



CORONAVIRUS: LA GUIDA DI AUXOLOGICO AL BENESSERE PSICOFISICO

In questo periodo di allerta per il **coronavirus**, le nostre abitudini e la nostra quotidianità sono cambiate radicalmente: se non prendiamo le giuste precauzioni questo potrebbe avere ripercussioni sul nostro benessere.

Abbiamo chiesto alle specialiste e agli specialisti di **Auxologico** alcuni consigli utili per affrontare la permanenza prolungata in casa nel modo migliore per il nostro benessere.

In un momento di agitazione e preoccupazione relative alla diffusione del **Covid-19** appare più che mai importante riflettere sulle emozioni, i bisogni e i cambiamenti suscitati dall'emergenza che stiamo fronteggiando.

Ecco cosa troverai in questa guida.

Sommario

9 CONSIGLI PER NON LASCIARSI ANDARE	1
FARE SPAZIO ALLE EMOZIONI.....	1
PRENDERSI CURA DI SÉ.....	1
CERVELLO, STRESS ED EMOZIONI.....	5
IL CERVELLO EMOTIVO	5
CHE COS'È UN'EMOZIONE?	6
A COSA SERVONO LE EMOZIONI?.....	6
CHE COS'È LO STRESS?	7
STRESS E DELLE EMOZIONI: SI PUÒ IMPARARE A GESTIRLI?.....	8
3 CONSIGLI PER GESTIRE I VISSUTI EMOTIVI LEGATI ALLO STRESS	8
L'ALIMENTAZIONE CORRETTA DURANTE IL CORONAVIRUS.....	10
NUTRIENTI CHE AIUTANO IL SISTEMA IMMUNITARIO	10
COME DEVE CAMBIARE LA NOSTRA ALIMENTAZIONE?.....	11
COMBATTERE LA FAME NERVOSA	13
CHE COS'È LA FAME NERVOSA?	13
COME COMBATTERE LA FAME NERVOSA.....	14
SOSTIENI AUXOLOGICO NELLA LOTTA AL COVID-19	16



9 CONSIGLI PER NON LASCIARSI ANDARE

A cura di

Dott.ssa Cecilia Invitti

Responsabile Servizio Lifestyle Medicine

Dott.ssa Anna Guerrini Usubini

Staff Servizio Psicologia Clinica

Dott.ssa Raffaella Cancelli

Staff Centro Ambulatoriale Obesità

Dott. Roberto Cattivelli

Staff Servizio Psicologia Clinica

FARE SPAZIO ALLE EMOZIONI

Ansia, paura, rabbia tristezza unite alla percezione di pericolo per la propria salute e per quella dei propri cari, sono le emozioni che stanno occupando un grande spazio all'interno di noi stessi, portandoci anche a mettere in atto comportamenti automatici, impulsivi ed irrazionali (spese pazze al supermercato).

Negare questi contenuti emotivi pesanti e difficili da gestire sarebbe controproducente, in quanto fonte di diminuzione del benessere, mentre **darsi un tempo ed uno spazio per far emergere queste emozioni**, accettandole come del tutto normali in un momento così drammatico, è fondamentale.

Questo consentirà poi di contestualizzarle e ridimensionarle e canalizzarle verso **azioni pratiche più responsabili**.

PRENDERSI CURA DI SÉ

Una volta compreso che seguire le indicazioni che ci arrivano dai canali ufficiali (governo, OMS) e divulgati attraverso i media, è l'unica cosa che possiamo fare per contribuire efficacemente al contenimento dell'emergenza, può essere utile **concentrarsi su noi stessi**, approfittando del tempo a disposizione che solitamente sarebbe completamente esaurito dagli impegni quotidiani.

La riconfigurazione della nostra quotidianità, sebbene imposta dalle esigenze contingenti, può essere un'opportunità per **ristabilire un contatto con noi stessi**.

Ecco qualche consiglio utile per promuovere benessere grazie ad uno stile di vita sano.

1. PROGRAMMA LA TUA GIORNATA

Crea una nuova routine con spazio e tempo per le tua attività e un po' di relax.

Svegliati al massimo un'ora dopo il tuo abituale risveglio e programma le attività della giornata distribuendo in modo equilibrato tra mattino ed pomeriggio il tempo da dedicare a **movimento**, lavoro ed attività piacevoli. Scopriremo che anche a casa non ci si annoia.

Stabilisci obiettivi, pianifica strategie pratiche per raggiungerli e verifica nel tempo quello che stai facendo, eventualmente rimodulandole per renderle più efficaci.

Ad esempio, se ami cucinare, decidi il giorno prima che piatto preparare, verifica di avere tutto il necessario, decidi il momento giusto nella giornata in cui iniziare la preparazione ecc.

2. CONTINUA A PRENDERTI CURA DI TE

Cogli l'opportunità di dedicare un momento alla cura di sé e del tuo corpo senza la fretta che solitamente è presente nelle nostre giornate frenetiche.

