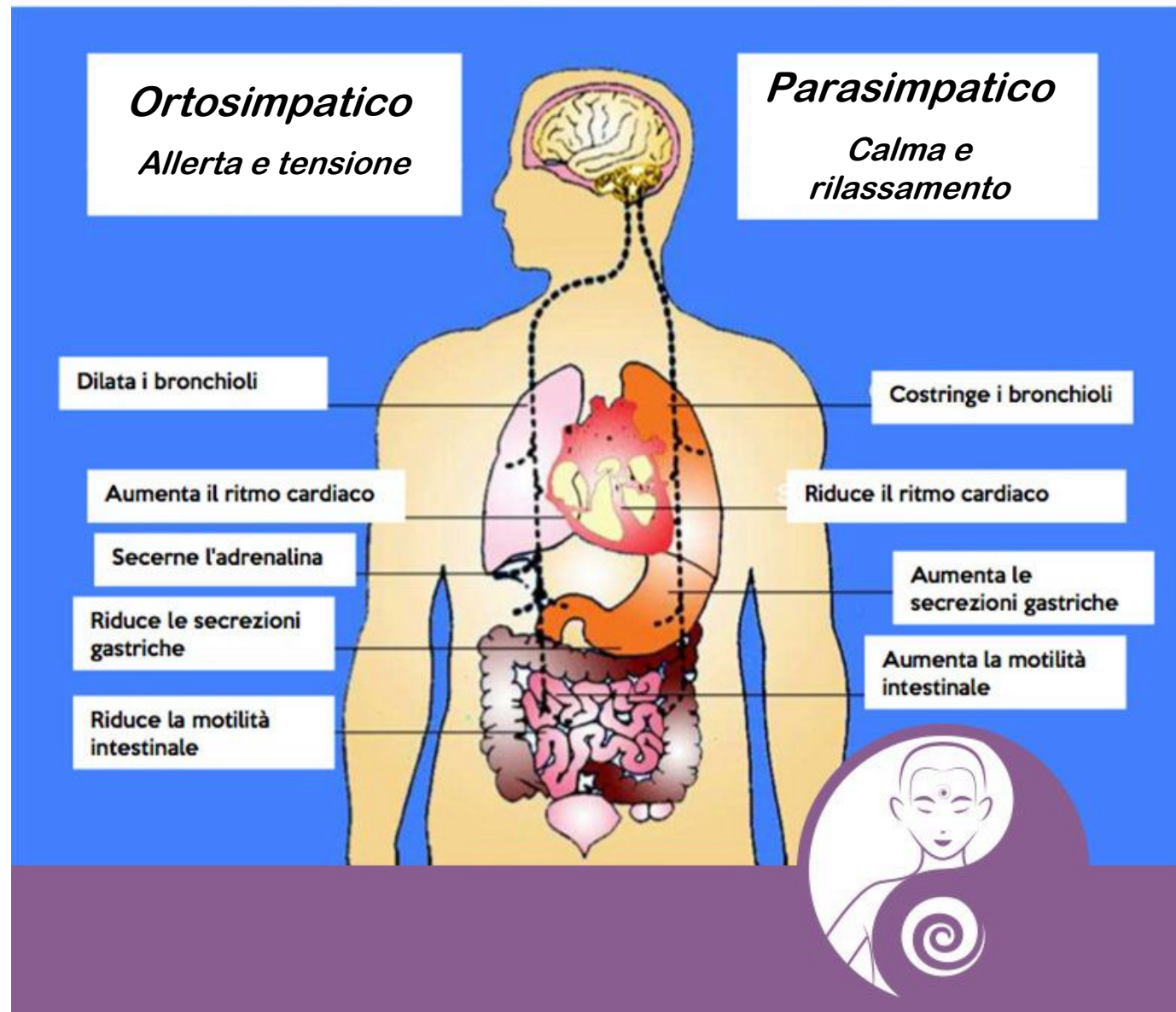


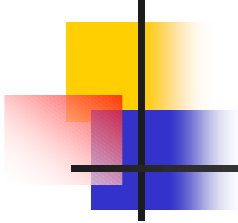
Stress acuto: Walter Cannon

- 1. Negli anni 20 del '900 il fisiologo statunitense Walter Cannon (1871-1945), professore all'Università di Harvard (Boston – USA), studiò nelle cavie da esperimento la reazione di difesa contro vari stimoli nocivi.*
- 2. Egli evidenziò che si verifica una reazione acuta o d'allarme che parte dall'ipotalamo e mediante l'attivazione del sistema nervoso Ortosimpatico (uno dei due rami del Sistema Nervoso Autonomo, l'altro è il Parasimpatico) arriva direttamente alla zona midollare delle ghiandole surrenali determinando una massiccia scarica, nel flusso sanguigno, dell'ormone adrenalina.*

I due rami del Sistema Nervoso Autonomo o Neurovegetativo

Ortosimpatico & Parasimpatico



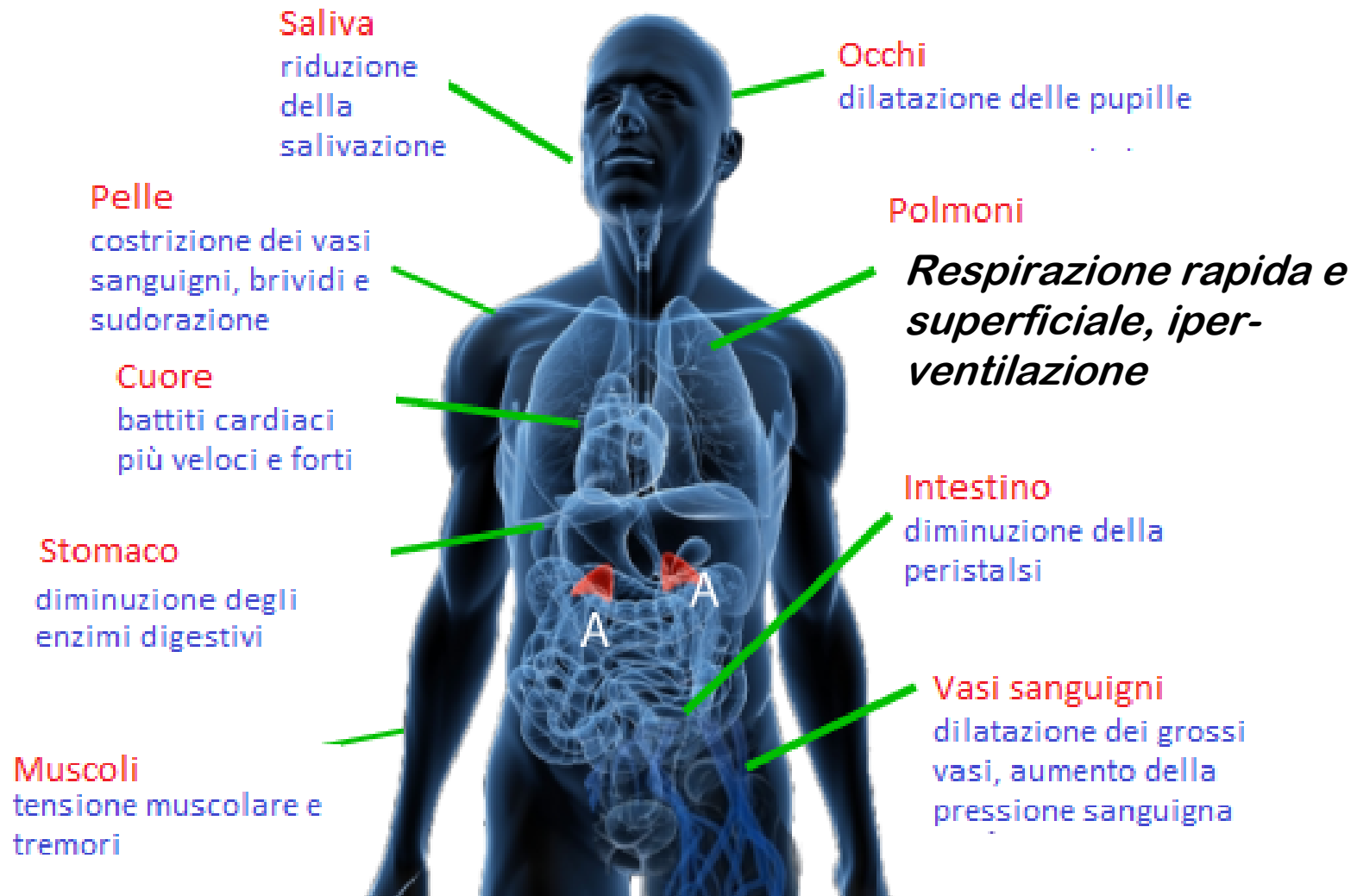


Stress acuto: Walter Cannon

*W. Cannon definì la risposta di lotta o di fuga,
- fight or flight response -
l'insieme delle modificazioni fisiologiche,
mediate dall'adrenalina, che sono alla base
della reazione di allarme e che preparano
l'organismo a difendersi da una aggressione.*

Stress acuto: fight or flight response

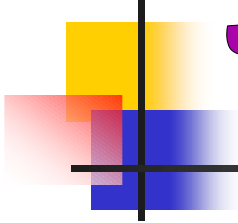
Risposta "combatti o fuggi"





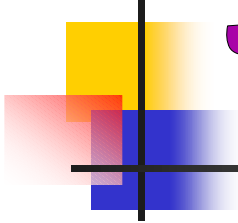
Stress cronico: Hans Selye

- 1. A metà degli anni 30 del '900, Hans Selye era un giovane assistente universitario presso il Dipartimento di Biochimica dell'Università McGill (Montreal – Canada)*
- 2. In ambito endocrinologico, egli stava facendo delle ricerche sperimentali su un ormone, un estratto ovarico, che cercava d'iniettare nelle cavie di laboratorio, che però facilmente le scappavano dalle mani, per studiarne gli effetti sul corpo.*
- 3. All'esame autoptico osservò che tutte le cavie mostravano le stesse lesioni: ulcere peptiche, ghiandole surrenali ingrossate e tessuti immunitari atrofizzati.*
- 4. Pensò di aver scoperto gli effetti del suddetto ormone.*



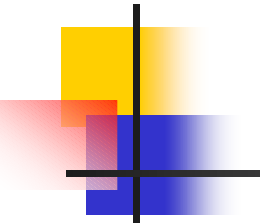
Stress cronico: Hans Selye

- 1. Nei mesi successivi H. Selye, come da metodo scientifico, istituì un gruppo di controllo: alle cavie veniva iniettata una sostanza neutra ossia una piccola quantità di soluzione salina e non l'estratto ovarico.*
- 2. Ma anche queste cavie gli scappavano dalle mani e Selye le inseguiva per il laboratorio con scope o altro per catturarle e quindi ritentare l'iniezione.*
- 3. All'autopsia tutte le cavie del gruppo di controllo presentavano le stesse lesioni del gruppo "ormonale": ulcere peptiche, ghiandole surrenali ingrossate e tessuti immunitari atrofizzati.*



Stress cronico: Hans Selye

- 1. Cosa avevano in comune questi due gruppi di cavie?*
- 2. Selye capì che era la situazione traumatica a cui sottoponeva le cavie nel tentativo di praticare l'iniezione.*
- 3. Quindi ipotizzò che le lesioni da lui osservate fossero causate di una risposta aspecifica dell'organismo verso situazioni traumatiche o comunque spiacevoli.*
- 4. Successivamente proseguì la sperimentazione sottoponendo le cavie, anche per lunghi periodi, a diversi stimoli fortemente "stressanti", quali: caldo e freddo intensi, esercizi fisici forzati, interventi chirurgici ed alcuni farmaci, verificando sempre lo stesso tipo di lesioni.*



"Una sindrome prodotta da diversi agenti nocivi"

1. *Nel 1936, Hans Selye (29 anni) pubblicò, sulla rivista "Nature", un articolo dal titolo: "Una sindrome prodotta da diversi agenti nocivi".*
2. *Egli descrisse come, nell'animale da esperimento, sottoposto a situazioni traumatiche o all'iniezione di sostanze tossiche si verifici sempre la stessa reazione fisiologica, caratterizzata da:*
 - *ipertrofia della corteccia delle ghiandole surrenali,*
 - *atrofia del timo e delle ghiandole linfatiche,*
 - *ulcere gastriche.*



The BD Horizon™ Tour
Join us for new insights in multicolor panel design.

May 2 - Melbourne
May 6 - Delhi
May 8 - Shanghai
Find a date and location near you.



- [My account](#)
- [Submit manuscript](#)
- [Register](#)
- [Subscribe](#)

[Login](#) [Cart](#)

nature

International weekly journal of science

Search go [Advanced search](#)

[Journal home](#) > [Archive](#) > [Letters to Editor](#) > [Abstract](#)

04 July 1936

Journal content

- [Journal home](#)
- [Advance online publication](#)
- [Current issue](#)
- [Nature News](#)
- [Archive](#)
- [Supplements](#)
- [Web focuses](#)
- [Podcasts](#)
- [Videos](#)

Letters to Editor

Nature **138**, 32-32 (04 July 1936) | doi:10.1038/138032a0

A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents

HANS SELYE

EXPERIMENTS on rats show that if the organism is severely damaged by acute non-specific nocuous agents such as exposure to cold, surgical injury, production of spinal shock (transcision of the cord), excessive muscular exercise, or intoxications with sublethal doses of diverse drugs (adrenaline, atropine, morphine, formaldehyde, etc.), a typical syndrome appears, the symptoms of which are independent of the nature of the damaging agent or the pharmacological type of the drug employed, and represent rather a response to damage as such.

Esperimenti sui ratti dimostrano che se l'organismo è gravemente danneggiato in seguito all'esposizione acuta a diversi (non specifici) agenti nocivi, quali: freddo intenso, ferite chirurgiche, shock spinale (lesione di un nervo), eccessivo esercizio muscolare, o intossicazione con dosi subletali di diversi farmaci (adrenalina, atropina, morfina, formaldeide, ecc.), appare una sindrome tipica, i cui sintomi sono indipendenti dalla natura dell'agente nocivo o dal tipo di farmaco impiegato, e rappresentano piuttosto una risposta al danno come tale.

[Nature Awards](#)

subscribe to
nature

Full text

- [Previous](#) [Next](#)
- [Table of contents](#)
- [Download PDF](#)
- [Send to a friend](#)
- [Rights and permissions](#)
- [Order commercial reprints](#)

open innovation challenges

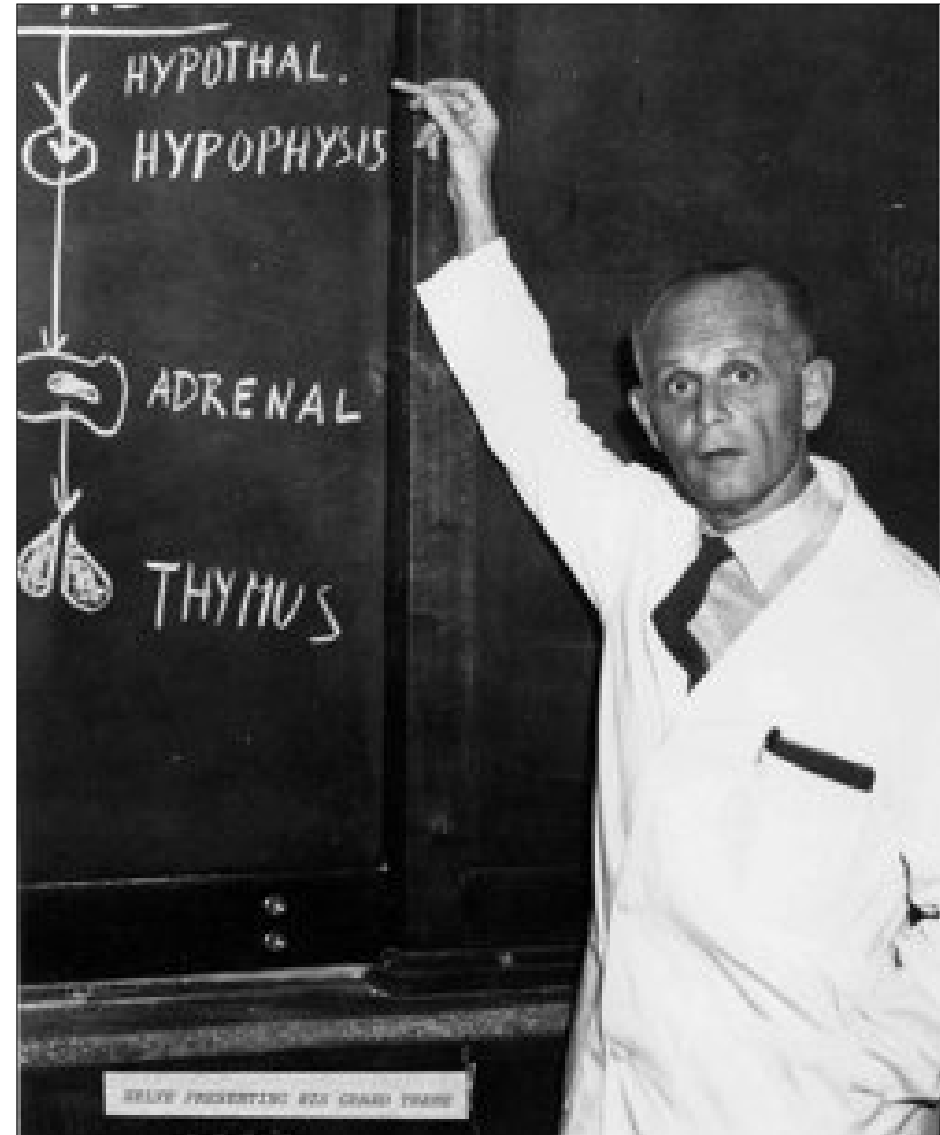
[Designing a Platform Technology for Pediatric Drug Delivery](#)

