



Lo stress è un problema comune nella maggior parte delle società. Ci sono tre tipi principali di stress che possono verificarsi nella nostra vita quotidiana: *acuto* (un evento breve come una discussione accesa o rimanere bloccati in un ingorgo), *acuto episodico* (eventi acuti frequenti come le scadenze di lavoro) e *cronico* (eventi persistenti come la disoccupazione per la perdita del lavoro, l'abuso fisico o mentale, l'abuso di sostanze, o conflitti familiari). Molti di noi possono sperimentare una combinazione di questi tre tipi.

Il nostro corpo reagisce a tutti i tipi di stress attraverso lo stesso meccanismo, che si verifica indipendentemente dal fatto che lo stress derivi da un evento reale o percepito. Sia i fattori di stress acuti che quelli cronici causano la risposta "combatti o fuggi". Vengono rilasciati ormoni che istigano diverse azioni in pochi secondi: pompare rapidamente sangue e ossigeno alle nostre cellule, accelerare la frequenza cardiaca e aumentare la prontezza mentale. In epoca preistorica, questa risposta rapida era necessaria per sfuggire rapidamente a una situazione pericolosa o combattere un predatore. Tuttavia, tutti i tipi di stress possono innescare questa risposta, come descritto più dettagliatamente di seguito:

- Una regione molto piccola alla base del cervello, chiamata ipotalamo, scatena la reazione e comunica con il corpo attraverso il sistema nervoso autonomo (ANS). Questo sistema regola le risposte involontarie come la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca, la respirazione e la digestione. L'ANS segnala ai nervi e all'ormone corticotropina di allertare le ghiandole surrenali, situate sulla parte superiore di ciascun rene, a rilasciare un ormone chiamato adrenalina nel sangue. [1]

- L'adrenalina (nota anche come adrenalina) accelera la frequenza cardiaca e aumenta la pressione sanguigna in modo che più sangue circoli ai muscoli e al cuore per sostenere una sferzata di energia. Più ossigeno nel sangue è disponibile per il cuore, i polmoni e il cervello per consentire una respirazione più veloce e una maggiore vigilanza. Anche la vista e l'udito possono diventare più acuti.
- Se lo stress continua, le ghiandole surrenali rilasciano un altro ormone chiamato cortisolo, che stimola il rilascio di glucosio nel sangue e aumenta l'uso del glucosio da parte del cervello per produrre energia. Disattiva anche alcuni sistemi del corpo per consentire al corpo di concentrarsi sulla risposta allo stress. Questi sistemi includono la digestione, la riproduzione e la crescita.
- Questi ormoni non tornano a livelli normali fino a quando lo stress non passa. Se lo stress non passa, il sistema nervoso continua a innescare reazioni fisiche che possono portare a infiammazioni e danni alle cellule.

Con lo stress acuto, l'evento è breve e i livelli ormonali torneranno gradualmente alla normalità. Lo stress episodico e cronico acuto innesca ripetutamente la risposta di lotta o fuga causando un aumento persistente degli ormoni, con conseguente rischio di problemi di salute: [2]

- Problemi digestivi (bruciore di stomaco, flatulenza, diarrea, stitichezza)
- Aumento di peso
- Pressione sanguigna elevata
- Dolore toracico, malattie cardiache
- [Problemi al sistema immunitario](#)
- Condizioni della pelle
- Dolori muscolari (mal di testa, mal di schiena, dolore al collo)
- Disturbi del sonno, insonnia
- Sterilità
- Ansia, depressione

In che modo lo stress cronico influisce sui modelli alimentari

Lo stress cronico può influenzare l'uso di calorie e sostanze nutritive da parte del corpo in vari modi. Aumenta le esigenze metaboliche dell'organismo e aumenta l'uso e l'escrezione di molti nutrienti. Se non si segue una dieta nutriente, può verificarsi una carenza. [2] Lo stress crea anche una reazione a catena di comportamenti che possono influenzare negativamente le abitudini alimentari, portando ad altri problemi di salute lungo la strada.

- Lo stress richiede al corpo una maggiore richiesta di ossigeno, energia e sostanze nutritive. Tuttavia, le persone che soffrono di stress cronico possono desiderare cibi confortanti come snack [o dolci altamente trasformati](#), che sono ricchi di grassi e calorie ma poveri di sostanze nutritive. [3]

- Le persone che si sentono stressate possono non avere il tempo o la motivazione per preparare pasti nutrienti ed equilibrati, oppure possono saltare o dimenticare di consumare i pasti.
- Lo stress può disturbare [il sonno](#) causando un sonno più leggero o risvegli più frequenti, che portano a stanchezza durante il giorno. [4] Per far fronte alla stanchezza diurna, le persone possono utilizzare stimolanti per aumentare l'energia, ad [esempio con caffeina](#) o snack ipercalorici. Potrebbe anche essere vero il contrario, che un sonno di scarsa qualità è di per sé un fattore di stress. Gli studi hanno scoperto che la restrizione del sonno provoca un aumento significativo dei livelli di cortisolo. [4]
- Durante lo stress acuto, l'ormone adrenalina sopprime l'appetito. [5] Ma con lo stress cronico, livelli elevati di cortisolo possono causare voglie, in particolare per cibi ricchi di zuccheri, grassi e calorie, che possono quindi portare ad un aumento di peso. [5,6]
- Il cortisolo favorisce l'accumulo di grasso nella zona della pancia, chiamato anche adiposità centrale, che è associato all'insulino-resistenza e ad un aumento del rischio di [diabete di tipo 2](#), [malattie cardiovascolari](#) e alcuni tumori al seno. [5,7-9] Abbassa anche i livelli dell'ormone leptina (che promuove la sazietà) mentre aumenta l'ormone grelina (che aumenta l'appetito). [3]