Fai una **doccia** o un bagno caldo tutti i giorni, non smettere di curare unghie, capelli e **secchezza della pelle**. Mantieniti idratato bevendo due litri di acqua o tisane al giorno in particolare dopo il movimento.

3. TIENI A BADA LO STRESS

Tieni sotto controllo lo stress facendo 10 minuti di Taj Chi Chuan al mattino dopo la prima colazione e la doccia. Anche chi non lo ha mai fatto, può trovare filmati in internet che introducono a questa pratica spiegando progressivamente la postura da assumere e i movimenti di base.

Questa volta metti come sfondo una musica rilassante che richiama la natura o, se preferisci, classica. Questa pratica ti farà sentire più calmo e ti aiuterà a **dormire meglio** anche se ripeti gli stessi tre-quattro movimenti, purché siano fatti nel modo corretto.

4. RESTA IN MOVIMENTO

Se la casa lo permette fai circa **5000 passi senza fermarti (circa 15 minuti)** al mattino e 5000 al pomeriggio mettendo come sfondo una musica vivace e ritmata.

Per mantenere la massa muscolare verso metà giornata fai **esercizi di ripetizione per mezzora**. Scoprirai che facendo regolarmente stretching passerà il mal di schiena!

Seguendo questo link trovi i video con [7 ESERCIZI DA FARE IN CASA](#).

5. FAI ORDINE

Questa è l'occasione per guardare, eliminare e **mettere in ordine tutti i documenti** (ricevute, resoconti bancari, promozioni, offerte ecc.) eventualmente accatastati in un cassetto o in un angolo della casa. Chissà: potremmo anche scoprire che abbiamo accumulato punti di promozioni che ci permettono di ordinare qualcosa di utile.

Possiamo anche selezionare vestiti che non ci serviranno più e che appena possibile porteremo a un centro di raccolta per chi ne ha bisogno.

Mettere in ordine lo spazio intorno a sé aiuta a ordinare anche i pensieri e ha **un effetto benefico sull'umore**.

6. RAGGIUNGI UN OBIETTIVO

Qualunque sia il nostro lavoro, questo è un momento potenzialmente **molto produttivo** per iniziare o finire quanto abbiamo in sospeso. In casa è più probabile trovare momenti in cui concentrarsi indisturbati.

Questo permette di ottimizzare i tempi di lavoro e poter diversificare la giornata. **Non interrompiamo i rapporti con i colleghi** perché abbiamo i mezzi (Google Meet, Webinarjam, Skype, Zoom...) per continuare a lavorare insieme. Se non li sappiamo ancora usare, il tempo per imparare ora non ci manca.

Ricordiamo comunque di non rimanere seduti a lungo: un trucco contro la dannosa sedentarietà consiste **nell'alzarsi dalla sedia ogni ora** per fare 3 minuti di qualcosa di attivo.

7. TIENI IN FORMA IL CERVELLO

Puoi approfittare di questo periodo per **stimolare la mente**, coltivando le tue passioni o lasciandoti coinvolgere da nuovi interessi: puoi dedicare tempo ad attività rilassanti e significative te stesso.

Tutti noi abbiamo hobby, passioni piccoli piaceri che coltiviamo e che in questi giorni possiamo più che mai riscoprire. Leggere, ascoltare musica, suonare, guardare film, fare bricolage...

La lettura è un ottimo modo per tenere attivo il cervello: cerca in casa il libro (o i libri!) che ti eri ripromesso di leggere e avevi dimenticato, dedica alla **lettura** non più di 2 ore al giorno. Lo stesso discorso vale per la TV.

Anche se ci sembra di non avere nulla di interessante da fare, concediamoci il tempo necessario per esplorare nuovi interessi. Il web ad esempio offre una grande varietà di corsi online, e su internet si può imparare a fare praticamente qualsiasi cosa.

Ricordati di interrompere ogni ora la posizione seduta!

8. IMPOSTA UNA STRATEGIA ALIMENTARE

Pianifica i pasti della settimana. Fai la lista della spesa a casa in modo da ridurre il tempo e le occasioni per gli acquisti al supermercato.

Non sprecare il cibo: la cucina del riciclo propone tante interessanti ricette per preparare piatti gustosi. Il pane raffermo può essere utilizzato nelle zuppe o per preparare torte per la colazione o polpette e per panature.

Pasta e riso avanzati per preparare frittate o tortini. Bucce, foglie esterne, gambi e altre parti meno nobili degli ortaggi possono essere utilizzati per fare brodi, creme o passati. Si può candire la buccia delle arance per fare qualcosa di dolce da consumare ogni tanto.

9. NON METTERE IN QUARANTENA LE RELAZIONI

Telefona ad amici che non senti da molto tempo, potresti fare e ricevere del bene.

Dedica del tempo alle relazioni, mantenendo vecchi legami e riscoprendone di nuovi, grazie alle tecnologie che oggi più che mai supportano la comunicazione a distanza.