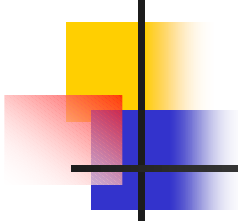
Deadline: May 17 2014
Reward: \$20,000 USD

Medical adherence to prescription medication is a

1. *H. Selye (1907 – 1982) è il padre del concetto di stress.*
2. *H. Selye, dimostrò che la Reazione di Stress è indipendente dalla natura dello stimolo, che può essere:*
 - *Fisico (fame, freddo, radiazioni),*
 - *Emotivo (paura, rabbia, ecc).*
 - *Infettivo (virus, batteri),*
3. *La reazione di Stress è di tipo neuro-endocrino ed è mediata dall'asse HPA.*
4. *Essa termina con il rilascio, da parte delle ghiandole surrenali, degli ormoni adrenalina, noradrenalina e cortisolo.*

H.P.A. axis
Asse Ipotalamo-Ipofisi-Surrene





Reazione di stress: assi neurovegetativo ed endocrino

*La reazione di stress è mediata da due assi,
l'uno nervoso e l'altro endocrino, che agiscono di concerto*

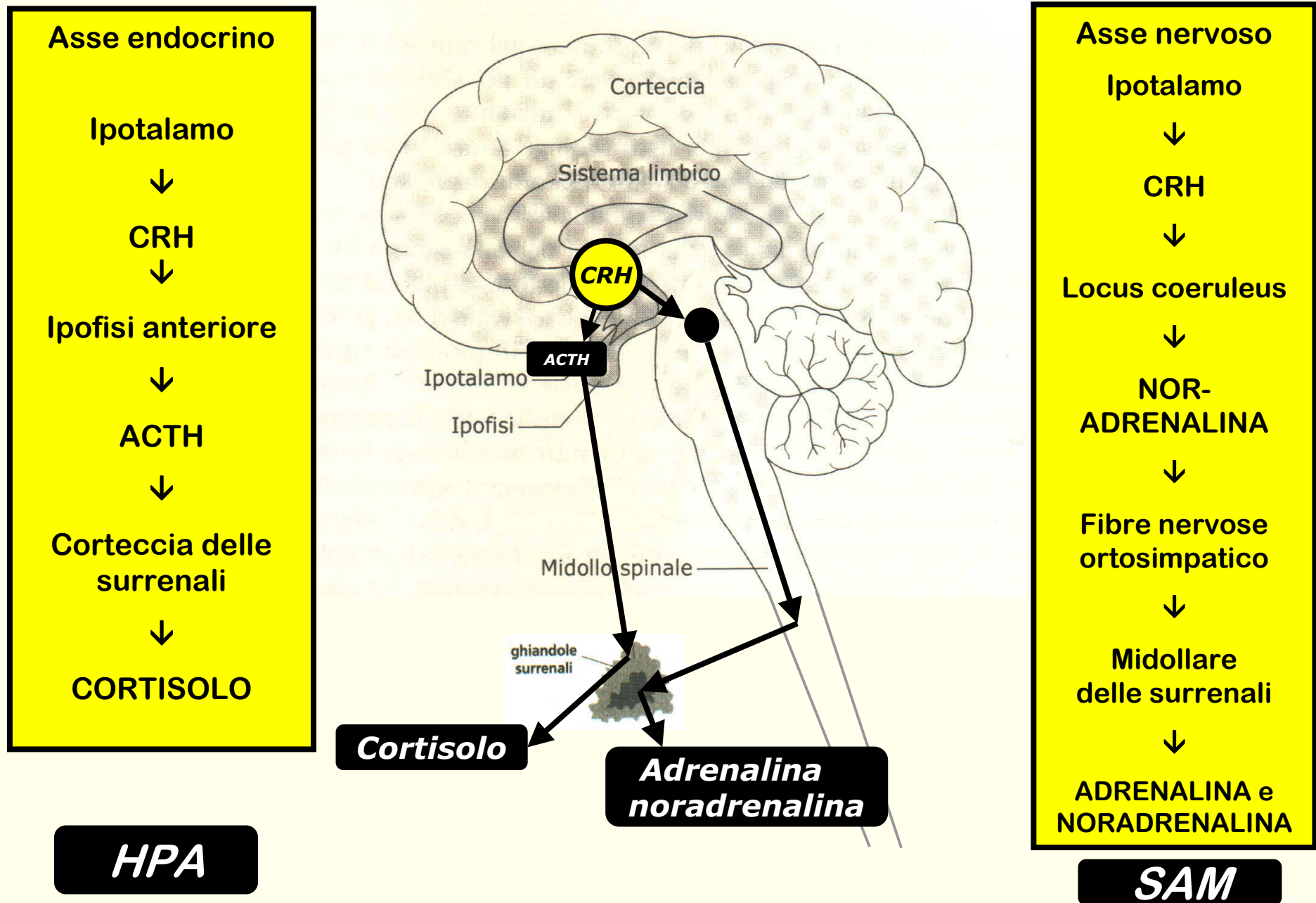
Asse nervoso o SAM (Sympathetic-Adrenal-Medulla).

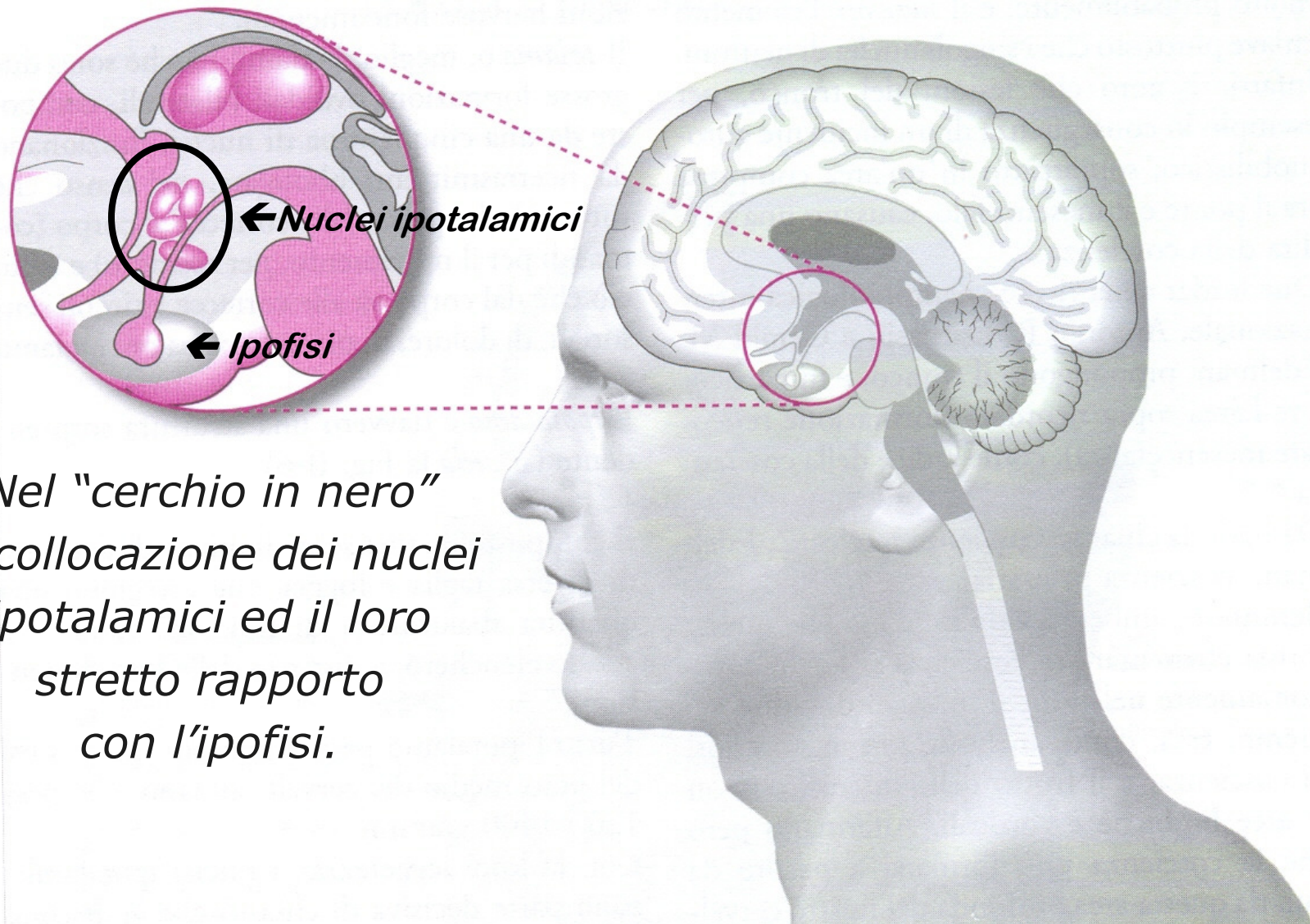
- *Ipotalamo, CRH → fibre nervose dell'ortosimpatico → midollare del surrenale → ADRENALINA e NORADRENALINA. **Reazione veloce.***

Asse endocrino o HPA (Hypothalamic-Pituitary-Adrenal).

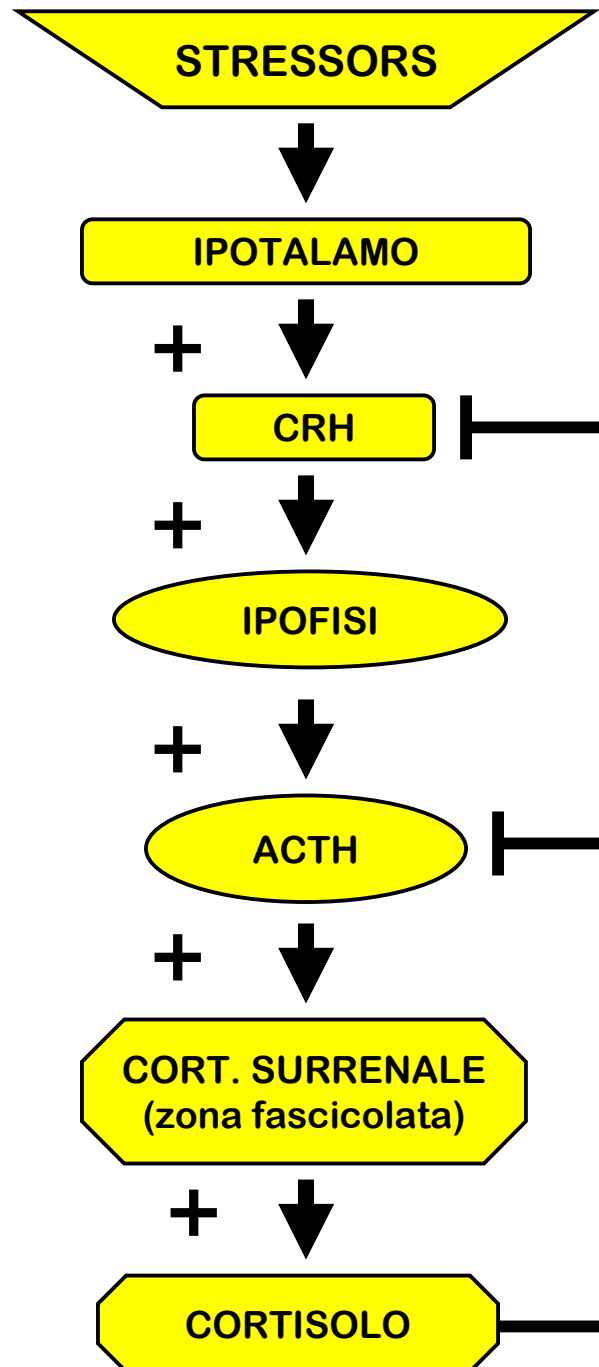
- *Ipotalamo, CRH → ipofisi anteriore, ACTH → corteccia della surrenale → CORTISOLO. **Reazione lenta.***

I due assi della reazione di stress: endocrino e nervoso



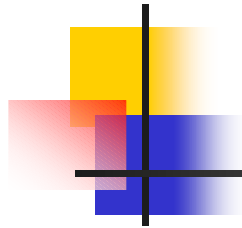


*Nel "cerchio in nero"
la collocazione dei nuclei
ipotalamici ed il loro
stretto rapporto
con l'ipofisi.*



L'asse ipotalamo-ipofisi-corticosurre

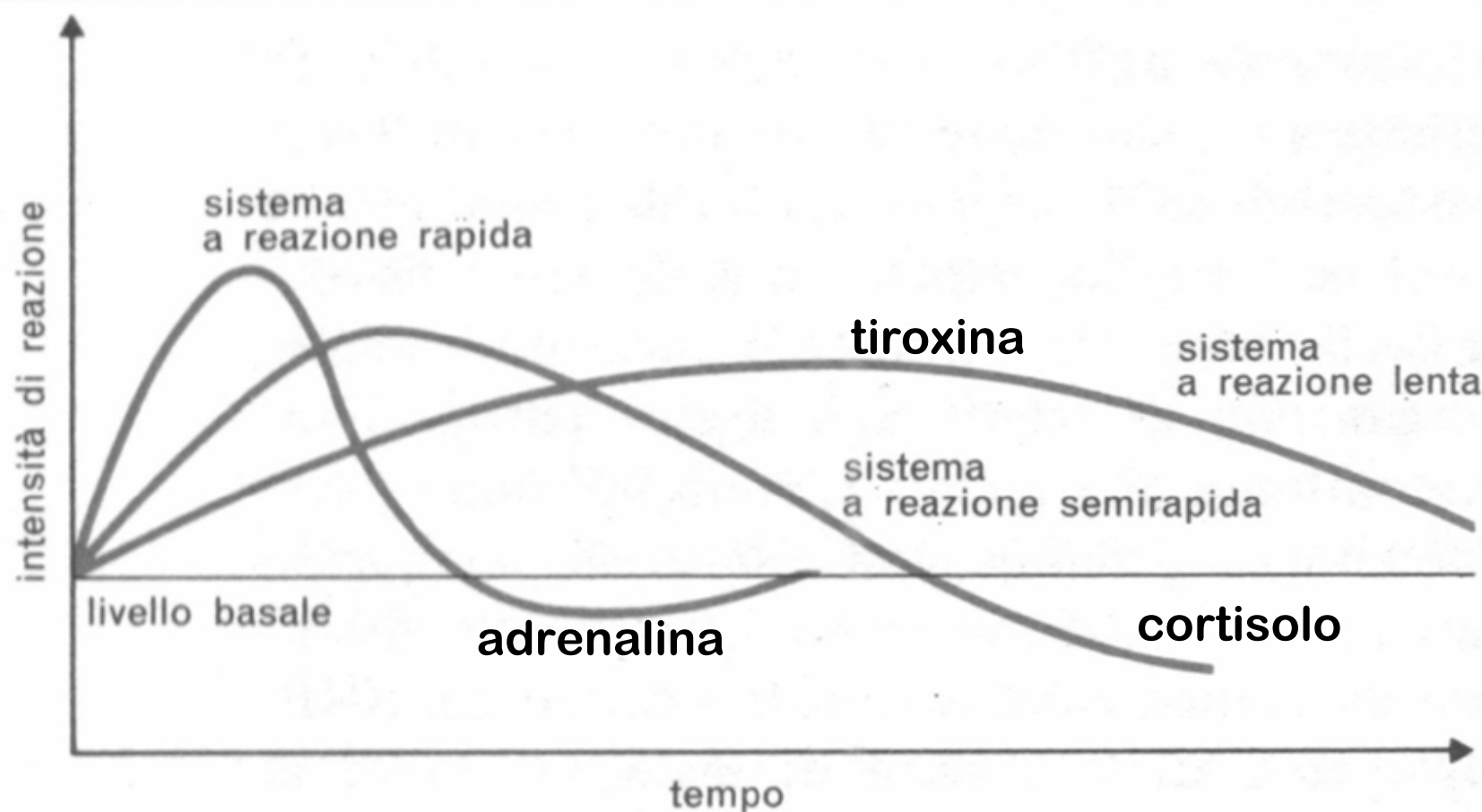
1. *In risposta ad uno stressor l'ipotalamo produce l'Ormone di Rilascio della Corticotropina o CRH (Corticotropin Releasing Hormone).*
2. *Il CRH, induce l'adenoipofisi a produrre l'ormone adrenocorticotropo (ACTH).*
3. *L'ACTH induce la zona corticale delle surrenali a produrre CORTISOLO*
4. *Infine, il cortisolo INIBISCE la produzione del CRH ipotalamico (feedback negativo).*
5. *Tuttavia, se lo stress è cronico il cortisolo è prima costantemente elevato ma poi tende ad esaurirsi.*



La tempistica degli ormoni dello stress

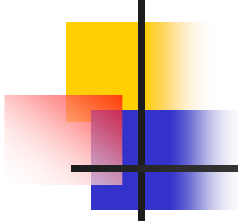
- 1. Quando reagiamo ad un evento stressante nel giro di pochi secondi abbiamo un rapido aumento del CRH ipotalamico.*
- 2. Il CRH tramite le fibre nervose dell'Ortosimpatico che innervano la midollare del surrene determina una rapida scarica di ADRENALINA e NORADRENALINA.*
- 3. Il CRH stimola anche la produzione dell'ormone ACTH, da parte dell'ipofisi anteriore, i cui livelli impiegano circa 15 secondi per innalzarsi.*
- 4. L'ACTH stimola la corteccia delle surrenali a produrre il CORTISOLO il cui aumento però è relativamente lento e si verifica dopo circa 2-3 minuti.*

Tempistica della reazione ormonale agli stressors



Configurazione temporale delle risposte ormonali agli stressors

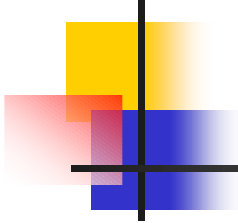
La rapidità della risposta dipende dai sistemi di reazione rapida (adrenalina), semirapida (cortisolo) e lenta (tiroxina).