Suggerimenti per aiutare a controllare lo stress

- **Dieta sana.** Una [dieta equilibrata](#) può supportare un sistema immunitario sano e la riparazione delle cellule danneggiate. Fornisce l'energia extra necessaria per far fronte agli eventi stressanti. Le prime ricerche suggeriscono che alcuni alimenti come i grassi polinsaturi, inclusi [i grassi omega-3](#) e [le verdure](#), possono aiutare a regolare i livelli di cortisolo. [10] Se ti affidi spesso al fast food perché sei stanco o troppo occupato per preparare i pasti a casa, prendi in considerazione [la pianificazione dei pasti](#), una pratica che può aiutare a risparmiare tempo a lungo termine, garantire pasti più equilibrati e salutari e prevenire l'aumento di peso.
- **Alimentazione consapevole.** Quando "mangiamo stressati", mangiamo velocemente senza notare cosa o quanto stiamo mangiando, il che può portare ad un aumento di peso. [Le pratiche alimentari consapevoli](#) contrastano lo stress incoraggiando respiri profondi, facendo scelte alimentari ponderate, concentrando l'attenzione sul pasto e masticando il cibo lentamente e accuratamente. Questo aumenta il piacere del pasto e migliora la digestione. L'alimentazione consapevole può anche aiutarci a renderci conto quando stiamo mangiando non a causa della fame fisiologica ma a causa di turbolenze psicologiche, che possono portarci a mangiare di più come meccanismo di coping.
- **Esercizio fisico regolare.** [L'attività fisica](#) aiuterà ad abbassare la pressione sanguigna e i livelli di ormone dello stress. L'esercizio aerobico come camminare e ballare aumenta la

respirazione e la frequenza cardiaca in modo che più ossigeno raggiunga le cellule di tutto il corpo. Questo riduce la tensione nei muscoli, compreso il cuore.

- ***Tecniche di meditazione o respirazione profonda.*** La respirazione veloce e superficiale e i pensieri irregolari si verificano in risposta allo stress. Pertanto, fai respiri lenti e profondi per ridurre la tensione muscolare, abbassare la frequenza cardiaca e calmare la mente. Ogni volta che ti senti stressato, respira lentamente, concentrandoti su ogni inspirazione ed espirazione. Attraverso questo semplice atto, il tuo sistema nervoso parasimpatico entra in azione e può aiutarti a calmarti. Se desideri una guida, prova questo [breve esercizio di respirazione consapevole](#). Inoltre, alcuni esercizi come lo yoga e il tai chi [enfaticizzano la respirazione profonda e una mente concentrata](#).
 - La ricerca ha anche scoperto che l'allenamento alla meditazione può allungare o prevenire l'accorciamento delle strutture proteiche chiamate telomeri. [11] I telomeri generalmente si restringono in lunghezza con l'età e in coloro che soffrono di stress cronico; Questo può portare alla morte delle cellule e all'infiammazione, che è associata a un aumento del rischio di demenza legata all'età e malattie cardiovascolari. La pratica della meditazione è stata associata in alcuni studi a una maggiore attività e lunghezza dei telomeri in risposta a una riduzione dell'ansia, dello stress cronico e dei livelli di cortisolo.
- ***Consulenza sulla salute mentale o altro supporto sociale.*** Sentirsi soli può aumentare lo stress. Può essere utile parlare dei sentimenti e delle preoccupazioni con una persona di fiducia. Spesso, il solo rendersi conto che non sei solo e che i tuoi sentimenti non sono insoliti può aiutare a ridurre lo stress.
- ***Praticare l'equilibrio tra lavoro e vita privata.*** Usa le ferie e il tempo personale, o semplicemente metti da parte un'ora al giorno. Una fuga periodica dalle pressioni del lavoro può fare miracoli per ridurre lo stress, aumentare la produttività e diminuire il rischio di malattie fisiche e mentali associate al burnout sul posto di lavoro.
- ***Pianifica attività divertenti o hobby almeno una volta alla settimana.*** Il giardinaggio, la lettura, la musica, un massaggio, le escursioni nella natura e la cucina di una ricetta preferita sono esempi di graditi antistress.
- ***Buona igiene del sonno.*** Lo stress può causare un maggiore senso di allerta, che ritarda l'inizio del sonno e causa l'interruzione del sonno durante la notte. Questo può impedire di entrare nelle [fasi del sonno più profondo](#) in cui il corpo ripara e fa crescere i tessuti e supporta un sistema immunitario sano. La fase del sonno REM (Rapid Eye Movement) aiuta in particolare la regolazione dell'umore e la memoria. Cerca di dormire 7-9 ore a notte rallentando circa 30 minuti prima di coricarti. Anche il controllo dello stress attraverso gli altri suggerimenti sopra elencati può migliorare la qualità del sonno.