Riserva del tempo anche per riscoprire attività da svolgere insieme ai tuoi familiari: rifletti su quanto i mille impegni spesso ti allontanano dal tuo partner, dalle **attenzioni** di cui necessita e da quelle che tu stesso desideri ricevere. Riscoprile e conceditele. La **comunicazione** all'interno della coppia è fondamentale: parlate, ascoltate, esprimete i vostri pensieri e le vostre emozioni, nella coppia, questo vi renderà più uniti.

Pensa ai tuoi figli, anche loro si sono ritrovati catapultati in una nuova quotidianità, spesso senza aver avuto il tempo di capire che cosa è successo. Tenderanno a fronteggiare questo momento di stress a loro modo, con iper-attivazione, lamentele, richieste continua di attenzioni che un genitore conosce bene e che teme di non riuscire a gestire. Ecco qualche consiglio.

- Spiegagli quello che succede: da' loro **spiegazioni semplici e chiare**, veicolate attraverso un linguaggio che sia per loro comprensibile. Questo li tranquillizzerà.
- Cerca di ricostruire per loro una nuova routine, dopo che quella a cui erano abituati è stata rotta. I bambini hanno bisogno di regole e di stabilità entro cui imparare a stare.
- Dai **continuità**, per quanto possibile, alle attività che solitamente impegnano i tuoi figli. Decidi quale momento della giornata dedicare ad esempio, allo svolgimento dei compiti o ad altre attività che solitamente li coinvolgono e che possono essere riprodotte anche tra le mura domestiche.
- Gioca, fai un disegno insieme a loro: agli occhi di un adulto il gioco può rappresentare una semplice attività ricreativa, ma per un bambino è **occasione di apprendimento e di sviluppo** tanto cognitivo quanto emotivo. Attraverso il gioco e il disegno esprimeranno e impareranno a gestire le loro emozioni.
- Lascia che i tuoi figli **sperimentino la noia**: è una condizione un po' spiacevole, ma fondamentale perché dà l'opportunità di far emergere i bisogni e alimenta l'esplorazione di sé e la scoperta di nuovi interessi e passioni.
- Parla con i tuoi ragazzi adolescenti, impara ad ascoltarli, pur rispettando i loro spazi e il loro bisogno di **indipendenza**, che è naturale in questa fase di vita.

Infine, non perdere di vista la tua individualità e il piacere di dedicarti ad attività che ami, che ti rilassano, prendendo del tempo per te. Questo ti aiuterà a non sentirti soffocare dalle contingenze, e a ristabilire un contatto con te stesso.



CERVELLO, STRESS ED EMOZIONI

A cura di

Dott.ssa Anna Guerrini Usubini
Staff Servizio Psicologia Clinica

Dott. Roberto Cattivelli
Staff Servizio Psicologia Clinica

In questo periodo il nostro cervello sta compiendo un lavoro di adattamento straordinario, ed è **sottoposto a un carico di stress e di emozioni** differente rispetto a quello a cui siamo stati abituati fin ora: abbiamo chiesto agli specialisti di Auxologico quali sono i meccanismi emotivi che possono innescarsi durante l'emergenza **coronavirus**.

Il **sistema nervoso** fornisce la base biologica dell'esperienza umana, tanto del percepire la nostra realtà quanto della componente decisionale. Grazie al **cervello** e al sistema nervoso sentiamo, pensiamo e agiamo.

In ultima analisi, integrando e strutturando le nostre percezioni, ma anche i processi emotivi e cognitivi, il cervello rende ciascuno di noi quello che è. Ovviamente una trattazione anatomica o funzionale del cervello va oltre gli scopi di questo breve intervento: qui daremo principalmente qualche cenno legato soprattutto ai **meccanismi emotivi** che ci accompagnano costantemente.

IL CERVELLO EMOTIVO

La **sede delle nostre emozioni** si trova nel cervello e in particolare è costituita dal **sistema limbico**, un complesso insieme di strutture cerebrali appartenenti al sistema nervoso centrale, situato nella parte più antica del nostro cervello dal punto di vista evolutivo.

Il sistema limbico, detto anche **cervello emotivo** svolge diverse funzioni tra cui quella di **regolare i processi emotivi**, oltre a svolgere un ruolo chiave nelle reazioni comportamentali, nell'apprendimento, nella [memoria](#) e nell'olfatto.

Il sistema limbico è situato sotto la corteccia cerebrale ed è costituito da diverse strutture tra cui **l'ippocampo, l'amigdala e l'ipotalamo**, maggiormente implicate nei processi emotivi.

L'amigdala svolge un ruolo centrale nella elaborazione delle emozioni, in particolare la **paura**, ed è implicata in prima linea nella formazione di ricordi associati a eventi connotati dal punto di vista emotivo: elabora le informazioni provenienti dagli organi di senso e innesca immediatamente **risposte dell'organismo** di fronte a stimoli che sono connotati emotivamente.

Essa comunica con l'ipotalamo il quale, innescando il Sistema Nervoso Autonomo, è responsabile del mantenimento dello stato di omeostasi (**equilibrio**) del nostro organismo, attraverso la regolazione della temperatura corporea, della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa, del senso di fame e sete e del ritmo sonno-veglia. Svolge anche una funzione endocrina di secrezione di ormoni importanti per il nostro organismo.