L'emivita degli ormoni dello stress

1. *Adrenalina e Noradrenalina hanno un'emivita* di pochi minuti,*
2. *Cortisolo di circa 90 minuti*

** L'emivita ($t_{1/2}$) è un parametro farmacologico che indica il tempo richiesto per ridurre del 50% la biodisponibilità di un farmaco, una proteina o un ormone presente nel plasma o nel siero sanguigno. Tuttavia l'emivita può variare, ad esempio in seguito a stati patologici del fegato accelerando o rallentando la velocità di metabolizzazione del principio attivo.*

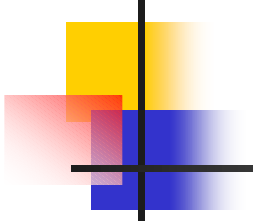


Stress ripetuti o intermittenti e ipercortisolemia cronica

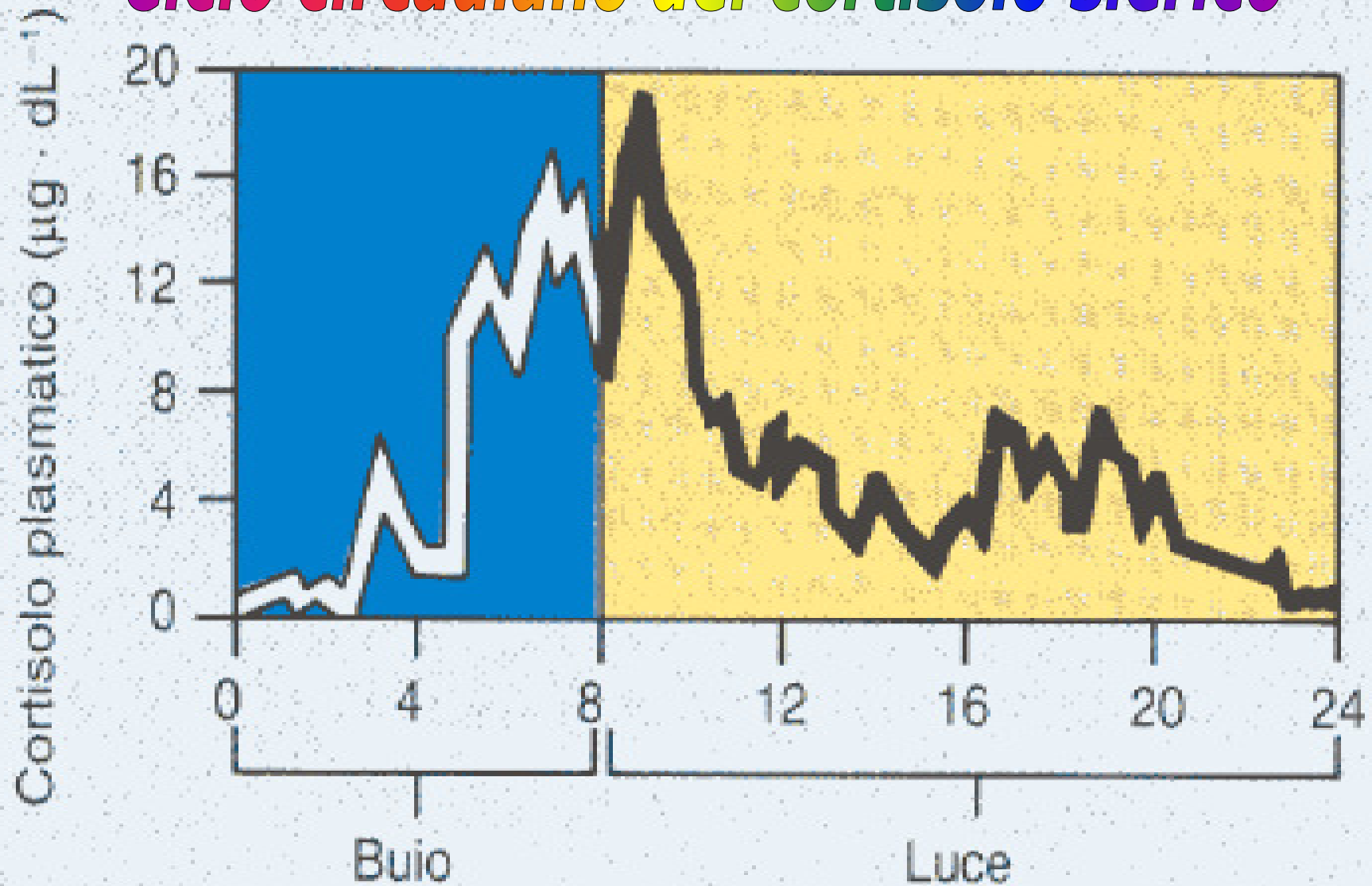
Ad esempio, se un evento stressante si conclude entro 10 minuti dal suo inizio, avremo, un'esposizione successiva agli effetti

- 1. dell'Adrenalina e della Noradrenalina per 5-6 minuti,*
- 2. a quelli del Cortisolo per circa 90 minuti*
- 3. Per un totale di circa 96 minuti.*

Stress ripetuti o intermittenti e ipercortisolemia cronica

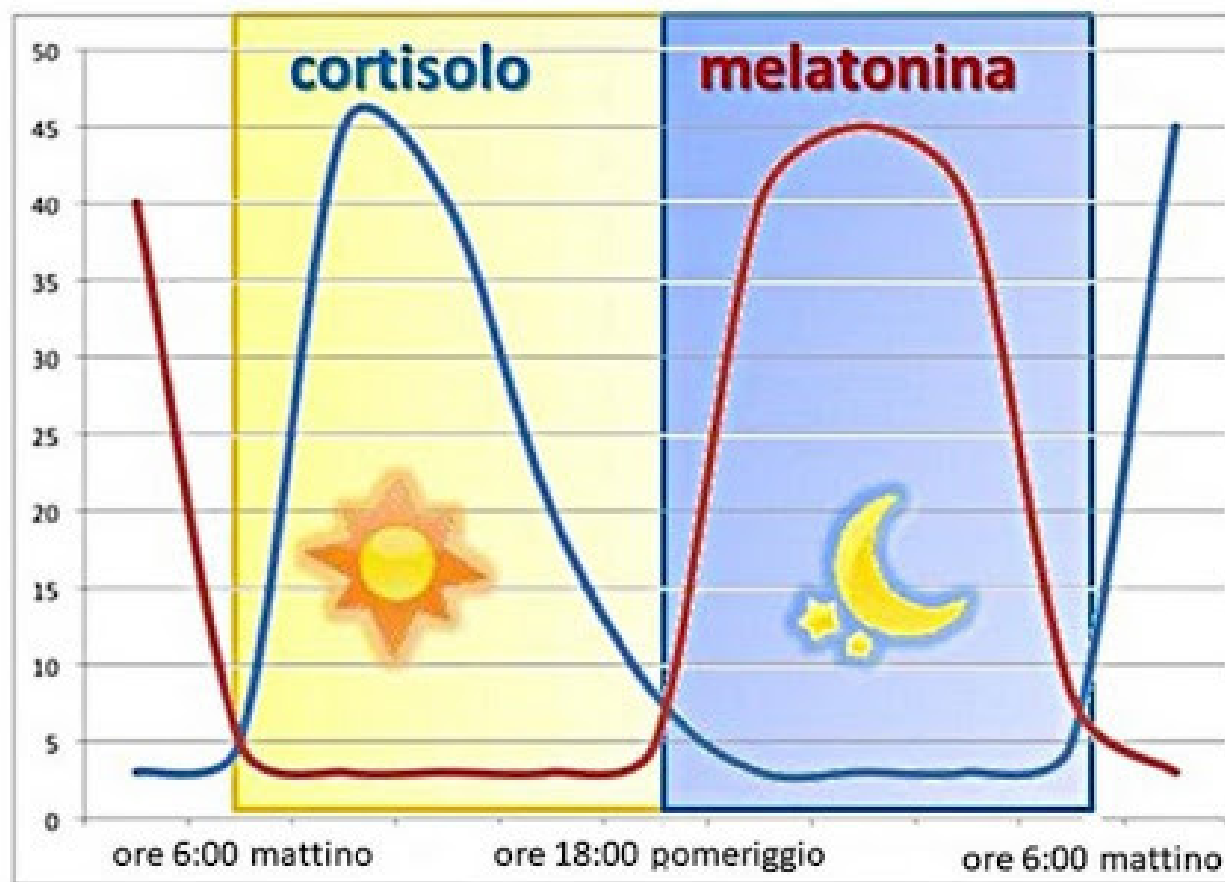
- 
4. *Il tempo medio in cui si riduce sensibilmente il valore del Cortisolo con il ritorno verso il valore basale è di 45-60 minuti.*
 5. *Tuttavia, se in questo lasso di tempo siamo esposti ad ulteriori stressors avremo:*
 - *livelli di cortisolo costantemente elevati,*
 - *uno stato eccitatorio permanente,*
 - *la perdita del relativo ritmo circadiano del cortisolo.*

Ciclo circadiano del cortisolo sierico



Tra le 5.00 e le 7.00 del mattino, ossia prima del risveglio, viene secreto circa il 50% del cortisolo giornaliero totale.

Cortisolo e melatonina



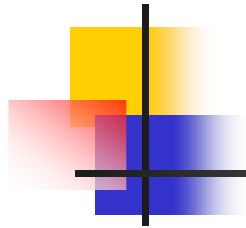
*Il naturale rapporto inverso tra cortisolo e melatonina
regola il nostro ritmo sonno/veglia*

Stress Response o

Sindrome Generale d'Adattamento

La Sindrome Generale d'Adattamento si articola in tre fasi:

- 1. ALLARME.*** *Lo stressor è improvviso ed acuto. Dopo lo shock iniziale adrenalina e noradrenalina attivano la reazione di difesa o contro-shock con l'aumento della tensione sia muscolare che emotiva (attenzione e vigilanza).*
- 2. RESISTENZA.*** *Lo stressor è ripetuto o prolungato. L'aumento del cortisolo permette di resistere ad oltranza.*
- 3. ESAURIMENTO.*** *Lo stressor è permanente con progressiva o talvolta repentina riduzione della capacità di resistenza. Significativa riduzione della capacità di produrre cortisolo con prevalenza di vari gradi di astenia e infiammazione.*

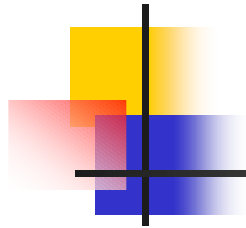


Allarme

ALLARME: è la risposta "combatti o fuggi" di W. Cannon.

L'istinto di sopravvivenza induce una reazione automatica, rapida e di breve durata attivando il suo "braccio nervoso" ossia il ramo Ortosimpatico del Sistema Neurovegetativo.

- *Oltre a CRH, adrenalina e noradrenalina (con un aumento anche di dieci volte rispetto ai valori basali) vengono prodotte massicce quantità di beta-endorfine che permettono di sopportare meglio traumi e sforzi fisici e emotivi (analgesia da stress).*
- *Inoltre aumentano i fattori pro-infiammatori (IL-6) e coagulativi per riparare eventuali lesioni. Sia la funzione digestiva che quella riproduttiva sono fortemente inibite.*

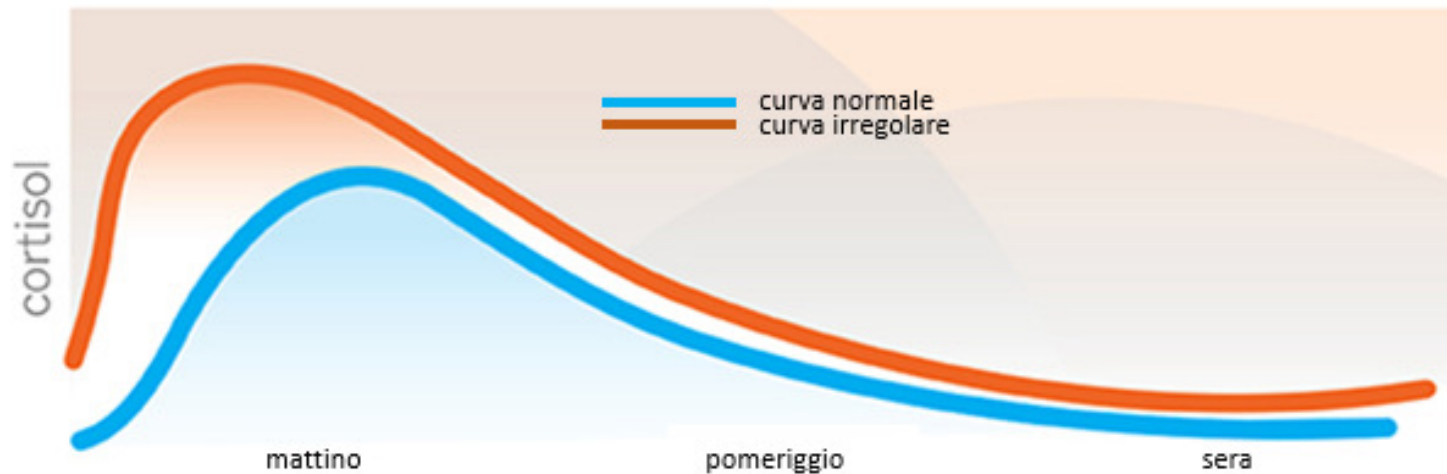


Resistenza

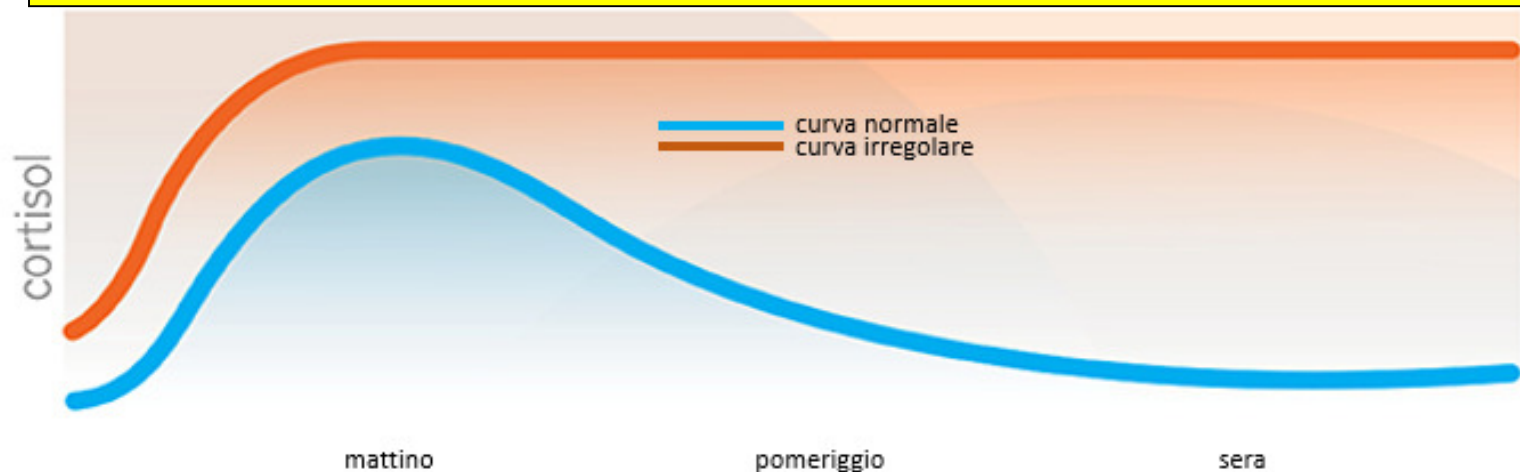
RESISTENZA: lo stressor persiste, cerchiamo intenzionalmente di resistere fintantoché l'elemento stressante non si attenua o scompare. **BUONA CAPACITA' D'ADATTAMENTO.**

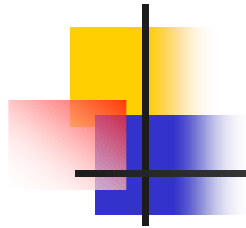
- Si verifica una costante ed aumentata produzione di cortisolo che può causare un indebolimento delle difese immunitarie. Questo nel breve periodo non causa problemi, ma nel lungo periodo rende molto più probabile l'insorgere di malattie virali, batteriche o fungine.
- Inoltre i picchi ripetuti di CRH inibiscono direttamente, la produzione del GnRH e quindi quella del LH. Stesso effetto hanno le endorfine che innalzano anche i livelli di prolattina. La conseguenza è definita amenorrea ipotalamica da stress.

