

# GESTIRE LO STRESS

Quando parliamo di stress, i pensieri vanno immediatamente al suo impatto negativo sulla salute mentale.

Sebbene un po' di stress possa esserci utile nel prepararci ad attività come un esame o prendere un treno in orario, lo stress cronico può essere dannoso. La buona notizia è che esistono diversi modi per diventare più resilienti nella gestione dello stress, tra i quali prendere sane abitudini quotidiane come l'esercizio fisico, la meditazione, e seguire una corretta alimentazione.



## SANE ABITUDINI CONTRO LO STRESS

### Cibi salutarì

Scegli una dieta bilanciata per avere il giusto apporto di nutrienti che aiutano a essere resilienti allo stress. Puoi ottenere vitamine del gruppo B da frutta e verdura, antiossidanti come la vitamina E dalle mandorle, ferro dai crostacei e dalle verdure a foglia verde, magnesio dai cereali integrali e dalle mandorle. Uno studio<sup>1</sup> ha evidenziato che chi segue una dieta vegana ricca di verdure ha dei livelli di stress più bassi.



### Crea una routine giornaliera

Stabilisci degli orari per pasti e snack. Cerca di andare a letto alla stessa ora ogni sera. Gli activity tracker possono essere un buon inizio per evidenziare gli schemi nelle abitudini e cercare dei modi per essere costanti nel mantenere un comportamento positivo.



### Fai degli snack consapevoli

Mangia quando hai fame, non quando sei annoiato. Impara a fare degli snack programmati. Prepara gli snack in porzioni ragionevoli in anticipo. Per esempio, una porzione di mandorle, ricca di nutrienti, è facile da ricordare come 1-2-3: 1 manciata sana equivale a 23 mandorle.



**Impara a meditare** Trovare un piccolo momento di pausa ogni giorno per meditare per cinque minuti può aiutare a gestire lo stress. Esistono tante app per la respirazione guidata e le tecniche di rilassamento.

### Muoviti, muoviti, muoviti

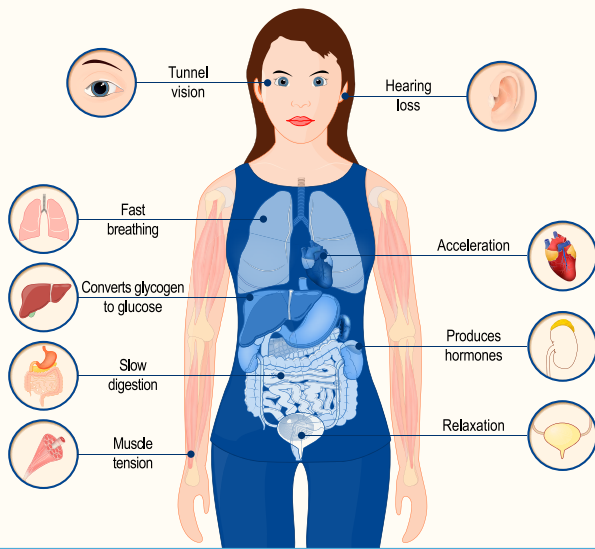
In qualsiasi modo tu decida di farlo, fare movimento per almeno 30 minuti al giorno può rilasciare endorfine, ormoni che riducono lo stress.

**Pianifica** Avere un piano può aiutarti a ridurre lo stress e a organizzare il tuo tempo e i tuoi pensieri. Aggiungi al tuo programma giornaliero dei momenti per prenderti cura di te, come attività fisica, stretching o altro. Anche pianificare i pasti è una buona abitudine, così non ti ritrovi ad arrangerli e sarà più facile mangiare in maniera nutriente.



