

Perché ci sentiamo sempre così stanchi (anche se siamo in forma)

Nel mondo si sta assistendo a una vera e propria «epidemia» di fiacca. Secondo nuove teorie, ciò potrebbe dipendere da un cortocircuito nel dialogo corpo-cervello

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 14 giugno 2025)



Stanchi fin dal primo mattino, anche dopo aver dormito una notte intera. Già esausti solo all'idea di dover affrontare gli impegni una nuova giornata, con le batterie «a terra» nonostante non manchi certo il cibo per ricaricarle. Nel mondo occidentale gran parte della popolazione introduce ogni giorno ben più calorie di quante sarebbero necessarie alle attività quotidiane, eppure la maggioranza si sente costantemente in debito di energia.

Non soltanto ai cambi di stagione, non solo durante i periodi di un'effettiva, maggiore attività fisica o mentale: la continua sensazione di stanchezza è uno dei motivi per cui più spesso si chiede consiglio al medico e, stando a una recente revisione di oltre 90 studi su più di 600 mila persone in tutto il mondo, condotta da ricercatori dell'Università di Daejeon in Corea del Sud, **1 adulto su 5** (e pure il 12 per cento degli under 18) riferisce di sentirsi **affaticato e con poche energie**, e per 1 su 10 la stanchezza si trascina da oltre sei mesi.

Per giunta il **disturbo**, che in **1 caso su 3 è di livello tale da impedire le normali attività quotidiane**, è risultato **quasi tre volte più comune nelle persone sane**, senza alcun problema di salute noto che fosse eventualmente in grado di giustificare il debito di energia.

Un'epidemia di fiacca apparente ben difficile da spiegare, ma che tuttavia potrebbe essere «tutta nella nostra testa».

Secondo nuove teorie che chiamano in causa l'enterocezione, ovvero la capacità di percepire

segnali che arrivano dall'interno dell'organismo, **la stanchezza altrimenti inspiegabile potrebbe infatti dipendere da un corto circuito nel dialogo corpo-[cervello](#).**

Ricaricare le pile, questione di testa (e non di pancia)

Ricaricare le energie con gli integratori più in voga del momento o combattere la carenza di forze mangiando di più **non sono le soluzioni giuste se il livello di vitalità percepito dipende soprattutto da uno «scollamento» fra che cosa sente il cervello e le effettive riserve energetiche a disposizione.** È la teoria del «bilancio corporeo», secondo cui il cervello sovrintende l'utilizzo dell'energia mettendo a confronto ciò che serve per le attività del corpo e i segnali che riceve dall'interno.

Quando la previsione della necessità energetica non combacia con la valutazione dello stato metabolico e delle riserve dell'organismo, possiamo sentirci stanchi o vigorosi a prescindere dalla reale condizione in cui siamo. Ciò spiegherebbe perché capita di essere esausti prima di un'impegnativa giornata di lavoro o al contrario energici dopo aver ricevuto una buona notizia: è possibile che le riserve energetiche siano identiche, ma cambia il modo di percepirle.

La «testa» conta

Che la «testa» conti è confermato, per esempio, da uno studio di Arran Davis del *Social Body Lab* dell'Università di Oxford, in cui è stato chiesto a un gruppo di volontari di fare esercizio fisico al massimo delle loro capacità **da soli o in gruppo: chi aveva altri accanto ha percepito meno la stanchezza e si è spinto oltre**, probabilmente perché «il cervello sa di poter essere meno cauto con le sue risorse energetiche se accanto c'è qualcuno che pensiamo ci possa sostenere», spiega Davis.

Gli input che arrivano al cervello per decidere se il bilancio energetico sia o meno in perdita sarebbero tantissimi, psicologici e non solo: lo [stress](#), stando a una recente ricerca del neuroimmunologo Martin Picard della Columbia University di New York, **aumenta la produzione di [cortisolo](#)** e questo è un **segnale che da solo porta il dispendio energetico cellulare a impennarsi del 60%**, perché indica che c'è un «ostacolo» da superare nell'immediato futuro.

Indicatori

Non è l'unico indicatore: è stato scoperto che **un ormone** circolante poco noto, il **GDF15**, sarebbe un **nuovo marcatore di stress che informa il cervello del bisogno di risparmiare energia per affrontare un problema**, da un'[infezione](#) a un [trauma](#), a una difficoltà psicologica. Prodotto dalle cellule sotto stress, la sua quantità in circolo cresce del 25% per ogni decade e, come spiega Picard, «con gli anni le cellule accumulano danni e fanno sempre più fatica a coprire il costo energetico necessario a ripararli. Producendo GDF15 dicono al cervello che serve risparmiare energia da usare a tale scopo: per questo invecchiando i muscoli rimpiccioliscono, peli e capelli ingrigiscono, si è meno attivi in generale. E non a caso ci si sente facilmente più stanchi».