Oltre all'amigdala anche l'ippocampo è coinvolto nei **processi mnemonici**, in particolare relativamente alla memoria a breve termine e a quella spaziale nell'apprendimento e nell'orientamento. Esso elabora e consolida le informazioni sensoriali dando un'unica configurazione legata al contesto nel quale esse si verificano contribuendo a creare la memoria episodica, dove risiedono i ricordi legati agli eventi vissuti.

CHE COS'È UN'EMOZIONE?

L'emozione può essere definita come la **componente soggettiva**, la **sensazione affettiva** che si accompagna a modificazioni espressivo-comportamentali e fisiologiche.

L'esperienza emotiva si associa a **cambiamenti nel nostro organismo** che interessano diversi piani: quello della nostra esperienza così come ci si presenta (piano fenomenologico), oppure interessare il livello fisiologico, le risposte dei visceri e del sistema nervoso centrale che accompagnano l'esperienza soggettiva, e l'espressivo-comportamentale, cioè insieme delle espressioni facciali e delle risposte comportamentali che accompagnano l'esperienza soggettiva.

Le **emozioni** prevedono quindi **diverse componenti fra cui**

- **l'attivazione fisiologica** che si fonda sull'attivazione del sistema nervoso centrale (SNC) e del sistema nervoso periferico (SNP);
- la valutazione cognitiva dell'evento scatenante l'emozione;
- l'espressione emotiva e la tendenza all'azione ed esperienza soggettiva (ovvero come l'emozione viene percepita soggettivamente).

A COSA SERVONO LE EMOZIONI?

Qual è il ruolo delle emozioni, a cosa servono?

- consentono una **valutazione dell'ambiente circostante**, permettendoci di **valutare e organizzare gli stimoli** che ci colpiscono sulla base della loro rilevanza;
- regolano lo stato di attivazione del nostro organismo, generando lo stato fisiologico più adatto in base alla situazione che dobbiamo fronteggiare;
- ci **preparano all'azione** in risposta agli eventi che si verificano intorno a noi, ovvero costituendo la base delle tendenze ad agire;
- modellano il nostro comportamento futuro sulla base delle esperienze passate
- ci aiutano nell'interazione con gli altri: attraverso il nostro comportamento verbale o non verbale rendiamo esplicite le nostre emozioni.

La componente emotiva impatta sulle nostre vite, oltre a consegnarci la profondità necessaria soprattutto per modulare le nostre relazioni affettive, anche e soprattutto quando parliamo di **stress**. Sono proprio le nostre reazioni emotive a **trasformare in stress** stimoli esterni che non

siamo programmati biologicamente e evolutivamente per considerare minacciosi e stressanti, ma che finiamo per vivere proprio in quel modo.

Le **richieste pressanti di qualcuno** nella nostra vita, la minaccia che avvertiamo da un futuro incerto, le preoccupazioni relative alla salute... Tutti eventi che hanno un impatto stressogeno attraverso la componente di valutazione emotiva di questi eventi, che non costituiscono di per sé minacce immediate, che sono quelle che siamo più attrezzati ad affrontare.

Occorre quindi riscoprire e **reinventare alcuni meccanismi** di modulazione della risposta emotiva, di autoregolazione, che possono aiutarci sia dal punto di vista relazionale che nella gestione dello stress.

CHE COS'È LO STRESS?

Per stress intendiamo una **risposta aspecifica del nostro organismo** di fronte a un qualsiasi stimolo esterno o interno che costituisca una **minaccia** alla nostra sopravvivenza o stimoli una risposta di adattamento tesa a ristabilire l'omeostasi (equilibrio) interna.

Gli eventi in grado di provocare stress sono detti Stressor e possono avere una **natura di tipo fisico o psicologico**. Un evento diventa stressante nella misura in cui una persona lo valuta come minaccioso, e qua rientrano in gioco gli aspetti emotivi cui abbiamo accennato.

Uno stesso evento infatti può essere **percepito in maniera diversa da due persone** e le reazioni che le persone hanno di fronte a un evento stressante possono essere anche molto diverse tra loro, come ciascuno di noi avrà più volte sperimentato direttamente.

Secondo il modello della Sindrome Generale di Adattamento (SGA) lo stress viene concepito come una risposta dell'organismo di fronte ad una sollecitazione, la cui reazione allo stress si articola in tre fasi.

La prima detta "allarme e mobilitazione", si attiva quando il soggetto viene a **conoscenza dell'esistenza di un evento stressante** e a livello biologico il sistema nervoso simpatico si attiva per permettere alla persona di fronteggiare l'evento.

Se l'evento stressante persiste allora si attiva la seconda fase, detta "**resistenza**" in cui la persona continua a essere impegnata a fronteggiare l'evento, spendendo le proprie risorse fisiche e psichiche.