1. Fase di Resistenza: anticipo notturno del picco del cortisolo. Risveglio anticipato con difficoltà a riaddormentarsi.



2. Fase di Resistenza: cortisolo diurno costantemente alto. Ansia, fretta e irritabilità.



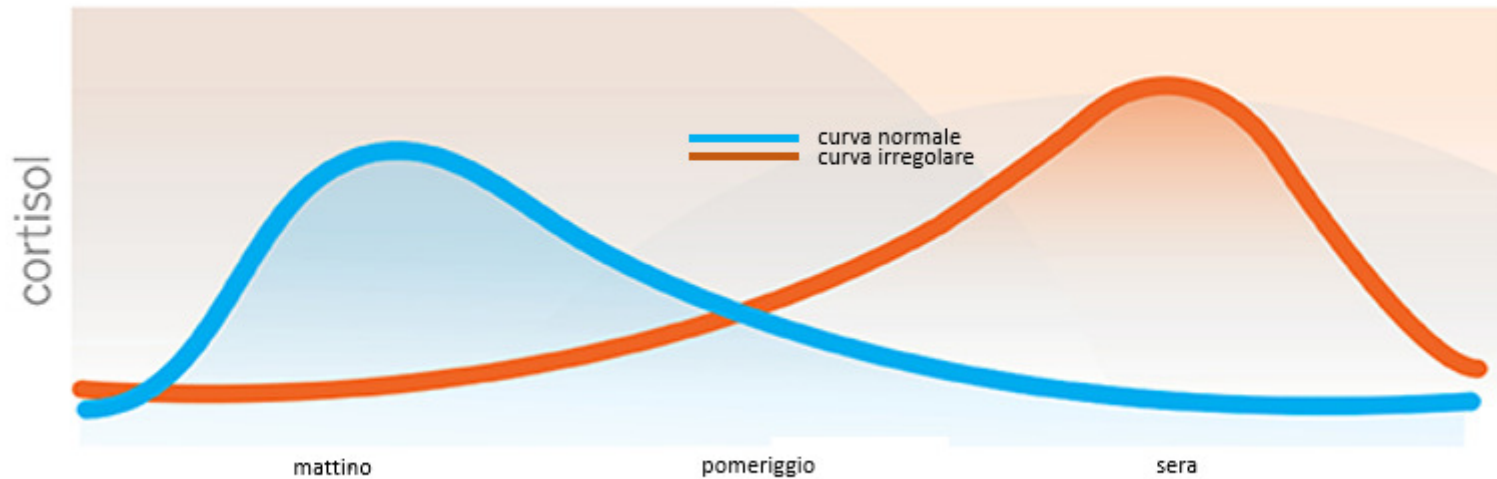


Esaurimento

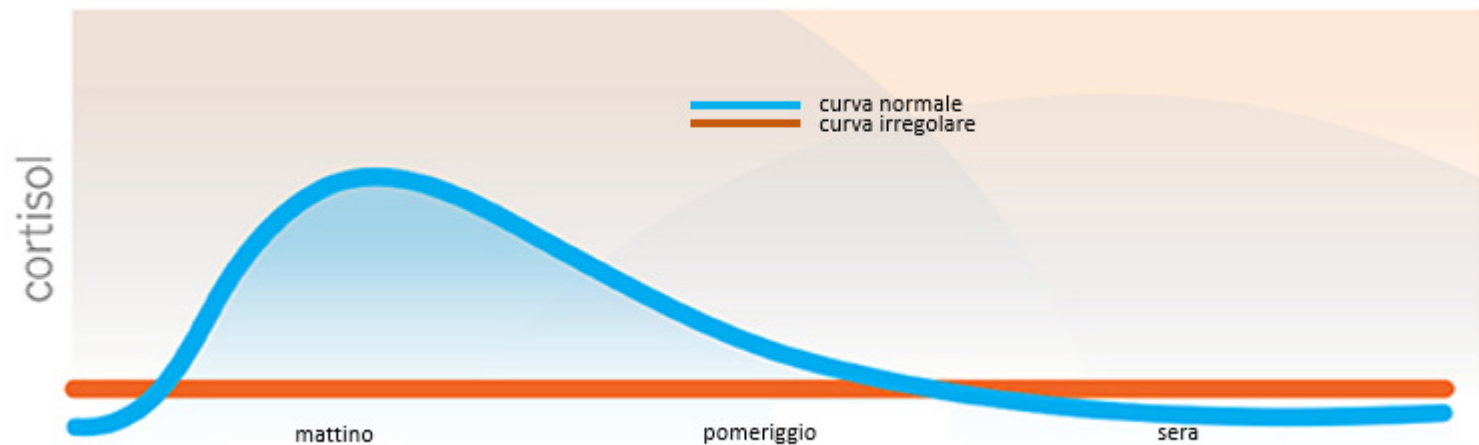
ESAURIMENTO. *Quando termina la fase di resistenza possono verificarsi due situazioni:*

- a. Eustress** - le energie non sono completamente esaurite, in tal caso la fase d'esaurimento è percepita come condizione di stanchezza ma anche di rilassamento che favorisce il riposo ed il recupero. Come, ad esempio dopo 45-60 minuti d'attività fisica in fascia aerobica come la corsa.*
- b. Distress** - la fase di resistenza è durata troppo a lungo e quindi si ha una sensazione profonda stanchezza e tono dell'umore depresso per insufficiente capacità di produrre adeguate quantità di adrenalina, noradrenalina e cortisolo.*
INSUFFICIENTE CAPACITA' D'ADATTAMENTO.

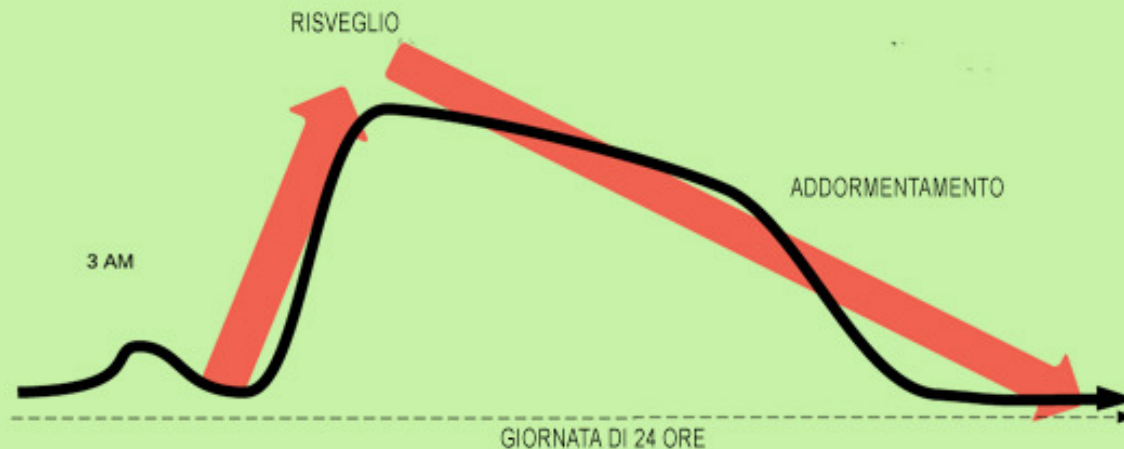
1. Fase d'Esaurimento: *picco del cortisolo serale (inversione).
Voracità a cena, desiderio di dolci, difficoltà ad addormentarsi.*



2. Fase d'Esaurimento: *appiattimento del ciclo del cortisolo.
Stanchezza, apatia, depressione e infiammazione.*



CURVA DEL CORTISOLO NORMALE



***La curva
normale del
del cortisolo
nelle 24 ore***

FATICA SURRENALE

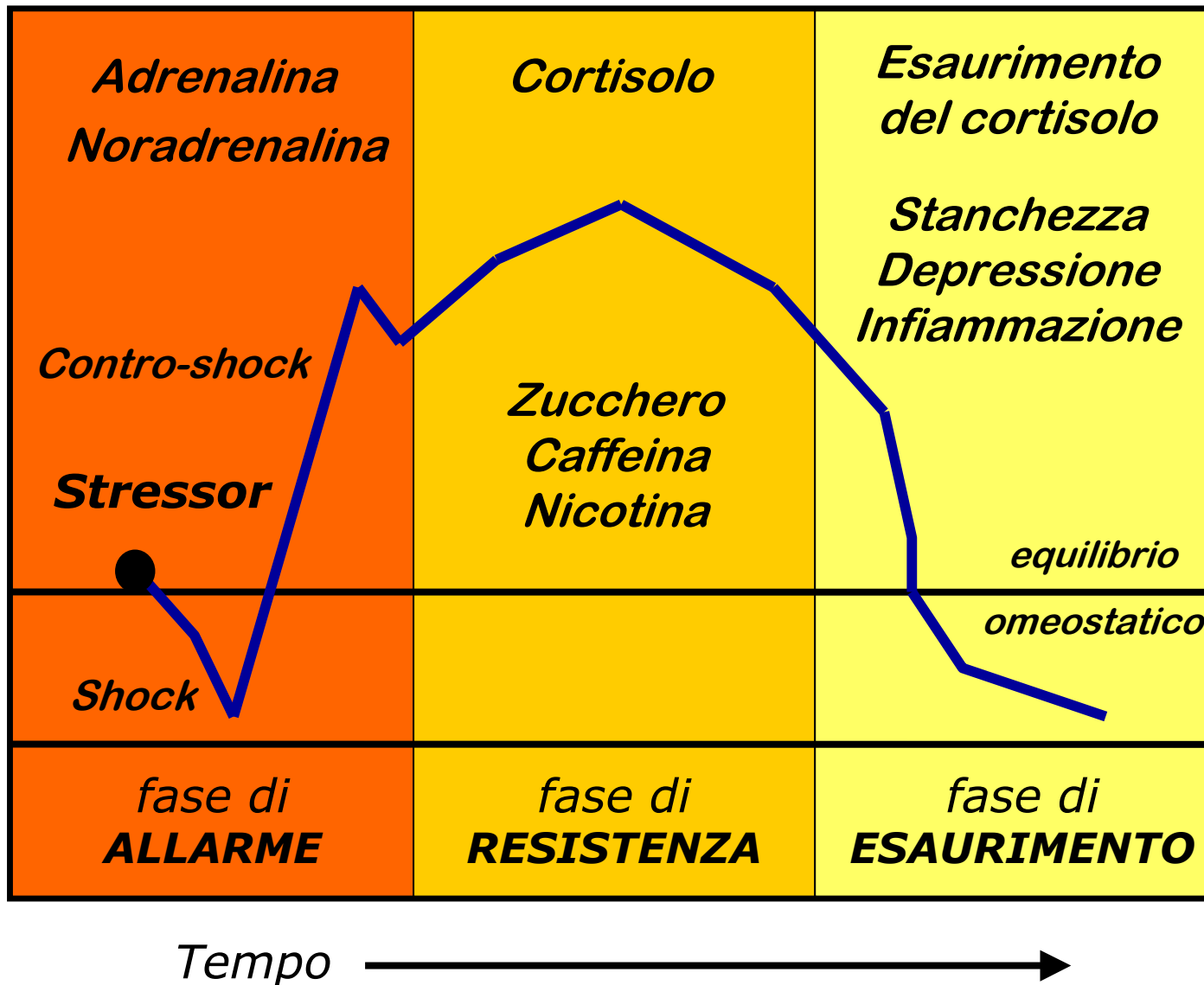


Distress

***Fase
d'Esaurimento***

***Ciclo del
cortisolo
alterato
per fatica
surrenale***

SGA: allarme, resistenza ed esaurimento



Patologie correlate all'aumentata e ridotta produzione di cortisolo

Aumento dell'attività dell'asse HPA

- Sindrome di Cushing
- Stress cronico
- Depressione malinconica
- Anoressia nervosa
- Disturbo ossessivo compulsivo
- Disturbo di panico
- Esercizio fisico eccessivo [atletismo obbligatorio]
- Alcolismo cronico attivo
- Astinenza da alcool e narcotici
- Diabete mellito
- Obesità centrale [sindrome metabolica]
- Disturbo post traumatico da stress nei bambini
- Iperitiroidismo
- Gravidanza

***Aumentata
produzione
di cortisolo***

Diminuzione dell'attività dell'asse HPA

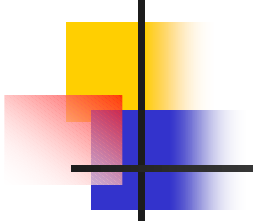
- Insufficienza surrenali
- Depressione atipica/stagionale
- Sindrome da stanchezza cronica
- Fibromialgia
- Sindrome premestruale
- Depressione climaterica
- Astinenza da nicotina
- Post-terapia con glucocorticoidi
- Post-terapia per la sindrome di Cushing
- Post-stress cronico
- Ppost-partum
- Disturbo post-traumatico da stress negli adulti
- Ipotiroidismo
- Artrite reumatoide
- Asma, eczema

***Ridotta
produzione
di cortisolo***

Tratto da:

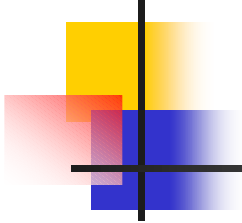
***G. P. Chrousos
“Stress e disordini
del sistema
dello stress”***

***A cura di F. Bottaccioli
“Stress e vita”
ed. Tecniche Nuove.***



Bibliografia e sitografia

- *Bottaccioli F. – PsicoNeuroEndocrinolImmunologia – ed. RED*
- *Bottaccioli F. - Stress e vita - ed. Tecniche Nuove*
- *Bottaccioli F. e Bottaccioli A.G. – PsicoNeuroEndocrinolImmunologia e scienza della cura integrata. Il Manuale – ed EDRA*
- *McEwen B. – The end of stress as we know it – ed. The Dana Press*
- *Pancheri P. – Stress, emozioni e malattia – Edizioni scientifiche e tecniche Mondadori*
- *Sapolsky R. M. – Perché alle zebre non viene l'ulcera? – Ed. Orme*
- *https://en.wikipedia.org/wiki/English_Wikipedia.*



Mauro Mezzogori
naturopata professionista

GRAZIE
PER L'ATTENZIONE

Centro Salute Gea di Naturopatia
Via Cimarosa, 80 - 10154 Torino
tel. 011.2054281
e-mail maurocsgdn@libero.it
www.mauromezzogori.it

SECONDO INCONTRO

**“Yoga e gestione
dello stress”**

06.03.2020

**Circolo Ricreativo Culturale Sportivo
"Francesco Richiardi" A.S.D. - Via Marco Polo, 15
Tel. 011.898.49.13 - 10036 Settimo Torinese**

YOGA E GESTIONE DELLO STRESS

Respirazione e regolazione del tono dell'umore

A cura di: Mauro Mezzogori, naturopata professionista (tel. 347.266.33.24)

- **Venerdì: 14 febbraio
e 6 marzo 2020
dalle 12.30 alle 14.00**
- **Due incontri sulla teoria
e le pratiche individuali
utili per la gestione della
reazione di stress.**



Gli incontri sono gratuiti e riservati ai Soci del Circolo Richiardi



Mauro Mezzogori, naturopata professionista

[Home](#)[Curriculum e contatti](#)[Consulenza e seduta](#)[Naturopatia e PNEI](#)[Tecniche strumentali](#)[Sistema DietaGIFT](#)[Rimedi naturali](#)[Siti web consigliati](#)

Benvenuti nel sito di Mauro Mezzogori

www.mauromezzogori.it

Questo è un sito dedicato alla [naturopatia](#).
Più precisamente, alla mia attività di naturopata
che svolgo, dal 1997, come libero professionista.

La naturopatia è una disciplina salutistica finalizzata
al miglioramento del benessere psicofisico,
indipendentemente dalla vostra condizione
di salute o di malattia.

Questo obiettivo è perseguito consigliando atteggiamenti
mentali, stili comportamentali, regole e tecniche atte
a far emergere e sviluppare le vostre potenzialità
di risposta, resistenza e recupero verso le difficoltà
e i carichi del vivere quotidiano.

La funzione della consulenza naturopatica è quella
di [promuovere il benessere](#) individuale mediante
la gestione attiva e consapevole della propria salute.

In tal senso, essa è complementare alla diagnosi
ed all'eventuale terapia farmacologica prescritta
dal medico curante.

Incontri pubblici, corsi e conferenze. Diapositive scaricabili in formato PDF.

Breve articolo sui fondamenti
biologici ed evolutivisti
della Medicina e dell'Alimentazione
di Segnale o DietaGIFT:



Medicina di Segnale e DietaGIFT:
un nuovo paradigma della salute

14 dicembre 2017
Palavela, Via Ventimiglia, 145 - Torino

**Stress, tono dell'umore
e movimento**

Corso di Scienze delle Attività Motorie e Sportive,
Pedagogia - Torino A
Università degli Studi di Torino Anno accademico 2017/2018



**Antonio Mauro Mezzogori (Torino, 1956)**

Dottore in Filosofia ad indirizzo Psicologico

Naturopata professionista

Operatore Vegatest

Consulente DietaGIFT a Torino

Associato alla Federazione Nazionale Naturopati Professionisti (FNNP)

Premessa

La naturopatia è stata fin dalle sue origini una disciplina eclettica costituita da diversi approcci teorici e da numerose tecniche applicative finalizzate, però, ad uno stesso obiettivo: promuovere il benessere individuale sostenendo e stimolando la spontanea capacità di risposta, resistenza e recupero dell'organismo con metodi esclusivamente naturali. Ogni naturopata, durante il suo percorso formativo sceglie e sviluppa un determinato orientamento.

Come naturopata adotto come riferimento teorico principale il paradigma della [PNEI](#). Mentre dal punto di vista pratico, la mia consulenza è orientata a fornire consigli, circa:

- l'alimentazione naturale, secondo l'approccio del sistema nutrizionale [DietaGIFT](#),
- la gestione delle [intolleranze da sovraccarico alimentare](#),
- l' [attività fisica](#) e le [tecniche di gestione dello stress](#),
- l'assunzione di integratori alimentari e/o di fitocomplessi.

Istruzione e formazione

1976 - Diploma di Maturità Scientifica.

Liceo Scientifico Statale "Albert Einstein" di Torino.

1988 - Laurea in Filosofia ad indirizzo Psicologico.

Tesi: "La vita e le opere di Sandor Ferenczi".

Università degli Studi di Torino.

1996 - Diploma di Naturopatia-Heilpraktiker.

Tesi: "L'influenza dell'alimentazione sulla funzione immunitaria".

Libera Università Italiana di Naturopatia Applicata - Istituto Rudy Lanza.

2000 - Diploma di Bioresonanz Heilpraktiker (metodo Vegatest).

Libera Università Italiana di Naturopatia Applicata - Istituto Rudy Lanza.

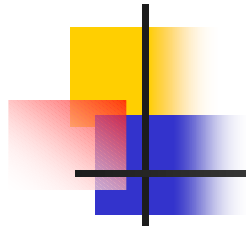
2010 - Professionista qualificato a fornire indicazioni nutrizionali secondo il sistema DietaGIFT.

SMA (Servizi Medici Associati di Milano) direttore scientifico dott. Attilio Speciani.