Secondo l'esperto, decifrare il dialogo corpo-cervello potrebbe aiutare a sentirsi più energici ma

anche a rallentare appunto l'invecchiamento: in **un esperimento su 14 volontari** ha dimostrato che **nei periodi di stress l'energia viene «deviata» sulla gestione del problema impellente e i capelli ingrigiscono di più rispetto a quando invece si è sereni**, perché «una parte del bilancio energetico può essere probabilmente “liberata” per tornare a colorare i capelli», dice Picard. È insomma il cervello a decidere dove investire le risorse dell'organismo in base ai segnali che riceve e alle richieste esterne, gli stessi fattori attraverso cui valuta anche se ci si debba sentire più o meno stanchi. «Allineare» cervello e corpo sarebbe perciò la chiave per avere una migliore, più realistica percezione della propria vitalità: riuscirci è possibile e la strada giusta potrebbe essere agire per modificare i segnali che più contribuiscono a farci ritenere esausti e che oggi si stanno iniziando a comprendere grazie alla ricerca.

Come rimediare

Serve innanzitutto **imparare a gestire lo stress**, visto quanto può affaticarci essere sotto pressione fisicamente e psicologicamente: non a caso è stato osservato che **meditare e pregare**, due pratiche che portano **corpo e mente in uno stato di riposo profondo**, consentono all'organismo di ottimizzare i consumi energetici, riducendo la percezione di stanchezza e quindi anche la necessità di fermarsi e rallentare perché si è in debito di forze. Utile poi **stare in compagnia**, perché come si è visto avere vicino gli altri può motivare a essere più attivi e pure far sentire meno gli sforzi. Conta poi la **dieta**, perché per esempio **un'alimentazione ricca di zuccheri semplici rende inefficienti i mitocondri**, le centrali cellulari che producono energia, con un effetto che non si limita alle cellule: una recente revisione sulle ricerche condotte per comprendere la relazione fra consumo di carboidrati, umore e stanchezza ha dimostrato che non solo **lo [zucchero](#) non mette di buonumore come molti credono**, ma **fa sentire quasi immediatamente più sonnolenti, apatici, stanchi**.

Infine, anche se può sembrare controintuitivo, non c'è nulla di meglio **per combattere la stanchezza che fare movimento**: l'**[esercizio fisico](#)** «spazza via» i mitocondri poco efficienti dando una sferzata di energia alle cellule, migliora il flusso sanguigno e l'apporto di ossigeno ai tessuti, aumenta la massa muscolare e fa bene all'umore grazie alla produzione di **[endorfine](#)**. La **stanchezza post-allenamento è «buona»**, anche perché non fornisce al cervello segnali che possano confondere il suo giudizio sui livelli energetici dell'organismo, ma anzi lo aiuta a interpretarli in modo corretto.

Il calo di energie al cambio di stagione

Essere più stanchi a volte è normale, se non addirittura inevitabile. Quel **calo di energie** che coglie tanti **ai cambi di stagione**, per esempio, non è nulla di cui preoccuparsi troppo perché, come sottolinea Gianluca Aimaretti, presidente della Società Italiana di Endocrinologia, «quando si modifica il numero di ore di luce è possibile e normale avere una sensazione di maggiore

affaticabilità, perché l'organismo deve abituarsi a nuovi ritmi». Anche nella nostra specie i ritmi dell'organismo sono dettati per lo più dal ciclo luce/buio, perciò **ai cambi di stagione è naturale aver bisogno di tempo per ricalibrare gli equilibri e tornare energici**; in chi è particolarmente sensibile, poi, è possibile che la minor quantità di luce tipica dell'autunno e dell'inverno porti a sentirsi meno attivi e più facilmente esausti in queste stagioni, mentre chi è sposato in primavera spesso lo è come conseguenza di qualche [allergia](#) stagionale. In alcune fasi della vita è quasi fisiologico sentirsi con poche energie: una ricerca pubblicata di recente su *Menopause*, per esempio, ha sottolineato che nelle donne i cicli irregolari e talvolta abbondanti tipici della perimenopausa possono aumentare fino a quattro volte la comparsa di un affaticamento eccessivo.

Spossatezza e malattie croniche

«**Perimenopausa e [menopausa](#)** sono due momenti in cui è assai probabile che **compaia stanchezza**, che però è spesso sottovalutata: sottoporsi a dosaggi ormonali e una valutazione assieme al medico dei sintomi e delle possibilità di intervento possono essere invece raccomandabili», dice Aimaretti. «In generale è **normale avere meno energie invecchiando**, anche se non è una condanna: esistono novantenni vitalissimi e più attivi di persone con metà dei loro anni, ma soprattutto se si soffre di una malattia cronica è possibile dover fare i conti con una maggiore stanchezza rispetto al passato». **L'affaticamento** peraltro sembra essere un **cattivo adattamento del corpo alle malattie croniche**, stando a un recente studio della *Northwestern University* statunitense: mentre quando abbiamo una malattia acuta, per esempio un'infezione, la stanchezza è fisiologica e positiva perché costringe a un riposo che ci aiuta a superare il momento difficile, la sensazione di **spossatezza che accompagna molte patologie croniche** (come [diabete](#), cardiopatie e così via) è una risposta del corpo che **andrebbe contrastata mantenendosi attivi**, perché può innescare un circolo vizioso. Sentirsi sempre giù di tono porta per esempio a essere più sedentari e questo favorisce la comparsa di altri guai che peggiorano la condizione di salute generale, come il sovrappeso o l'[obesità](#).

