



## LO STRESS: COMPAGNO DI VITA PER 9 ITALIANI SU 10

*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, 10 Maggio 2018 – **Quasi 9 italiani su 10 soffrono di disturbi legati allo stress.** È quanto emerge da una **ricerca**<sup>1</sup> 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*

<sup>1</sup> Ricerca svolta da Human Highway e promossa da Assosalute. Aprile 2018



*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.

Per ulteriori informazioni: [www.semplicementesalute.it](http://www.semplicementesalute.it).