Corsi e aggiornamenti

Dal 1997 ad oggi ho frequentato corsi ed aggiornamenti presso:

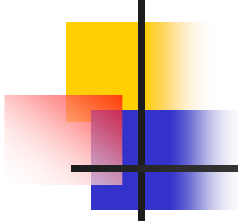
- Libera Università Italiana di Naturopatia Applicata - Istituto Rudy Lanza.
- Servizio Medici Associati di Milano (S.M.A).
- Società Italiana di Medicina Funzionale (S.I.M.F).
- Istituto di Medicina Omeopatica (I.M.O).



Naturopatia

La naturopatia è stata fin dalle sue origini una disciplina eclettica costituita da diversi approcci teorici e da numerose tecniche applicative finalizzate, però, ad uno stesso obiettivo:

- *promuovere il benessere individuale sostenendo e stimolando la spontanea capacità di risposta, resistenza e recupero dell'organismo con metodi esclusivamente naturali.*
- *Ogni naturopata, durante il suo percorso formativo sceglie e sviluppa un determinato orientamento.*

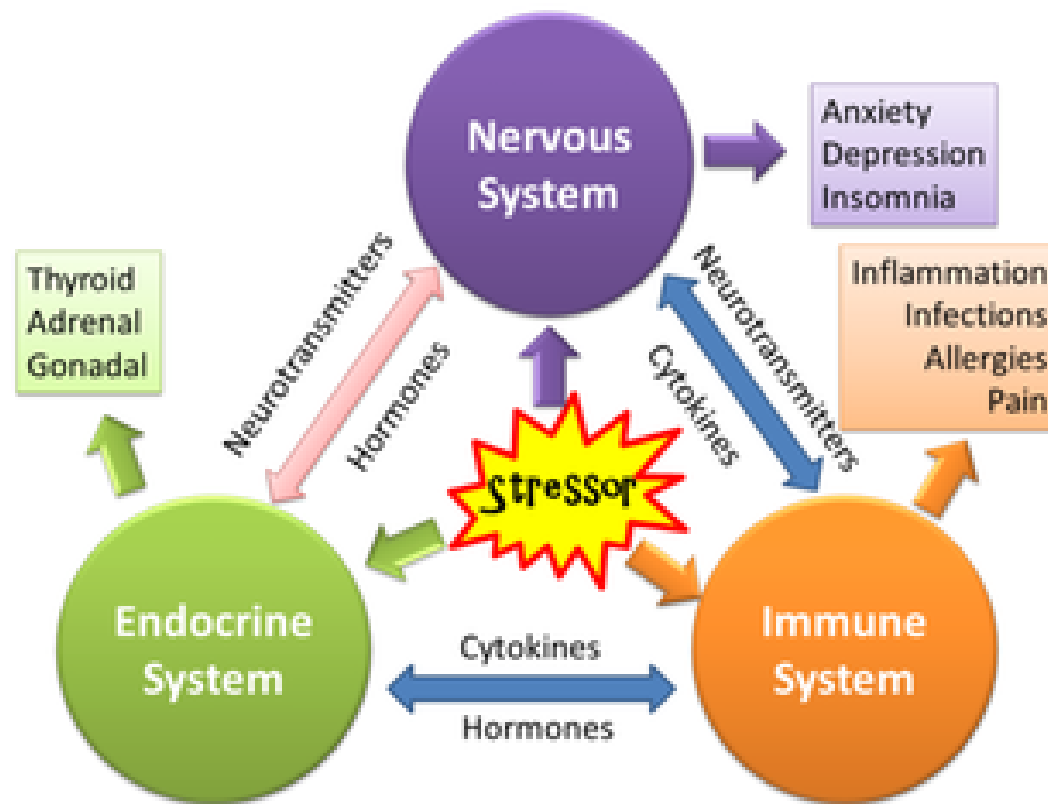


Naturopatia e PNEI

1. *Come naturopata adotto come riferimento teorico principale il paradigma della PNEI.*
2. *Mentre dal punto di vista pratico, la mia consulenza è orientata a fornire consigli, circa:*
 - *l'alimentazione naturale, secondo l'approccio del sistema nutrizionale DietaGIFT,*
 - *la gestione delle intolleranze da sovraccarico alimentare,*
 - *l'attività fisica e le tecniche di gestione dello stress,*
 - *l'assunzione di integratori alimentari e/o di fitocomplessi.*

PsicoNeuroEndocrinoImmunologia

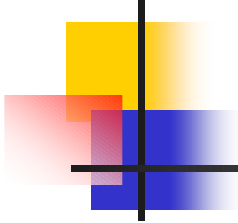
1



Le "molecole segnale" sono il linguaggio che utilizzano le nostre cellule per comunicare tra di loro e regolare il funzionamento dell'organismo.

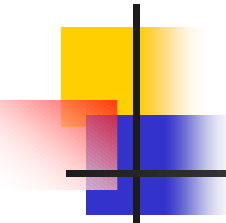
- Neurotrasmettitori
- Ormoni
- Citochine

La PNEI o PsicoNeuroEndocrinoImmunologia è un nuovo modello di cura della persona fondato sullo studio delle "molecole segnale" che mediano l'interazione reciproca tra le nostre emozioni, il sistema nervoso, quello endocrino e la funzione immunitaria.



PsicoNeuroEndocrinoImmunologia

1. *Quindi, la PNEI studia le modalità attraverso le quali ad esempio un'emozione negativa (paura, rabbia) può nuocere a livello corporeo, ma anche, viceversa, ossia come una condizione fisica, ad esempio d'infiammazione cronica, possa influire negativamente sul sistema nervoso centrale e quindi sul tono dell'umore.*
2. *Tuttavia, il fine non è solo quello di analizzare la rete di connessioni biochimiche che permettono l'adattamento dell'organismo umano al suo ambiente di vita ma soprattutto quello di suggerire tecniche e comportamenti utili a promuovere la salute.*

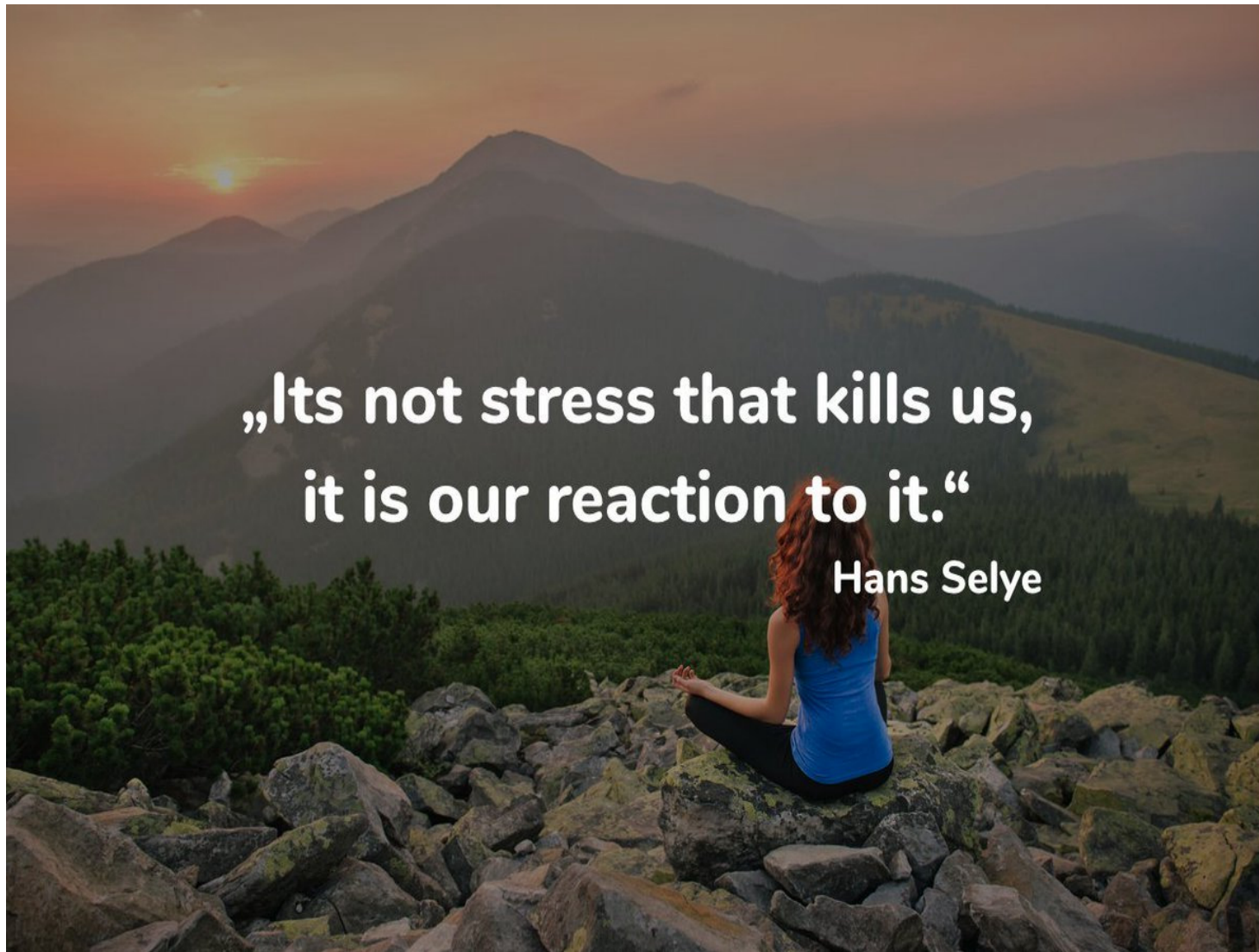


Farmacoterapia endogena ed esogena

Farmacoterapia endogena Nel lungo termine, cambiare i propri comportamenti ed abitudini di vita (laddove è necessario) permette di regolare la biochimica del nostro corpo attuando una vera e propria "farmacoterapia endogena" a basso costo e del tutto prima d'effetti collaterali

Farmacoterapia esogena Anche i farmaci, agiscono sul "linguaggio" intercellulare mimando le nostre molecole segnale ma essendo meno precisi e specifici di quest'ultime non sono privi di effetti indesiderati.

Soprattutto nelle patologie croniche un approccio che integri questi due aspetti migliora sensibilmente il loro decorso.



„Its not stress that kills us,
it is our reaction to it.“

Hans Selye

Non è lo stress che ci uccide, è la nostra reazione ad esso”

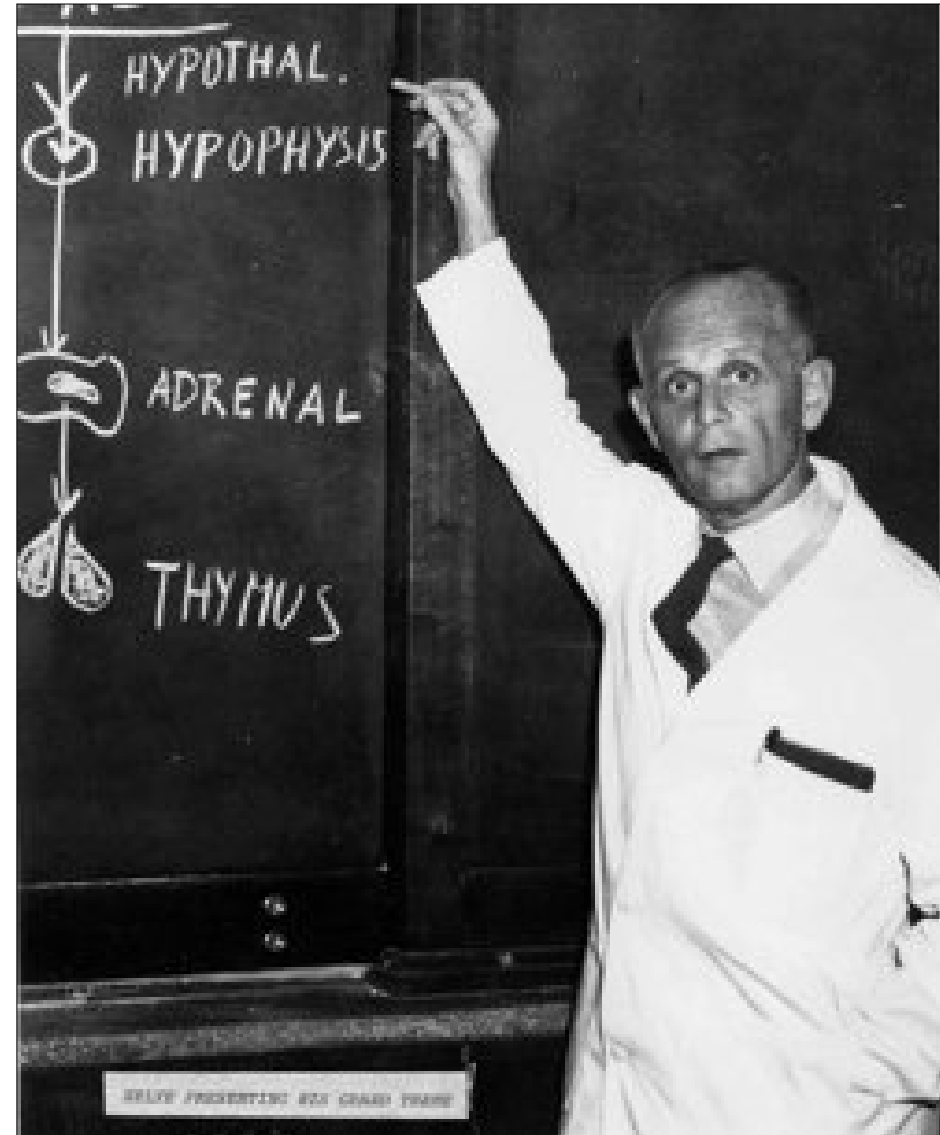
Hans Selye (1907 -1982)

The image is a composite of four identical photographs arranged in a 2x2 grid. Each photograph shows a close-up of a person's lower face, specifically the mouth and chin, with their hand raised to their lips in a gesture of stress or contemplation. The person is wearing a white shirt. The background is a solid, light gray. Overlaid in the center of the grid is the text "Stress psicologico" in a stylized, multi-colored font.

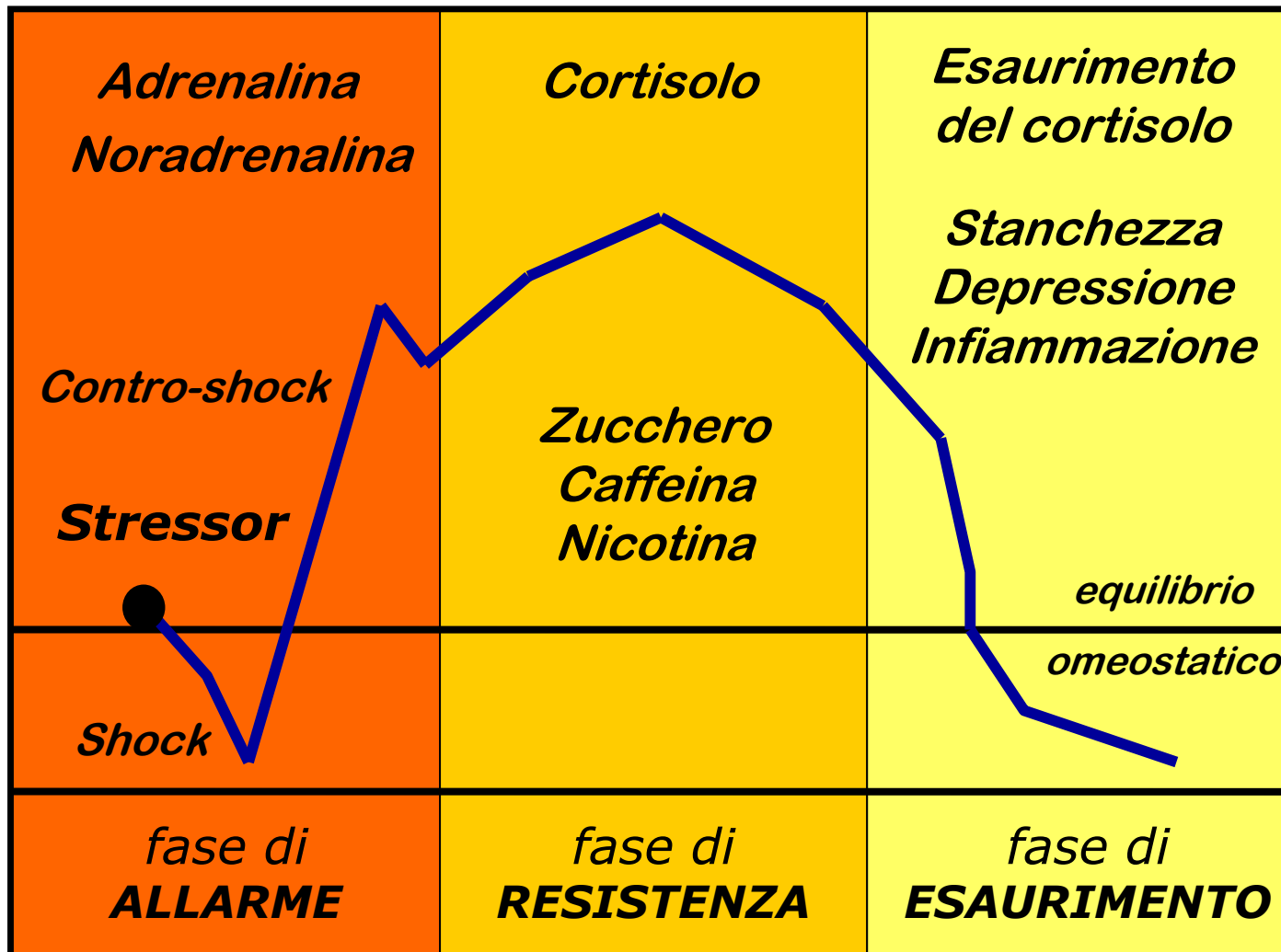
Stress psicologico

1. *H. Selye (1907 – 1982) è il padre del concetto di stress.*
2. *H. Selye, dimostrò che la Reazione di Stress è indipendente dalla natura dello stimolo, che può essere:*
 - *Fisico (fame, freddo, radiazioni),*
 - *Emotivo (paura, rabbia, ecc).*
 - *Infettivo (virus, batteri),*
3. *La reazione di Stress è di tipo neuro-endocrino ed è mediata dall'asse HPA.*
4. *Essa termina con il rilascio, da parte delle ghiandole surrenali, degli ormoni adrenalina, noradrenalina e cortisolo.*