Ipotiroidismo, diabete e altre possibili cause: quando indagare

La stanchezza può essere la conseguenza di un mancato dialogo fra il cervello e l'organismo, ma anche un sintomo da indagare per escludere che non nasconda una malattia. Per questo **non va banalizzata**, soprattutto se più o meno all'improvviso diventa difficile portare a termine le incombenze della giornata e se ciò che di norma non richiedeva grosso sforzo diventa una fatica. «**Nel caso di un affaticamento inusuale** che incide sulla qualità di vita e cambia le abitudini, per esempio perché non consente di praticare più sport come prima, è bene **parlarne al medico di famiglia**», osserva Gianluca Aimaretti, presidente della Società Italiana di Endocrinologia. «Le **cause** di una stanchezza anomala possono essere tante, spesso rilevabili con pochi

approfondimenti diagnostici attraverso esami del sangue: esempi sono l'[anemia](#) ma anche il [prediabete](#) e il [diabete](#), perché le alterazioni della glicemia incidono sui livelli di energia (in questi casi ci si sente stanchi soprattutto nelle prime due ore dopo i pasti, quando c'è uno squilibrio metabolico dovuto all'incapacità di gestire il glucosio, ndr). Anche alterazioni della funzione della [tiroide](#) si possono associare all'[astenia](#) (ovvero la patologica mancanza di energie): per questo può essere molto utile dosare gli ormoni tiroidei ed eventualmente valutare l'opportunità di un'integrazione, anche se il sintomo stanchezza è molto variabile e in certi pazienti si manifesta in maniera consistente pure senza cali ormonali molto evidenti».

Una causa dell'affaticamento può essere proprio l'[ipotiroidismo](#), che spesso si accompagna a sonnolenza, aumento di peso, difficoltà di concentrazione e pelle secca; si stima che riguardi circa il 5-6% della popolazione generale, con picchi oltre il 10% nelle donne dopo i 60 anni perché con la menopausa la tiroide funziona un po' peggio. Può essere poi da indagare la [celiachia](#), che comporta un malassorbimento di nutrienti e quindi un calo di energie, così come i **disturbi del sonno**, causa frequente di stanchezza eccessiva: oltre ad **assicurarsi dalle sette alle nove ore di sonno per notte** è importante accertarsi di non avere problemi che ne compromettano la qualità, come le apnee ostruttive o l'insonnia.

I **disturbi dell'umore** si possono associare a una profonda astenia, ma si accompagnano anche ad altri sintomi e lo stesso vale per le **cardiopatie** o per «malattie più rare, per esempio quelle **neuromuscolari**, che richiedono approfondimenti specialistici ma in genere provocano anche altri sintomi che fanno da "guida" nel percorso di diagnosi.

«Infine anche l'**obesità** stanca, non solo per ragioni meccaniche ma anche per motivi metabolici e ormonali», conclude Aimaretti.

«Voglia di lavorare saltami addosso»? Colpa dello stress

Sentirsi esausti, ma dover andare al lavoro: accade a un gran numero di persone, e dati del *National Safety Council* statunitense indicano che **il 97% dei lavoratori è esposto ad almeno un fattore che può portare a sviluppare stanchezza**, ma anche che questa è poi la **causa del 13% degli incidenti sul lavoro**.

Stando a una recente indagine su poco meno di 350mila lavoratori in tutto il mondo, di cui la metà statunitensi, lo stress è uno degli elementi che più spesso drena le energie in ufficio e simili; a sentirsi con le pile scariche sono soprattutto le donne, che ammettono di essere stanche nel doppio dei casi rispetto agli uomini, e chi ha più di 65 anni.

Fra le **categorie più colpite** ci sono gli insegnanti e gli infermieri, che affermano di essere affaticati dal lavoro nel 42 e nel 23% dei casi, rispettivamente; seguono programmatori, personale addetto alle vendite, ingegneri, manager e medici.

Secondo i partecipanti per stare meglio sul lavoro sono utili le iniziative aziendali dedicate al

benessere, ma soprattutto lavorare in luoghi dove sia possibile conciliare la vita privata con l'impiego.

Leggi anche

[Come capire a cosa è dovuta la stanchezza](#)