L'ultima fase, "**esaurimento**" si attiva quando iniziano a manifestarsi i primi **segnali negativi dovuti al persistere della condizione di stress** tra cui malattia fisica, disagio psicologico, incapacità di concentrarsi, aumento di irritabilità, fino ad arrivare alle condizioni più gravi in cui la persona appare disorientata.

EFFETTI FISIOLOGICI DELLO STRESS

Lo stress può avere **effetti fisiologici diretti** sul nostro organismo causando

- **aumento della pressione** sanguigna;
- aumento dell'attività ormonale;
- **diminuzione generale del sistema immunitario**.

Allo stesso tempo può indurre una persona a mettere in atto comportamenti disfunzionali e pericolosi per la propria salute come ad esempio **comportamenti alimentari inadeguati**. Dal punto di vista psicologico le persone esposte a livelli elevati di stress possono avere difficoltà a fronteggiare in maniera funzionale le difficoltà della vita e arrivare addirittura a essere completamente incapaci ad agire.

STRESS E DELLE EMOZIONI: SI PUÒ IMPARARE A GESTIRLI?

Ci si potrebbe domandare a questo punto se saremo sempre in balia dello stress e delle emozioni o se viceversa si si può imparare a gestirli.

Il Coping rappresenta l'insieme delle **strategie** messe in atto per far fronte a un evento stressante. Implica una valutazione cognitiva dell'evento da fronteggiare, una valutazione della possibilità che il soggetto percepisce di riuscire a farvi fronte e la preparazione all'azione.

Solitamente si tende a classificare le strategie di Coping in due grandi categorie: le strategie focalizzate sul **problema** e quelle focalizzate sull'**emozione**.

Le prime sono rivolte alla modifica della situazione stressante. Le strategie focalizzate sull'emozione invece, non potendo agire direttamente sulla situazione stressante, mirano a modificare il modo in cui il problema viene soggettivamente **percepito**: non si agisce sulla situazione quindi ma sulla **reazione emotiva ad essa connessa**.

Ognuno di noi tenderà a mettere in atto le proprie strategie di Coping sulla base di tendenze personali generali. Le persone che riescono ad affrontare lo stress in maniera ottimistica, con fiducia rispetto alle proprie possibilità di successo, riescono a mettere in atto strategie concrete per cercare di **conoscere l'evento stressante**, riducendo il livello di minaccia percepita e successivamente agiranno in funzione della situazione, o per modificarla o per gestire l'impatto emotivo che essa provoca.

RESILIENZA

Di fondamentale importanza è anche il concetto di resilienza. **La resilienza è la capacità di affrontare momenti difficili**, eventi traumatici e in generale gli "Stressor" riorganizzando in maniera positiva la propria vita dinanzi alle difficoltà.

Non si tratta semplicemente di resistere alle difficoltà, ma implica una dinamica positiva che consente di **riorganizzare positivamente la propria vita**. Si tratta di un aspetto costitutivo della natura umana di cui gli individui sono dotati. È presente in tutte le fasi della vita, sebbene non sia sempre attiva e consente di usare le proprie esperienze di vita, anche quelle negative per **ricominciare a costruire** e realizzare progetti con forza ed energie interiori.

IN CHE MODO?

La chiave per **gestire situazioni stressanti** è comprendere quando applicare le già citate strategie di Coping orientate al problema, e quando orientarsi invece verso l'emozione stessa.

L'organismo umano, pur essendo il risultato di un processo evolutivo lunghissimo, non è capace di **affrontare eventi negativi che si protraggono a tempo indeterminato**, e da qui la nostra difficoltà nel gestirli. Infatti, gli effetti disfunzionali iniziano durante la fase di esaurimento, quando le risorse a breve termine dell'organismo si esauriscono.

Qui entrano in gioco le strategie di Coping e l'opportunità **influenzare la situazione stressante** di per sé, quando possibile, attuando cambiamenti delle proprie abitudini e dei propri comportamenti, oppure di modificare il modo in cui viviamo gli Stressor e le emozioni difficili a essi correlati, se i tentativi di modificare la situazione sono poco efficaci.

Molti studi presenti in letteratura ci dicono che **occorre trovare un equilibrio** tra il cambiamento delle situazioni su cui è possibile esercitare un certo controllo e l'accettazione dei vissuti emotivi che le situazioni stressanti a cui siamo esposti ci provocano e su cui non è possibile agire, **modificandoli o riducendoli**.

3 CONSIGLI PER GESTIRE I VISSUTI EMOTIVI LEGATI ALLO STRESS

Questo equilibrio può essere raggiunto attraverso i **processi di autoregolazione emotiva** che coinvolgono diverse aree cerebrali già citate, tra cui amigdala, ipotalamo e aree corticali. L'autoregolazione emotiva è un processo di cui siamo naturalmente dotati ma che può essere potenziato per garantire una migliore **gestione delle emozioni stressanti**, derivate dall'esposizione a situazioni di vita difficili.