H.P.A. axis
Asse Ipotalamo-Ipofisi-Surrene



Le tre fasi della *Sindrome Generale d'Adattamento*



Tempo →

Patologie correlate all'aumentata e ridotta produzione di cortisolo

Aumento dell'attività dell'asse HPA

- Sindrome di Cushing
- Stress cronico
- Depressione malinconica
- Anoressia nervosa
- Disturbo ossessivo compulsivo
- Disturbo di panico
- Esercizio fisico eccessivo (atletismo obbligatorio)
- Alcolismo cronico attivo
- Astinenza da alcool e narcotici
- Diabete mellito
- Obesità centrale (sindrome metabolica)
- Disturbo post traumatico da stress nei bambini
- Iperitiroidismo
- Gravidanza

***Aumentata
produzione
di cortisolo***



***Fase di
Resistenza***

Diminuzione dell'attività dell'asse HPA

- Insufficienza surrenali
- Depressione atipica/stagionale
- Sindrome da stanchezza cronica
- Fibromialgia
- Sindrome premestruale
- Depressione climaterica
- Astinenza da nicotina
- Post-terapia con glucocorticoidi
- Post-terapia per la sindrome di Cushing
- Post-stress cronico
- Ppost-partum
- Disturbo post-traumatico da stress negli adulti
- Ipotiroidismo
- Artrite reumatoide
- Asma, eczema

***Ridotta
produzione
di cortisolo***

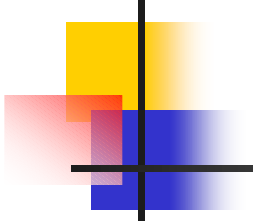


***Fase di
Esaurimento***

Tratto da:

***G. P. Chrousos
“Stress e disordini
del sistema
dello stress”***

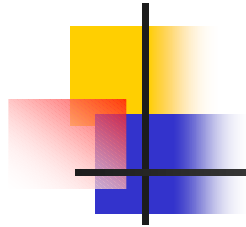
***A cura di F. Bottaccioli
“Stress e vita”
ed. Tecniche Nuove.***



Hans Selye: la reazione di stress

1. *H. Selye definì la reazione di stress: "l'insieme delle modificazioni aspecifiche che compaiono in un organismo esposto all'azione di uno stressor, indipendentemente dalla natura di quest'ultimo".*
2. *Egli evidenzia che questa reazione difensiva è fisiologica poiché aiuta l'organismo a combattere lo stressor. Tuttavia se prolungata, oltre il tempo necessario, può aumentare il rischio di ammalarsi di specifiche malattie.*
3. *Gli stressors non sono solo negativi ma anche positivi:*
 - *negativi, nocivi e/o spiacevoli → distress,*
 - *positivi, salutari e/o piacevoli → eustress.*

Stress e cambiamenti di vita



La Scala Normativa degli Eventi Stressanti

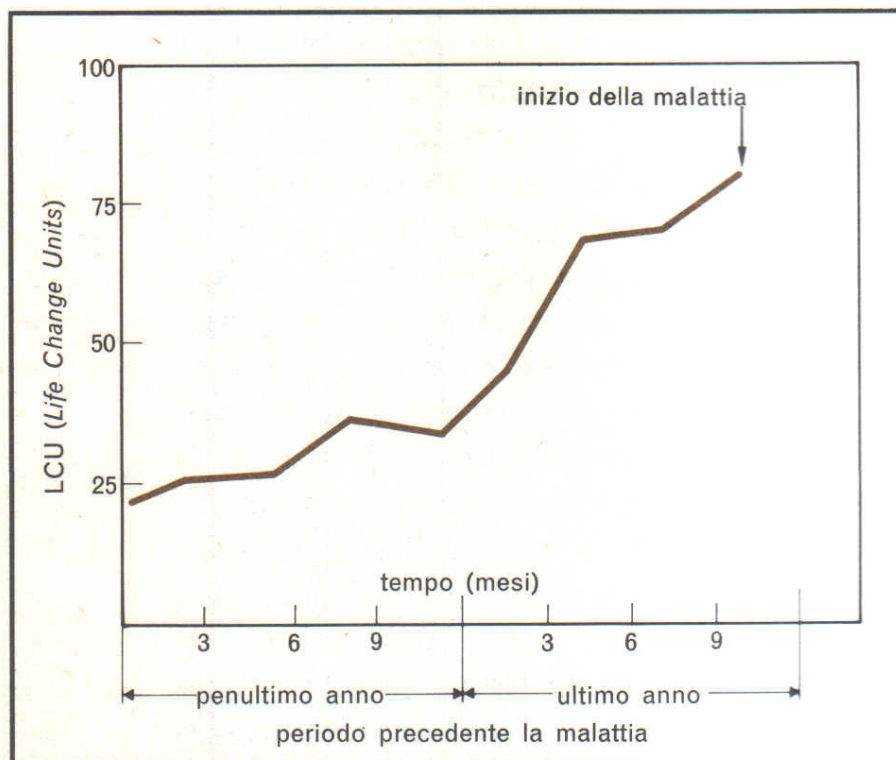
- 1. Negli anni 60 del '900, a seguito degli studi di H. Selye, gli psichiatri americani T. Holmes e R. Rahe, misero a punto un questionario a punteggio per misurare il "peso" cumulativo degli eventi stressanti.*
- 2. Se in un determinato individuo la somma degli stressors che aveva subito, negli ultimi due anni, superava un certo punteggio egli avrebbe corso un maggior rischio di ammalarsi.*
- 3. La tabella o Scala di Valutazione del Riadattamento Sociale - Social Readjustment Rating Scale o SRRS - attribuisce un punteggio unitario ad ogni situazione di stress.*

<i>EVENTI STRESSANTI o LIFE STRESS EVENTS</i>	
<i>Morte del coniuge</i>	<i>100</i>
<i>Divorzio</i>	<i>73</i>
<i>Detenzione in carcere. Morte di un parente stretto. Incidente o malattia.</i>	<i>63</i>
<i>Matrimonio</i>	<i>50</i>
<i>Licenziamento</i>	<i>47</i>
<i>Pensionamento</i>	<i>45</i>
<i>Gravidanza</i>	<i>40</i>
<i>Problemi sessuali</i>	<i>39</i>
<i>Cambiamento d'attività lavorativa</i>	<i>36</i>
<i>Ipoteca rilevante</i>	<i>31</i>
<i>Notevole successo personale</i>	<i>28</i>
<i>The Social Readjustment Rating Scale di T. Holmes e R. Rahe (1967)</i>	

TAB. XIV - THE SOCIAL READJUSTMENT RATING SCALE¹

Ordine	Evento	Valore medio
1	morte del coniuge	100
2	divorzio	73
3	separazione dal coniuge	65
4	imprigionamento	63
5	morte di un parente stretto	63
6	incidente o malattia	53
7	matrimonio	50
8	licenziamento	47
9	riconciliazione matrimoniale	45
10	pensionamento	45
11	variazione nello stato di salute di un membro della famiglia	44
12	gravidanza	40
13	problemi sessuali	39
14	acquisizione di un nuovo membro familiare	39
15	cambiamento negli affari	39
16	cambiamento nello stato economico	38
17	morte di un amico stretto	37
18	cambiamento di attività lavorativa	36
19	variazione nei contrasti con il coniuge	35
20	ipoteca di entità rilevante	31
21	ostacolo nel riscatto di un debito o di una ipoteca	30
22	cambio di responsabilità sul lavoro	29
23	allontanamento da casa di un figlio	29
24	problemi con parenti acquisiti	29
25	notevole successo personale	28
26	inizio o fine del lavoro da parte del coniuge	26
27	inizio o fine della scuola	26
28	cambiamento nelle condizioni di vita	25
29	mutamento nelle abitudini personali	24
30	problemi con il capo sul lavoro	23
31	cambiamento negli orari o condizioni lavorative	20
32	cambiamento di residenza	20
33	cambiamento di scuola	20
34	cambiamento nelle attività del tempo libero	19
35	cambiamento nelle attività religiose	19
36	cambiamento nelle attività sociali	18
37	ipoteca o prestito di entità non rilevante	17
38	cambiamento nelle abitudini del sonno	16
39	cambiamento nel numero delle riunioni familiari	15
40	cambiamento nelle abitudini alimentari	15
41	vacanze	13
42	Natale	12
43	lievi violazioni della legge	11

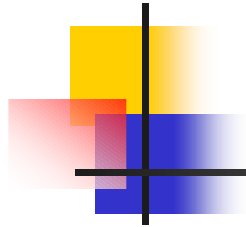
¹ Da Holmes e Rahe (1967).



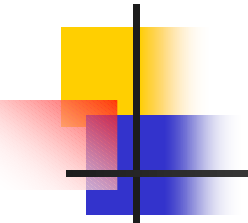
Se negli ultimi due anni si sono verificati Eventi Stressanti (Life Stress Events) per un punteggio pari o superiore a 300 punti ci sono buone probabilità, circa l'80%, di essere colpiti da malattie, anche gravi, ad esempio un'ischemia cardiaca.

P. Pancheri – Stress, emozioni, malattia - ed. Biblioteca della EST

Il limite della scala normativa degli eventi stressanti



- 1. Tuttavia la SRRS di Holmes e Rahe, pur avendo un certo valore predittivo circa il rischio di poter sviluppare una malattia somatica, non tiene conto della differenza di valutazione che può esserci tra diversi individui a fronte dello stesso evento stressante.*
- 2. Infatti, non è così immediato capire se un evento, ritenuto solitamente negativo, produca un significativo distress in un determinato individuo.*
- 3. Quest'ultimo potrebbe anche considerarlo uno stimolo positivo, ossia una possibilità per migliorare le sue condizioni di vita (eustress).*



La risposta di stress: fattori soggettivi ed oggettivi

Negli esseri umani, a differenza che negli animali, la risposta di stress è molto meno automatica ed è fortemente caratterizzata a livello individuale. I fattori che la possono condizionare sono sia soggettivi che oggettivi.

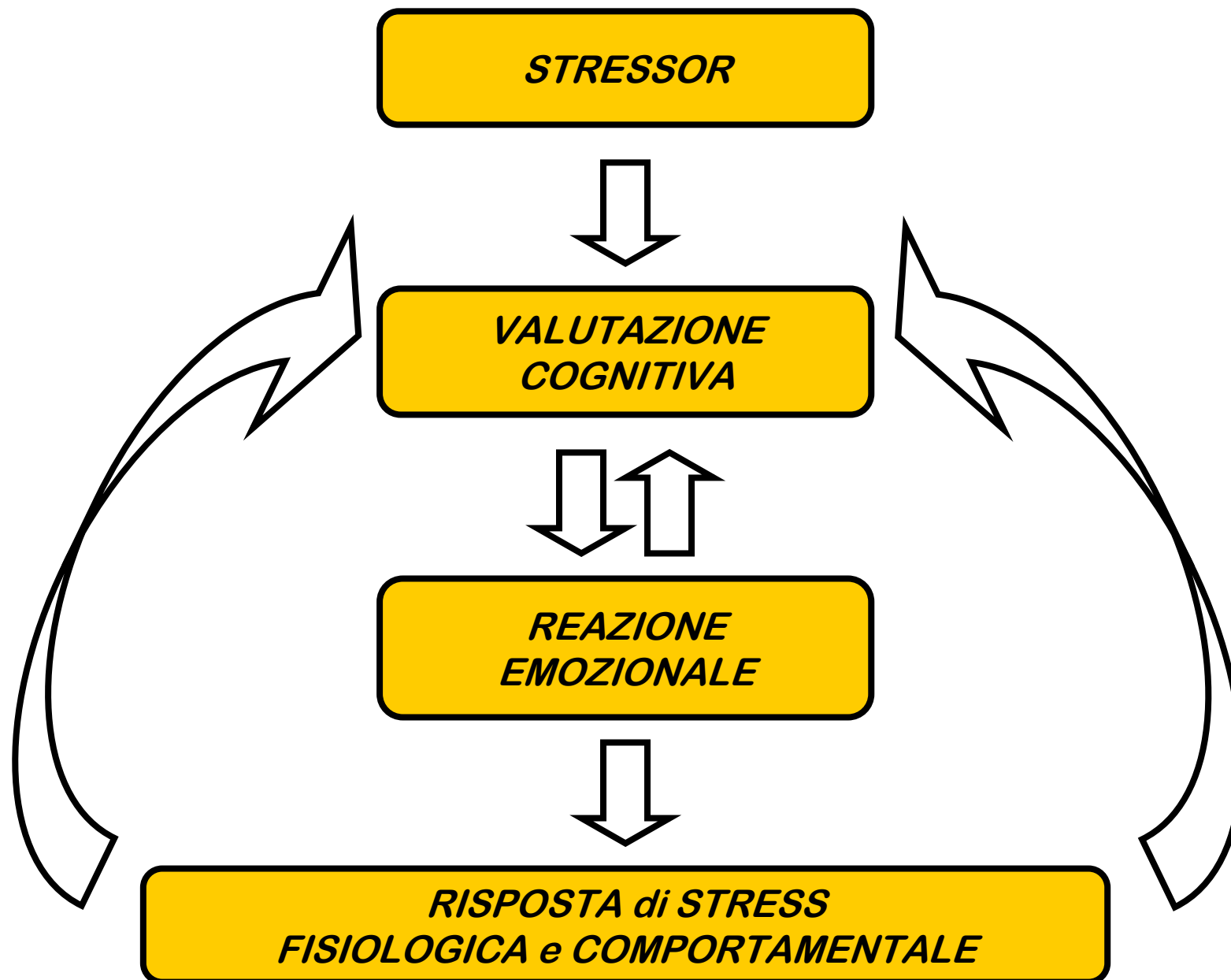
- 1. Fattori soggettivi:** età, genere, ma soprattutto l'interpretazione o "valutazione cognitiva" che il soggetto fa dell'evento e della sua capacità di fronteggiarlo.*
- 2. Fattori oggettivi:** tipo, intensità e durata dell'evento stressante.*

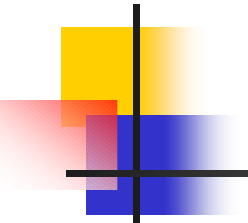
Fattore psicologico:

individualità della risposta di stress

- 1. Se la risposta di stress fosse qualcosa di predeterminato, tutti risponderebbero allo stesso modo ad un certo evento negativo. Ma questo non è vero.*
- 2. Infatti, la qualità e/o l'intensità della reazione di stress sono in gran parte subordinate al modo con cui noi "leggiamo" quell'evento ossia alla nostra valutazione cognitiva della situazione.*
- 3. Ci sono persone che sono destabilizzate da piccoli contrattempi mentre altre superano serenamente anche situazioni particolarmente drammatiche.*

Valutazione cognitiva e risposta di stress

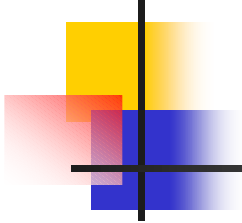




Quanto è stressante un inaspettato ingorgo nel traffico?

Alcuni tipi di valutazione cognitiva, soprattutto se fanno parte del nostro "modo di pensare" ci rendono più vulnerabili agli stressors mentre altri ci fan diventare più resilienti.

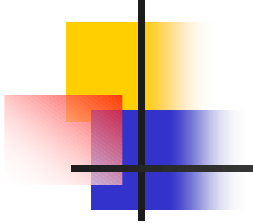
Ad esempio, un inaspettato ingorgo nel traffico può essere percepito come un intollerabile seccatura, causandoci nervosismo e irritabilità, oppure accettato come un imprevisto sopportabile in cui possiamo dedicare del tempo ad esercizi di rilassamento o a leggere il giornale.



Stress acuto: fattori oggettivi

Stress acuto, è determinato da uno stressor specifico di durata limitata, come un esame scolastico, un colloquio di lavoro, una prestazione sportiva.

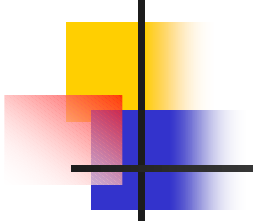
- *In genere, la risposta d'allerta termina quando viene superato l'evento stressante lasciando il posto alla risposta di rilassamento che permette di ripristinare il normale funzionamento dell'organismo.*



Disturbo Acuto da Stress e Disturbo Post Traumatico da Stress: fattori oggettivi

Disturbo Acuto da Stress e Disturbo Post Traumatico da Stress, sono determinati da un evento specifico, in genere di breve durata, ma di tipo traumatico sperimentato direttamente o indirettamente dal soggetto: ferite gravi, minacce di morte, violenza, scenari di guerra o di catastrofi naturali.

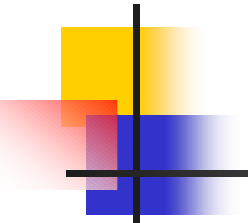
- *I sintomi emotivi e comportamentali sono clinicamente significativi, durano per lungo tempo, possono compromettere le normali attività in ambito sociale, relazionale e lavorativo. Necessitano d'intervento medico e/o psicologico.*
- *Nelle comunità che hanno subito una catastrofe naturale dal 2 al 10% delle persone possono sviluppare i disturbi suddetti.*



Stress cronico: fattori oggettivi

Stress cronico, è determinato da stressors di diverso tipo e intensità, spesso quotidiani, che si prolungano o si ripetono nel tempo.

- *L'individuo si sente sovraccarico, e può essere o in uno stato d'allerta quasi permanente o sentirsi spossato o più frequentemente oscillare tra questi due stati.*
- *Alla fase di Resistenza con aumenta produzione di noradrenalina e cortisolo, può seguire quella di Esaurimento con insufficiente produzione di cortisolo.*



Che cosa s'intende per stress psicologico?