1. Beezhold B, Radnitz C, Rinne A, DiMatteo J. Vegans report less stress and anxiety than omnivores. *Nutr Neurosci*. 2015 Oct;18(7):289-96. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25415255/>

## COME IL CORPO RISPONDE ALLO STRESS



La risposta allo stress non è diversa da tutte le altre che riguardano il corpo: i modi per mantenere il corpo sano e ben funzionante sono tanti e interconnessi! Il sistema muscolo-scheletrico, quello respiratorio, cardiovascolare, gastrointestinale ed endocrino reagiscono allo stress tutti istantaneamente. Si tratta della famosa risposta evolutiva "fight or flight" (combatti o fuggi) che prepara il corpo all'azione e contro i potenziali danni fisici, anche se la causa scatenante è mentale o emotiva.

Infatti, lo stress mentale è tra i fattori psicosociali che si pensa contribuiscano al rischio di malattie cardiovascolari (CVD).

La variabilità della frequenza cardiaca (HRV), una misura della fluttuazione negli intervalli di tempo tra battiti cardiaci consecutivi, è un indicatore importante della risposta del sistema cardiovascolare allo stress, e si pensa che la dieta e altri fattori legati allo stile di vita possano incidere su di essa. Un HRV più alta indica una maggiore adattabilità del cuore in risposta alle sfide ambientali e psicologiche, mentre un'HRV bassa è legata a CVD e morte cardiaca improvvisa. È utile immaginare un HRV più alta come la capacità del cuore di cambiare marcia più velocemente in risposta alle richieste del corpo, il che significa più resilienza durante i periodi di stress.



## PASSA A UNO SNACK DI MANDORLE

Un nuovo studio suggerisce che sostituire gli snack meno sani con delle mandorle può migliorare la resilienza del cuore allo stress mentale. Questa scoperta è parte di uno studio in cui i partecipanti con rischio di malattia cardiovascolare sopra la media mangiavano uno snack giornaliero di mandorle o uno snack di pari calorie, entrambi capaci di fornire il 20% del fabbisogno energetico giornaliero stimato per ogni partecipante. Lo studio è stato condotto su 107 uomini e donne britannici, dai 30 ai 70 anni, dal King's College di Londra.

Durante questo test, i ricercatori hanno misurato le reazioni dei partecipanti allo stress con un test di stress mentale: sono state misurate la frequenza cardiaca in tempo reale e la variabilità della frequenza cardiaca (HRV) a riposo usando un compito mentale che simulava un breve periodo di stress mentale. I partecipanti nel gruppo mandorle hanno evidenziato una regolazione del battito cardiaco migliore in confronto al gruppo di controllo, dimostrata da differenze significative negli intervalli fra un battito e l'altro, che è una misura dell'HRV.

La ricerca suggerisce che anche soltanto il passaggio da un classico snack a delle mandorle può ridurre l'abbassamento di HRV che si verifica durante lo stress mentale, migliorando così la funzione cardiaca. Uno snack di mandorle al giorno ha il potenziale di aumentare la resilienza cardiovascolare allo stress mentale.

Come in tutti gli studi, c'erano delle limitazioni. C'erano delle differenze fra i gruppi nei fattori di rischio di malattia cardiometabolica al basale. Inoltre, i partecipanti erano liberi e sebbene la compliance alle mandorle sia stata confermata, è possibile che ci siano state delle imprecisioni nelle segnalazioni relativamente all'assunzione del cibo. Infine, sono necessarie ulteriori ricerche in quanto i meccanismi dell'aumento dell'HRV sono sconosciuti.

**Sebbene non si conoscano i motivi esatti per cui le mandorle migliorino l'HRV e la resilienza allo stress, ogni sana manciata di mandorle contiene numerosi nutrienti che si pensa diano beneficio alla salute del cuore: 4g di fibre, 14g di grassi insaturi e solo 1g di grassi saturi, 81mg di magnesio, 220mg di potassio e 7.7mg di vitamina E.**

2. Vita Dikariyanto, Leanne Smith, Philip J Chowienzyk, Sarah E Berry, Wendy L Hall. Snacking on whole almonds for six weeks increases heart rate variability during mental stress in healthy adults: a randomized controlled trial. *Nutrients* 2020, 12(6), 1828; <https://doi.org/10.3390/nu12061828>.