Ecco alcuni consigli per gestire al meglio i vissuti emotivi legati allo stress:

1. LAVORA SULLA CONSAPEVOLEZZA

Riconosci le emozioni spiacevoli e cerca di individuare, anche quando magari sembra difficile ammetterlo, le fonti di stress. A volte non siamo disposti ad accettare di avere piccoli momenti di fragilità che però sono normali e fisiologici per tutti.

2. ACCETTA LE EMOZIONI

Accetta le emozioni, anche quelle più spiacevoli. La capacità di **essere presenti a se stessi** si può costruire in molti modi, dalla meditazione o mindfulness, al praticare le più svariate attività mantenendo l'attenzione su quello che si sta facendo. Più semplicemente, ascoltandoci. Spegnendo il “pilota automatico” che ci permette di mettere in atto risposte predefinite che solitamente sono utili, ma che ci allontanano da esperienze, pensieri, emozioni. E a volte anche dalla nostra stessa vita, dalle persone care, dagli affetti e dalle cose importanti.

3. ATTENDI

Sembra un'assurdità, ma **aspettare è il meccanismo fondamentale di autoregolazione**. Le emozioni connesse agli eventi stressanti spingono, ci impongono quasi, reazioni fulminee. Ma se ciò era funzionale in situazioni di oggettivo pericolo fisico a cui l'uomo era esposto migliaia di anni fa, (scappare di fronte a un animale feroce che vuole attaccarci), appare poco efficace nel contesto odierno.

Accendersi una sigaretta quando si è nervosi, mangiare un dolcetto o iniziare una discussione troppo accesa con un collega, un amico o un familiare in quanto “toccati emotivamente” da un evento, per quanto comprensibile, **non rappresenta un meccanismo particolarmente funzionale**.

Attendere una mezz'ora prima di fare qualsiasi cosa tra evento e azione è una semplice, banale ma **efficace strategia**. Ancora meglio, prendi coscienza dello stato emotivo, decidi cosa fare, ma posticipa la messa in atto. Alla scadenza del tempo sarà più semplice capire se la decisione presa era dettata dal momento o realmente voluta.



L'ALIMENTAZIONE CORRETTA DURANTE IL CORONAVIRUS

A cura di

Prof.ssa Simona Bertoli

Responsabile del Centro Ambulatoriale Obesità

Le domande che in tanti si stanno ponendo in questo periodo circa l'alimentazione sono:

- esiste una **dieta** che ci aiuta a **difenderci** dall'infezione del Covid-19?
- deve **cambiare** la nostra dieta e in che modo?

Purtroppo al momento non conosciamo bene questo virus e sappiamo poco delle sue caratteristiche e degli alimenti che potrebbero prevenirlo e combatterlo.

NUTRIENTI CHE AIUTANO IL SISTEMA IMMUNITARIO

Tuttavia possiamo aiutare il nostro sistema immunitario attraverso l'assunzione di nutrienti specifici o di alimenti ricchi di nutrienti funzionali. In particolare, per alcune **vitamine** (Vit. A, C, E e D), per alcuni micronutrienti (**zinco e selenio**) e per i **probiotici** sono state dimostrate proprietà immuno-stimolanti.

LA VITAMINA C

Oltre 140 studi su animali suggeriscono che la vitamina C può prevenire o alleviare i sintomi di infezioni causate da batteri, virus e protozoi. Nel raffreddore per esempio la vitamina C sembra ridurre la durata dei sintomi.

Gli effetti della vitamina C contro le infezioni devono essere **ulteriormente indagati**: a oggi, infatti, solo due studi hanno dimostrato un beneficio terapeutico della vitamina C per i pazienti con polmonite.

LA VITAMINA D

Negli ultimi anni, numerosi studi hanno dimostrato l'impatto della **vitamina D** sulle risposte immunitarie innate e adattive. Secondo la maggior parte degli autori, sono necessari ulteriori studi però per esplorare l'effetto preventivo della supplementazione di vitamina D sulle infezioni virali.

LO ZINCO

Tra i minerali, il più studiato in campo immunologico è lo Zinco. Un suo deficit, è stato dimostrato, può portare ad **alterazioni dell'integrità del sistema immunitario**.

Una sua carenza marginale è stata osservata in diversi gruppi di popolazione "a rischio", come gli anziani supportando l'ipotesi che la supplementazione nei soggetti più vulnerabili potrebbe impedire la compromissione del sistema immunitario e migliorare sostanzialmente la resistenza alle infezioni in questi soggetti.

I PROBIOTICI

I **probiotici** oltre ad avere un ruolo specifico nella regolazione del **microbiota intestinale** sembrano avere un **effetto immunomodulatore**. Tra i probiotici i β-glucani sono noti per l'aumento dell'attività di fagocitosi e dell'attività delle cellule natural-killer.

LA DIETA MEDITERRANEA

Il nostro modello dietetico di tipo Mediterraneo fornisce un **apporto ottimale di tutti i nutrienti** che possono giocare un ruolo fondamentale nel aumentare le nostre **difese immunitarie**: esso è infatti caratterizzato dall'abbondanza di alimenti vegetali (pane, pasta, verdure, legumi, frutta e frutti secchi, olio di oliva), un moderato consumo di pesce, di carne bianca, di latticini e uova, moderate quantità di carne rossa e modesto consumo di vino durante i pasti.