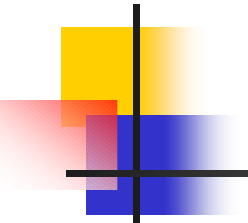
Lo **stress psicologico** si verifica quando la risposta neuro-endocrina e comportamentale di stress viene attivata e mantenuta, spesso troppo a lungo, da pensieri negativi e/o da preoccupazioni continue ed eccessive.

1. Ansia di prestazione. Il soggetto, pensa:

- che la quantità dei compiti lavorativi richiesti sia eccessiva rispetto alle sue capacità, o
- di non essere in grado di gestire la situazione.

2. Ansia d'anticipazione. La persona è preoccupata per il proprio futuro che immagina come incerto e frustrante.

<i>Ansia di prestazione e lavoro</i>	<i>Prestazione richiesta BASSA</i>	<i>Prestazione richiesta ALTA</i>
<i>Competenza individuale ALTA</i>	<i>FRUSTRAZIONE</i> <i>Le competenze del lavoratore non sono sufficientemente valorizzate.</i>	<i>EUSTRESS</i> <i>"Sento di avere (quasi) tutto sotto controllo"</i>
<i>Competenza individuale BASSA</i>	<i>DEMOTIVAZIONE</i> <i>Il contesto lavorativo non stimola l'apprendimento di nuove competenze e quindi la crescita professionale</i>	<i>DISTRESS</i> <i>L'individuo non sente di poter gestire tutte le richieste. Ansia, insonnia, disturbi psicosomatici.</i>

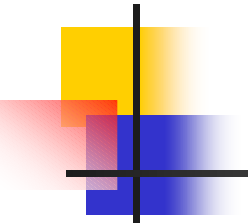


Eventi stressanti e ansia d'anticipazione

L'ansia d'anticipazione o anticipatoria è una sensazione di disagio e paura che il soggetto sperimenta al solo pensiero di dover affrontare - in un futuro più o meno lontano - una situazione considerata imprevedibile e rischiosa. Questo può determinare una reazione d'allerta quasi permanente e/o eccessiva (=attacco di panico).

Spesso il proprio futuro viene immaginato come:

- *Imprevedibile o ambiguo, ossia senza o con scarse possibilità di poter gestire la situazione.*
- *Negativo, con scenari drammatici e/o dolorosi.*



Lo stress è psicologico ma i danni sono anche fisici!

1. Reazioni emozionali

- *Ansia, irritabilità, rabbia, depressione, insonnia.*
- *Calo di rendimento, scarsa concentrazione, facilità a dimenticare,*
- *Scarsa autostima, senso di colpa e impotenza.*
- *Difficoltà ad immaginare soluzioni praticabili.*

2. Disturbi comportamentali

- *Disturbi del comportamento alimentare: inappetenza e/o aumento dell'appetito soprattutto per zucchero e dolci (comfort food).*
- *Abuso di sostanze stimolanti e/o sedative: caffeina, nicotina, alcool, droghe e/o psicofarmaci.*

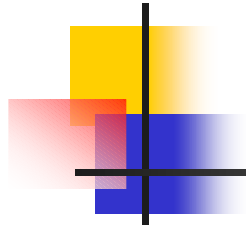
***Lo stress è psicologico
ma i danni sono anche fisici!***

3. Sintomi somatici

- *Iperidrosi, spasmi, tensione muscolare.*
- *Tachicardia, aritmie, ipertensione arteriosa.*
- *Senso d'oppressione toracica, dispnea, asma.*
- *Bruxismo notturno, gastrite, colon irritabile.*
- *Iperglicemia, sovrappeso o dimagrimento.*
- *Aggravamento delle allergie e degli stati infiammatori.*
- *Riduzione delle difese immunitarie: facilità alle infezioni virali ad esempio, herpes labiale ricorrente.*

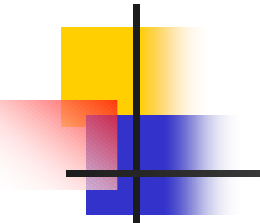
*Alcune indicazioni
per la riduzione
dello stress psicologico*





Gestire il tempo

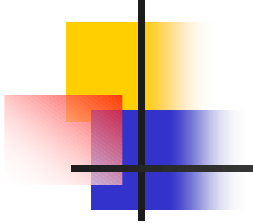
1. *Il costante senso d'urgenza - ansia di prestazione - che caratterizza le nostre giornate lavorative, ossia il "dover fare tutto in fretta ... e bene", è uno dei principali fattori che innescano la risposta d'allerta.*
2. *Fin da inizio settimana occorre programmare correttamente il tempo a propria disposizione, pianificando ...*
 - *non solo quello per assolvere gli impegni previsti (lavoro, famiglia, ecc.)*
 - *ma anche quello relativo alla cura di se e della propria salute (riposo adeguato, pasti regolari, meditazione, attività fisica, ecc.).*



Gestire il tempo:

"Imparare a dire di no!"

- 1. Talvolta la nostra gestione del tempo diventa difficile perché ci prendiamo troppi impegni solo per far piacere agli altri ma che fondamentalmente non ci interessano.*
- 2. Imparare a dire di no aiuta ad essere onesti con se stessi e con gli altri e permette di avere più tempo a disposizione.*
- 3. Non è necessario inventare delle scuse o raccontare delle bugie che inevitabilmente causeranno ambiguità, incertezza e sensi di colpa.*
- 4. Chi vi rispetta non si sentirà offeso ed eviterà di fare delle indebite pressioni psicologiche per farvi sentire a disagio.*



"Calmare la mente"

1. *Esercitasi quotidianamente a "staccare la spina" dalla routine del quotidiano, svolgendo con regolarità almeno una delle seguenti attività, quali ad esempio: sport aerobico, yoga, tai chi chuan, esercizi di meditazione o di mindfulness, training autogeno, ecc.,*
 - *permette di gestire meglio la tensione emotiva "calmando la mente" ed aiutando la capacità di recupero dell'intero organismo.*
2. *Talvolta, anche un semplice esercizio di respirazione diaframmatica può essere utile a tal fine.*

ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

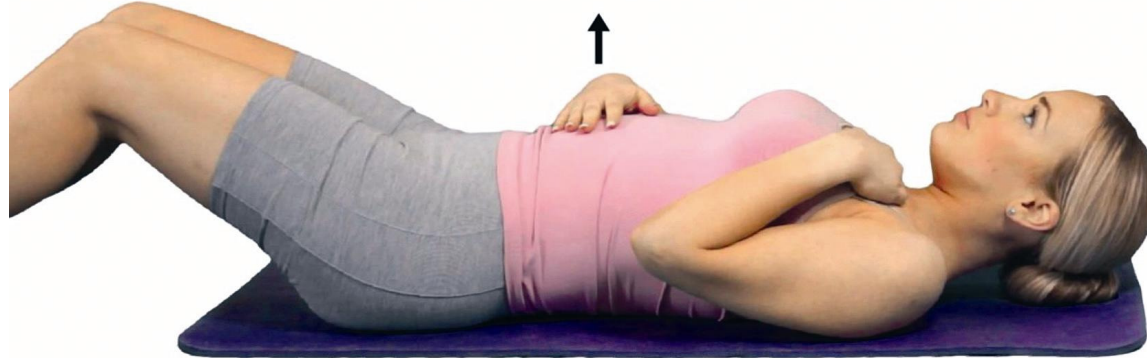
1

1. *Trovate un luogo tranquillo ed assicuratevi di non essere disturbati.*
2. *Sdraiatevi supini, gambe piegate, rilassatevi, chiudete gli occhi e cominciate a respirare.....*



ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

2

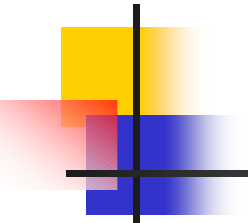


3. ... poi mettete una mano sulla pancia e una sul petto
4. *Inspirare con il naso gonfiando solo la pancia, lasciando fermo il torace;*
5. *poi espirate con la bocca aperta, sgonfiando la pancia.*
6. *L'utilizzo delle due mani serve per prendere coscienza del movimento e capire se state lavorando con la pancia o se state facendo intervenire le coste durante la respirazione.*

ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

③

7. *L'aria deve uscire dalla bocca in maniera naturale, come se fosse un lungo sospiro d sollievo.*
8. *Attenzione a non forzare la respirazione perché potreste andare incontro a iperventilazione ed avvertire giramenti di testa. In questo caso fermatevi e ricominciate più lentamente.*
9. *Col tempo cercate di portare il vostro ritmo respiratorio a sei cicli al minuto, alternando 5 secondi d'inspirazione a 5 secondi d'espiazione, quindi con un ciclo respiratorio completo ogni 10 secondi.*
10. *Sono sufficienti 10 minuti al giorno (meglio 10 minuti 2 volte al giorno) per ripristinare un respirazione calma e profonda.*
11. *Con un po' d'esperienza lo stesso esercizio può essere svolto (senza l'utilizzo delle mani) anche da seduti con la schiena sostenuta da uno schienale morbido.*



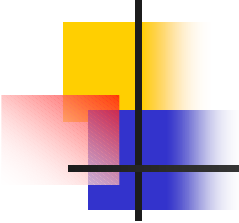
Yoga: la respirazione Pranayama

Pranayama è una parola composta che deriva dal sanscrito: Prana (respiro) e da Ayama (controllo) e significa "controllo del respiro".

Un esempio di respirazione ritmica Pranayama è il seguente:

- 1. Inspirazione: 4 secondi*
- 2. pausa respiratoria dopo l'inspirazione: 2 sec.*
- 3. Espirazione: 4 secondi*
- 4. pausa respiratoria dopo l'espirazione: 2 sec.*

Ripetere il suddetto ciclo respiratorio per 10-15 minuti.



Yoga: la respirazione Pranayama

- 1. La respirazione Pranayama è costituita da diversi modelli ritmici che, non solo migliorano la nostra funzione respiratoria, ma soprattutto riducono l'ansia, regolando il tono del Sistema Nervoso Autonomo. Infatti, quest'ultima influisce sulla frequenza del respiro rendendolo rapido, irregolare e poco profondo.*
- 2. Questa tecnica si pratica ad occhi chiusi, in una posizione seduta con la schiena dritta, ad esempio quella del "mezzo loto".*
- 3. La respirazione yogica è stata dimostrata essere efficace nel trattamento di stress, ansia e depressione.*

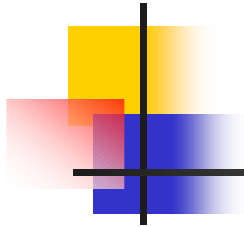
Sudarshan Kriya Yogic Breathing in the Treatment of Stress, Anxiety, and Depression. Part II--clinical Applications and Guidelines

Richard P Brown ¹, Patricia L Gerbarg

Respirazione yogica nel trattamento di stress, ansia e depressione. Parte II - Applicazioni e linee guida cliniche

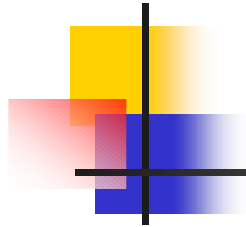
La respirazione yogica è un metodo unico per bilanciare il sistema nervoso autonomo e influenzare i disturbi psicologici e legati allo stress. La parte I di questa serie presentava una teoria neurofisiologica degli effetti del Sudarshan Kriya Yoga (SKY). La parte II esaminerà gli studi clinici, le nostre osservazioni cliniche e le linee guida per l'uso sicuro ed efficace delle tecniche di respirazione yoga in una vasta gamma di condizioni cliniche. Sebbene siano necessari ulteriori studi clinici per documentare i benefici dei programmi che combinano asana pranayama (respirazione yoga) e posture yoga, e la meditazione, ci sono prove sufficienti per considerare il Sudarshan Kriya Yoga come un benefico, a basso rischio, a basso costo aggiunto al trattamento di stress, ansia, disturbo post traumatico da stress (PTSD), depressione, malattie mediche legate allo stress, abuso di sostanze e riabilitazione di criminali. ...

Respirazione yogica nel trattamento di stress, ansia e depressione



- 1. Il respiro è l'unica funzione vegetativa che può essere parzialmente controllata con la volontà. Normalmente la frequenza respiratoria è di 13-15 atti respiratori al minuto.*
- 2. La riduzione volontaria a 6 atti respiratori al minuto rende i recettori del "centro del respiro" (tronco encefalico) più sensibili sia al livello di pressione arteriosa (barocettori) che alla quantità di O₂ e CO₂ (chemocettori) presente nel sangue.*
- 3. Di conseguenza il cervello, tramite il Sistema Nervoso Autonomo, incrementando il "tono vagale", regola in modo più efficiente sia la pressione arteriosa (riducendola) che la disponibilità d'ossigeno (aumentandola).*

Respirazione yogica nel trattamento di stress, ansia e depressione

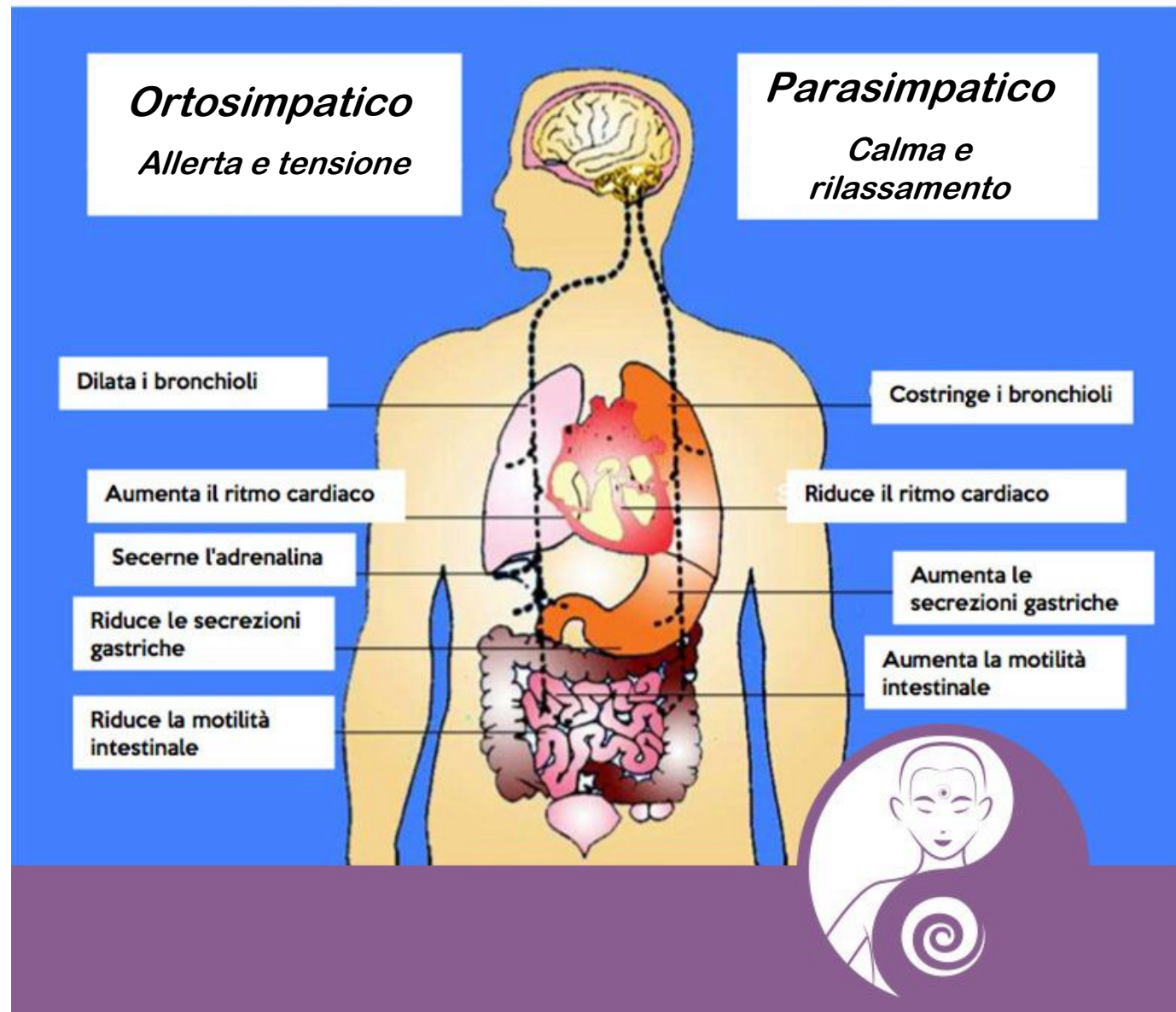


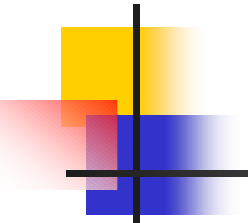
5. *L'aumento del "tono vagale" (Parasimpatico) induce lo stato di rilassamento riducendo la risposta di stress, mediante:*
 - *la riduzione di noradrenalina e cortisolo, i principali ormoni dello stress.*
 - *l'aumento di serotonina (migliora il tono dell'umore e riduce della "fame nervosa") e melatonina (sincronizza il ritmo sonno-veglia).*
6. *Inoltre, il rilassamento aumenta la capacità di attenzione e di controllo sui nostri processi mentali (calmare la mente) mitigando le nostre paure e preoccupazioni.*

R.P. Brown, P.L. Gerbarg. - Sudarshan Kriya Yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression. Part II - Clinical applications and guidelines. J. Altern. Complement. Med.