COME DEVE CAMBIARE LA NOSTRA ALIMENTAZIONE?

Il Decreto che impone di rimanere a casa ha numerose importanti conseguenze che possono influire sul nostro comportamento alimentare e sul nostro modo.

La **riduzione dell'attività motoria giornaliera**, come conseguenza dello smart working, della chiusura delle palestre e delle associazioni sportive, dell'invito ai soli spostamenti essenziali e, per i bambini, la chiusura delle scuole e di tutte le attività ludico sportive ha determinato una significativa riduzione del fabbisogno energetico giornaliero.

Per esempio, un uomo di anni 40 con un peso di 73kg e un'altezza di 180 cm e con uno stile di vita moderatamente attivo ha un **fabbisogno energetico** stimato compreso tra le 2730 e le 2990 kcal al giorno che diventano 1710 -2480 kcal al giorno se lo stile di vita diventa sedentario. Sono 500-1000 kcal in meno al giorno a cui dovrebbe corrispondere una corrispondente riduzione dei consumi alimentari.

L'ansia, lo stress e la noia che possono subentrare in questo momento possono favorire la comparsa o peggiorare, in chi già ne soffre, il cosiddetto "**emotional eating**", ossia il ricorso al cibo come meccanismo di compensazione attraverso cui regolare e ridurre le emozioni negative.

Questo disturbo alimentare porta al consumo di cibi generalmente ricchi di [zuccheri](#) e grassi e quindi ipercalorici, ad alto indice glicemico e con un quantitativo elevato di colesterolo.

La **necessità di ridurre le occasioni di uscire per fare la spesa** induce un maggior consumo di alimenti conservati, generalmente a più alto contenuto sodio, grassi, conservanti e a una minor disponibilità di frutta e verdure fresche, peggiorando la qualità della dieta.

QUALI CONSEGUENZE COMPORTA?

Le conseguenze sono un aumento del rischio di incremento del peso corporeo e nei soggetti già affetti da sovrappeso, obesità, diabete e sindrome metabolica un peggioramento del quadro clinico.

COME RIMEDIARE?

È indicato dedicarsi ad attività motorie in casa utilizzando cyclette, tapis roulant oppure affidandosi ai tanti tutorial presenti sul web dove sono suggeriti **esercizi da svolgere**.

È importante inoltre cucinare con fantasia seguendo il modello mediterraneo e incrementando il consumo di **frutta e verdura** ad almeno **5 porzioni** per garantire il corretto consumo di **vitamine, minerali** e nutrienti funzionali e ridurre l'apporto calorico.



COMBATTERE LA FAME NERVOSA

A cura di

Prof. Gianluca Castelnovo
Staff Servizio Psicologia Clinica

In questi giorni, chiusi in casa a causa dell'emergenza **coronavirus**, siamo sottoposti a stress fisici e soprattutto psicologici importanti: il rischio è quello di rifugiarci nel cibo alla ricerca di conforto, cedendo alla cosiddetta "**fame nervosa**"

Abbiamo chiesto al **Prof. Gianluca Castelnovo** alcuni consigli utili per far fronte a questa situazione.

CHE COS'È LA FAME NERVOSA?

La **fame nervosa** è proprio la tendenza a mangiare una quantità di cibo non necessario al nostro fabbisogno, usando il cibo per scopi diversi da quelli della soddisfazione alimentare, seguendo meccanismi di compensazione.

DA COSA È CAUSATA?

La **fame nervosa** non è vera e propria fame: non nasce quindi da un bisogno fisiologico di nutrirsi, ma è scatenata da **fattori psicologici** come:

- **stress**;
- ansia;
- noia;
- tristezza.

Tutte emozioni piuttosto comuni in situazioni come quella che stiamo vivendo, caratterizzata dall'**impossibilità di uscire di casa**, da un cambiamento brusco della nostra routine, dal dover passare molto tempo da soli o in compagnia delle stesse persone.

E chi non ha altre valvole di sfogo può tendere a **rifugiarsi nel cibo**: mangiare diventa quindi una sorta di meccanismo di compensazione.

QUALI SONO I RISCHI DELLA FAME NERVOSA?

Nella situazione attuale di emergenza per il coronavirus, la **fame nervosa è favorita dal contesto** stesso. Dobbiamo fare molta attenzione però, perché la pandemia potrebbe andare avanti per mesi e non possiamo rischiare che questo tipo di tendenza diventi **un'abitudine**: una volta consolidati infatti, sarà molto più difficile sbarazzarsi di questi meccanismi, anche dopo che sarà terminato l'isolamento.

Questo non vuol dire che non possiamo **concederci un piccolo sfizio ogni tanto**: il cosiddetto comfort food è concesso, ma solo se è saltuario e se mi affido ad altri strumenti per affrontare i miei "momenti no".