I due rami del Sistema Nervoso Autonomo o Neurovegetativo

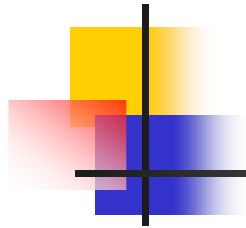
Ortosimpatico & Parasimpatico





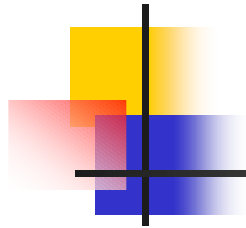
"Fare lo spettatore"

1. *C'è una tecnica meditativa detta "fare lo spettatore".*
2. *Essa consiste nell'osservare il traffico caotico della nostra mente "uscendo temporaneamente da sé" (come se foste al cinema a guardare un film) e focalizzando l'attenzione, in modo neutro, sui pensieri, le emozioni, i ricordi, ecc. che attraversano la nostra coscienza in quel momento.*
3. *Anche se non si conosce questa tecnica, ogni tanto è utile guardarsi con "un occhio ironico". Cercando, comunque di ridimensionare noi stessi e quindi le nostre angosce.*



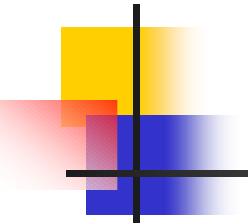
Che cosa non è la meditazione

- 1. La meditazione non è necessariamente una pratica mistica, sebbene storicamente sia stata sviluppata da alcune tradizioni religiose, come l'induismo ed il buddhismo, particolarmente attente alle modalità di funzionamento della mente.*
- 2. Non è una forma di passività, di vita contemplativa o di "fuga dal mondo" e può essere applicata anche alle nostre azioni quotidiane.*
- 3. La meditazione non è solo "benessere e rilassamento". Infatti essa comporta il fatto d'accettare tutti gli stati d'animo che viviamo siano essi positivi o negativi.*



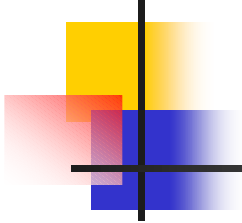
Che cos'è la meditazione

1. *La meditazione (dal latino "meditatio", riflessione) è una disciplina che aiuta a sviluppare una maggiore attenzione e consapevolezza sia del corpo che della mente.*
2. *"La meditazione è, nell'essenza, lo sforzo di tener desta l'attenzione momento dopo momento" (J. Kabat-Zinn).*
3. *Questa modalità di prestare attenzione, in modo intenzionale e non giudicante, a sensazioni, percezioni, emozioni e pensieri permette di accettare e comprendere meglio se stessi, i propri disagi e sofferenze.*



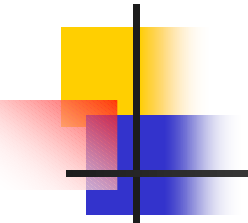
Meditazione: osservare con attenzione i propri pensieri

- 1. Osservare con attenzione i nostri sentimenti, anche quelli spiacevoli senza reagire "emotivamente" verso di essi permette di gestire meglio la risposta di stress.*
- 2. E come se diceste a voi stessi: " Osservo che penso di essere preoccupato" oppure "Ecco di nuovo la paura e la rabbia".*
- 3. In sintesi, l'insegnamento della meditazione è quello di ridimensionare i pensieri negativi che affiorano alla nostra coscienza al fine di non immaginarli come delle realtà permanenti e irrisolvibili.*



Meditazione e valutazione cognitiva

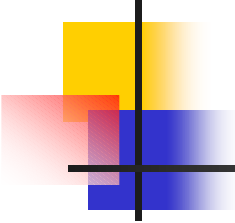
1. *Meditare con regolarità ci aiuta ad acquisire un maggior controllo sui nostri processi mentali poiché ci permette di osservarli con maggior "calma e distacco".*
2. *"Calmare la mente", ridimensionando le nostre preoccupazioni e paure, senza negarle, può essere d'aiuto a:*
 - *cambiare la nostra valutazione cognitiva degli eventi, permettendoci di pensare a nuove e possibili soluzioni*
 - *ridurre la risposta neuroendocrina di stress e le sue conseguenze a livello somatico.*



La meditazione modula la risposta neuroendocrina di stress

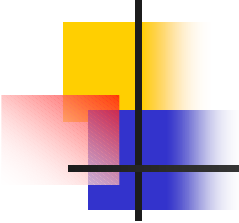
La meditazione, se praticata con regolarità, modula gli effetti della risposta neuroendocrina di stress.

- 1. Riduce gli effetti conseguenti all'aumento del tono Ortosimpatico sull'attività cardiaca e la pressione arteriosa.*
- 2. Riduce noradrenalina e cortisolo, i due principali ormoni dello stress cronico.*
- 3. Migliora il profilo glicemico nei pazienti diabetici,*
- 4. Aumenta il livello di serotonina, il neurotrasmettitore del "buonumore"*
- 5. Regola la risposta immunitaria e riduce l'infiammazione.*



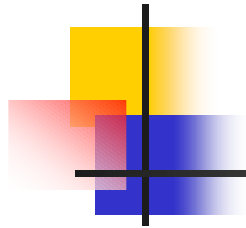
Meditazione e respiro

- 1. Trovate un posto tranquillo e sedetevi con la schiena dritta e la colonna allungata per non schiacciare il diaframma in modo da permettere una respirazione fluida e completa.*
- 2. La posizione deve essere comoda, stabile e rilassata per poter permettere al corpo di rimanere immobile durante tutta la pratica.*
- 3. Chiudete gli occhi ed iniziate a respirare dirigendo l'attenzione al respiro, in particolare alla respirazione addominale.*



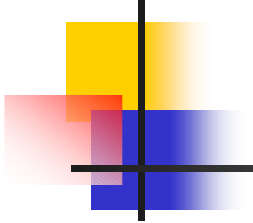
Meditazione e respiro

4. *Se durante la respirazione la "mente" inizia a vagare non vi preoccupate. Osservate che cos'è che la distrae e poi con calma riportate la vostra attenzione sul respiro.*
5. *Durante la pratica NON concentratevi sui vostri pensieri. L'obiettivo non è cambiarli ma solo osservarli.*
6. *Quello che va cambiato è la tendenza a reagire in modo automatico ad essi. Se arriverà disagio, va bene. Se arriverà, ansia va bene. Se arriverà impazienza, va bene.*
7. *L'importante è osservare ed accettare ciò che c'è, senza reagire frettolosamente.*



Meditare la mattina

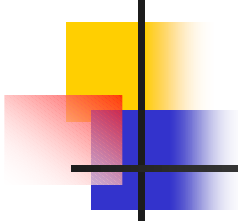
- 1. Ad inizio giornata, l'avvio della risposta di stress è del tutto fisiologico ma spesso, senza rendercene conto, la attiviamo in modo eccessivo (sensazione di fretta).*
- 2. Meditare la mattina, respirando profondamente, anche solo per 5-10 minuti, aiuta ad essere più rilassati e consapevoli di se stessi.*
- 3. Con la pratica, diviene poi possibile, meditare sul respiro anche in altri momenti della giornata e ciò permette di essere più attenti e riflessivi circa i compiti da svolgere.*



Meditazione e consapevolezza

La pratica meditativa, oltre che sul respiro, può essere utile per esplorare la nostra consapevolezza circa:

- 1. la postura e il corpo nella sua interezza,*
- 2. emozioni, sentimenti e pensieri,*
- 3. suoni e rumori provenienti dall'ambiente.*
- 4. O anche non avere alcun "l'oggetto" specifico su cui focalizzare l'attenzione ossia la meditazione come "pura" consapevolezza in cui i emozioni, pensieri, ecc. compaiono e svaniscono da soli.*



Per iniziare: la meditazione guidata

All'inizio, per imparare una tecnica meditativa, può essere molto utile ricorrere ad un corso di meditazione dove un praticante esperto guida lo svolgimento delle sedute di meditazione.

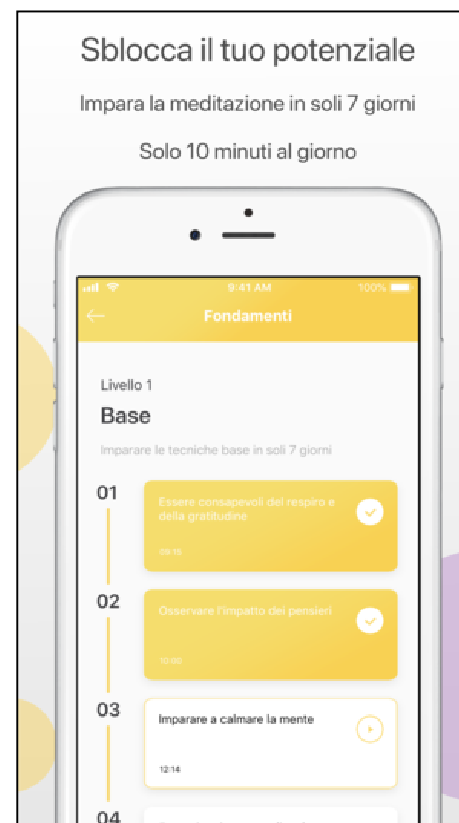
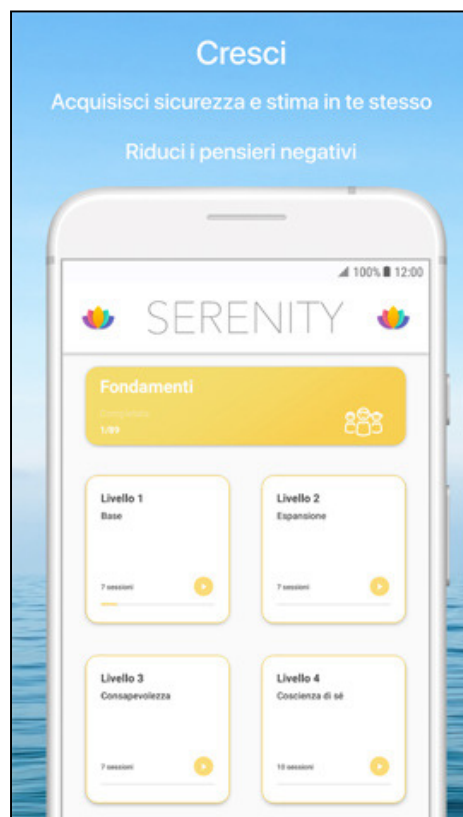
Tuttavia, si può anche provare individualmente con:

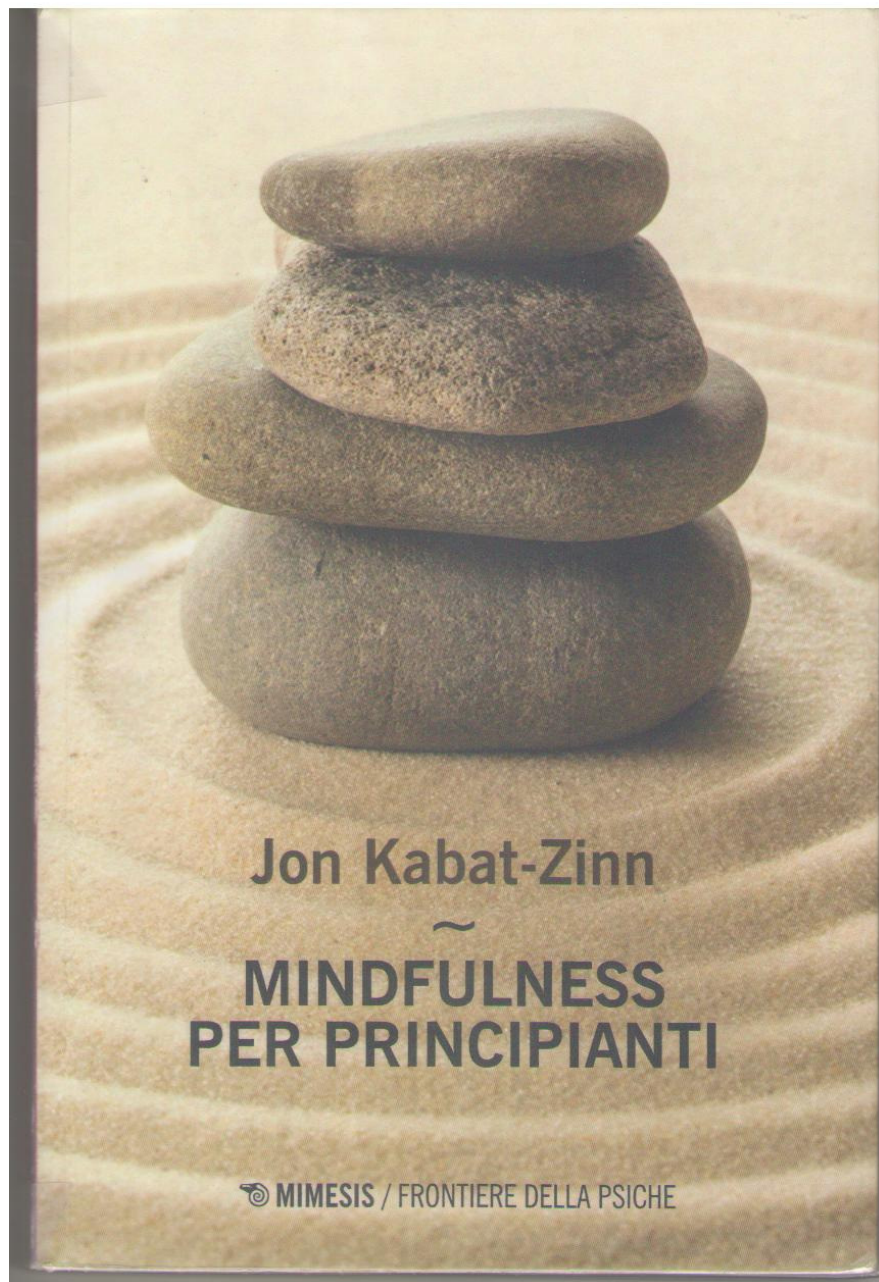
- 1. La app Serenity, scaricabile da Google Play Store. In questa applicazione, il "Livello 1 – Base", che è gratuito, propone 10 minuti di meditazione guidata al giorno per 7 giorni.*
- 2. J. Kabat-Zinn "Mindfulness per principianti " ed. Mimesis. Questo testo, oltre a spiegare in modo chiaro e discorsivo, le caratteristiche di questa tecnica meditativa, contiene cinque tracce audio di meditazioni guidate scaricabili da Internet.*

Meditazione guidata:

- Serenity -

Google Play Store



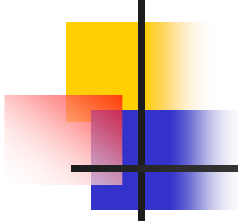


Meditazione guidata: Mindfulness per principianti

J. Kabat-Zinn - Mindfulness per principianti - ed. Mimesis.

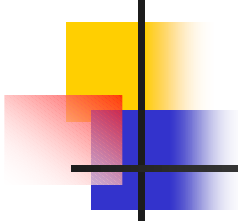
Tracce audio:

- 1. Meditazione sul cibo.*
- 2. Consapevolezza del respiro.*
- 3. Consapevolezza del corpo nella sua interezza.*
- 4. Consapevolezza dei suoni, dei pensieri e delle emozioni.*
- 5. Mindfulness come pura consapevolezza.*



Comunicare in modo non violento

- 1. I rapporti interpersonali di lavoro, di coppia, e con i propri familiari, sono frequentemente conflittuali e spesso innescano riposte di stress acuto e cronico caratterizzate da paura, rabbia, delusione e risentimento ed altre emozioni spiacevoli.*
- 2. Spesso, la comunicazione è difficile perché nei rapporti interpersonali scattano tentativi di dominanza e sopraffazione.*
- 3. Riuscire a gestire il conflitto cercando di comunicare in modo assertivo, ma non aggressivo, può ridurre l'intensità e la durata della risposta di stress.*



Immaginare e pianificare delle soluzioni

1. *Uno degli stressor più pesanti da sopportare è quello provocato dalla sensazione soggettiva di sentirsi in trappola, dalla percezione di sentirsi impotenti di fronte ad alcune dure sfide esistenziali.*
2. *Tuttavia, anche la situazione più disperata non va mai vissuta come definitiva e irrisolvibile, occorre invece, innanzitutto, sviluppare la propria resistenza psicologica ed immaginarsi e poi concretamente pianificare un'alternativa anche riflettendo ...*
 - *sulle proprie aspettative e*
 - *sulla propria risposta di stress.*

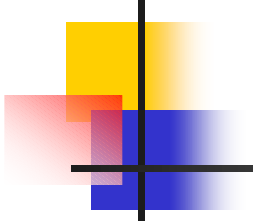
Stress without distress

"Quello che conta non è l'eliminazione dello stress che sarebbe come eliminare la vita ma la sua gestione.

Per la quale non c'è formula di successo uguale per tutti, anche se la strada da seguire è uguale per tutti.

Vivere in armonia con le leggi della natura, stabilendo il proprio personale ritmo di marcia".

H. Selye – Stress - ed. Einaudi.



Alcune letture consigliate su: stress, meditazione e resilienza

*Bottaccioli F., Carosella A. – Meditazione, psiche e cervello –
ed. Tecniche Nuove*

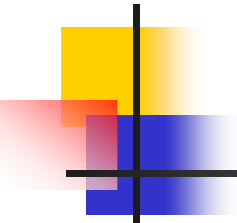
*De Chirico G. – Corso di Training autogeno. Con CD-ROM audio
– ed Red*

*Goleman D. – Intelligenza emotiva – ed. BUR Biblioteca Univ.
Rizzoli*

*Kabat-Zinn J. – Mindfulness per principianti. Tracce audio
accesso on line – ed. Mimesis*

Sapolsky R. – Perché alle zebre non viene l'ulcera – Ed. Orme

Trabucchi P. – Resisto dunque sono – ed. Corbaccio



Mauro Mezzogori
naturopata professionista

GRAZIE
PER L'ATTENZIONE

Centro Salute Gea di Naturopatia
Via Cimarosa, 80 - 10154 Torino
tel. 011.2054281
e-mail maurocsgdn@libero.it
www.mauromezzogori.it