Per intenderci, un quadratino di cioccolato la sera prima di andare a dormire è concesso, ma bisogna stare attenti a non farlo diventare la regola.

COME COMBATTERE LA FAME NERVOSA

Tenendo a mente quanto appena detto, cioè che la fame nervosa non è riferita a un bisogno che il nostro organismo ha di alimentarsi, sarà più facile fare un esercizio di **consapevolezza** e resistere quando si presenta.

QUALITÀ CONTRO QUANTITÀ

Un modo efficace e intuitivo di combattere la fame nervosa è quello di **contrastare la frequenza con la qualità**.

Approfitta delle ore a disposizione durante la quarantena per **preparare piatti più elaborati**, che richiedano un certo impegno in termini di tempo e attenzione. Se non li sai preparare, potrebbe essere un'ottima occasione per imparare!

Dedica anche il giusto tempo a preparare la tavola per il pasto: il concetto è quello di **far diventare il pasto un'esperienza di valore**, e non un "tappabuchi" per la noia. No al mangiare in piedi dunque, educhiamoci al valore del pasto.

Proviamo a raffinare il gusto, la qualità e il piacere della tavola, a dispetto della quantità. Prendiamoci il lato migliore dell'alimentazione, l'emozione di serie A e dedichiamoci alla preparazione di piatti diversi dai soliti.

Tutto questo ci aiuterà a resistere quando ci sorprende l'attacco di **fame nervosa**.

COMBATTERE LA FAME NERVOSA SENZA RICORRERE AL CIBO

Durante i momenti critici dobbiamo però poter disporre anche di valide alternative al mangiare: non possiamo soltanto rifugiarci nel cibo.

Il cibo oggi è un bene sempre più a portata di mano: se hai il frigo vuoto puoi andarlo a comprare nel primo supermercato, o addirittura fartelo portare a casa. Proprio per questa immensa disponibilità è facile che diventi una **valvola di sfogo**, ma non deve essere abituale e soprattutto non può essere l'unica a nostra disposizione.

Uno dei modi per scaricare la tensione potrebbe essere la **scrittura**. Se siamo arrabbiati anziché sfogarci sul cibo, sfoghiamoci su una pagina bianca. Scriviamo lì tutti i motivi per cui siamo nervosi (dandoci delle regole e un tempo dedicato).

Un'alternativa è anche l'**attività fisica**: con un allenamento anche leggero il corpo rilascia endorfine, così l'ansia diminuisce e il nostro sistema cognitivo migliora.

Trova qualcos'altro che impegni la mente abbastanza da **superare il momento di fame nervosa**. All'inizio sarà difficile, ma con la pratica si trasformerà in una **buona abitudine** che potrai conservare anche dopo che questo momento difficile sarà passato.

SOSTIENI AUXOLOGICO NELLA LOTTA AL COVID-19

Auxologico sta affrontando l'emergenza Coronavirus operando in stretta sinergia con l'Unità di Crisi di

**SOSTIENI
AUXOLOGICO
CONTRO IL CORONAVIRUS**

DONA ORA

Con il tuo aiuto
#celafaremo



Regione Lombardia per affrontare le necessità dei pazienti affetti da Covid-19 e allo stesso tempo continuare a sostenere la presa in carico di pazienti riabilitativi.

Medici, infermieri e personale non sanitario sono in prima linea per offrire a tutti l'accoglienza e la cura più adeguata.

Le donazioni ci aiuteranno ad acquistare farmaci, dispositivi medici, dispositivi di protezione individuale e attrezzature sanitarie utili a fronteggiare il Covid-19, tra cui ventilatori polmonari per terapia intensiva e sub intensiva, maschere chirurgiche, maschere FFP2 e FFP3, occhiali e visiere protettive.

COME AIUTARCI?

Se desideri sostenerci puoi farlo con una **donazione** che ci aiuterà a sostenere l'attività e ad acquistare i materiali e le attrezzature necessarie.

- **donazione con bonifico bancario**
IBAN : IT85P0306909606100000119395
Bic : BCITITMM
Banca Intesa San Paolo Spa - Piazza Paolo Ferrari, 10 - 20121 Milano
Causale: Lotta contro il Corona Virus (Covid-19)
- **assegno bancario o vaglia postale**, intestati a “ISTITUTO AUXOLOGICO ITALIANO c.f. 02703120150” specificando sempre la causale “Lotta contro il Corona Virus (Covid-19)”
- **donazione con carta di credito o Paypal:** [clicca qui](#)

DEDUCIBILITÀ FISCALE DELL'EROGAZIONE

Il Decreto Legge 17 marzo 2020 n. 18 (Decreto “Cura Italia”) all’art. 66 prevede che le **erogazioni liberali** in denaro volte a finanziare gli interventi in materia di contenimento e gestione dell'emergenza Coronavirus **sono detraibili dal reddito delle persone fisiche al 30%, per un importo non superiore a 30.000 euro. Anche le imprese possono beneficiare della deduzione dal reddito d'impresa**, trovando applicazione l'articolo 27 L. 133/1999.