

**CUORE E PSICHE:
A ESSERE FELICI
SI IMPARA!**



1/2020
I quadrimestre
gennaio/aprile
2020

**SOGNI D'ORO,
QUANDO DORMIRE
FA BENE
AL CUORE**

pp. 7-13

**A TAVOLA
SENZA STRESS
PUNTIAMO SU CIBI
INTELLIGENTI**

pp. 23-26

Sommario

	pag		pag
Editoriale		A tavola senza stress:	
Quando la testa influenza la malattia	3	cibi in e cibi out	25
ESISTE UN RAPPORTO DI INTERCONNESSIONE PROFONDA TRA QUELLO CHE 'SENTE' IL NOSTRO MOTORE E COSA COMANDA IL CERVELLO		<i>La Massaia si ribella...!</i>	27
Tra cuore e mente		L'USO DELLE SPEZIE A TAVOLA NON È SOLTANTO UN MODO INTELLIGENTE PER RENDERE PIÙ SAPORITI I CIBI	
Una relazione affascinante	4	Le tre "C" da ricordare: coriandolo, cumino, curcuma	28
Sonno... o son desto?		IL RAPPORTO TRA RINNOVO DELLA PATENTE E PATOLOGIA CARDIACA È STRETTISSIMO	
Fisiopatologia del sonno e funzione cardiovascolare	7	Cuore e motori, gioie e dolori	31
Disturbi neurologici del sonno e rischio cardiovascolare	9	Psiche, testa e diabete	
Sogni d'oro, il cuore vi ringrazierà	12	Tra fantasia e realtà	34
Ansia, stress e benessere		GLI EFFETTI SALUTARI DI QUESTA SPEZIA LO DIMOSTRANO: ALMENO QUATTRO VOLTE LA SETTIMANA SONO IDEALI	
Più sereni con l'allenamento	14	Peperoncino re della tavola	
Depressi dopo l'infarto: che fare?	17	Mangiare piccante allunga la vita	36
SE IL RUMORE SI AVVICINA O SUPERA I 10 SECONDI SAREBBE MEGLIO FARLO CONTROLLARE DA UNO SPECIALISTA		Cosa significa fare volontariato nel 2020, un'energia preziosa	39
Il vostro partner russa?		Scheda Privacy Associazione Amici del Cuore Piemonte O.D.V.	41
Aiutatevi con la tecnologia	19	IN CAMPO CON AMICI DEL CUORE AL LAVORO	
Allungare la vita, una questione di stile	22	La prevenzione prima di tutto	43
Batti lo stress, scegli il cibo intelligente	23		



Il Consiglio Direttivo Amici del Cuore O.D.V.

Presidente: Sebastiano Marra

Vice Presidenti: Mauro Rinaldi, Enrico Zanchi

Tesoriere: Michelangelo Chiale

Segreteria: Carla Giaccone

Consiglieri: Maurizio Benetti, Enrico Boglione, Carlo Budano, Michelangelo Chiale, Gaetano Maria De Ferrari, Carla Giaccone, Renate Heissig, Sebastiano Marra, Paolo Monferino, Ernesto Ovazza, Rita Porta, Mauro Rinaldi, Enrico Zanchi.

Sindaci: Michele Falanga, Giancarlo Piccinelli

Comitato Scientifico: Dott. Sebastiano Marra, Prof. Mauro Rinaldi, Prof. Fiorenzo Gaita, Prof. Gaetano Maria De Ferrari, Prof. Massimo Porta, Dott. Armando De Berardinis, Dott. Alessandro Comandone, Dott.ssa Chiara

Comoglio, Dott. Maurizio D'Amico, Dott. Roberto Grimaldi, Dott. Tullio Usmiani.

Comitato di Redazione: Michelangelo Chiale, Carla Giaccone

Coordinatrice volontari: Rita Porta

Direttore Editoriale: Beppe Fossati

Direttore Responsabile: Federico Danesi

Progetto grafico e impaginazione: Roberta Serasso

Segreteria di redazione: Carla Giaccone

Fotografie: Michelangelo Chiale, Antonio Cirillo

Webmaster: Candeloro Buttiglione, Antonio Cirillo

CARDIO PIEMONTE

ANNO XVI - N. 44 (2020)

Numero di Ruolo Generale: 14737/2019 già 4447

Direttore Responsabile: Federico Danesi

ORGANO UFFICIALE DE

AMICI DEL CUORE PIEMONTE

Associazione O.D.V.

Associazione di Volontariato, no-profit, per la prevenzione e la ricerca delle malattie cardiovascolari

Sede A.O. Città della Salute e della Scienza di Torino

Corso Bramante, 88 • 10126 Torino

Reparto di Cardiologia • Tel. 011.633.59.45

Presidente: Dottor Sebastiano Marra

www.amicidellcuoretorino.it

e-mail: direzione@amicidellcuoretorino.it

segreteria@amicidellcuoretorino.it

tesoreria@amicidellcuoretorino.it

vicepresidenza@amicidellcuoretorino.it

volontari@amicidellcuoretorino.it

Segreteria cell. 392.2214972

Coord. Volontari cell. 392.2716163

Tipografia: Grafart s.r.l. - Venaria Reale (TO)

Illustrazione in copertina del dott. Francesco Morteo di Vigevano

Ansia, stress e benessere Più sereni con l'allenamento

Prima parte: L'attività fisica

di Paolo Piazza



Dott. Paolo Piazza
Dottore in Scienze motorie,
Osteopata,
Wellness coach
www.allenatiastarebene.it

Tutti gli studi scientifici su stress, ansia e depressione mettono in luce la stretta connessione tra stati fisiologici e mentali. Grazie all'influenza reciproca, è possibile agire sul corpo per influenzare la psiche, e viceversa. In questo articolo vedremo i meccanismi di base dello stress e in che modo l'attività fisica ci permetta di gestirlo. Nel prossimo parleremo della profonda funzione calmante di manipolazione osteopatica, respirazione

e rilassamento. Le forme di approccio corporeo trattate nei due articoli sono solo in parte sovrapponibili e, per avere massima efficacia, vanno integrate.

CULTURA VS NATURA?

Gli studi genetici ci informano che gli esseri umani condividono con gli scimpanzé il 98,5% del DNA, sebbene le due specie si siano separate da più di cinque milioni di anni! Questa fortissima tendenza conservatrice della natura spiega – insieme a molte altre cose – la diffusione di gran parte delle attuali patologie: cardiovascolari, metaboliche, muscolo scheletriche, psichiatriche, ecc. In sintesi, il disagio galoppa sotto varie forme perché, mantenendo una struttura psicofisica preistorica, dobbiamo adattarci ad ambienti e stili di vita che strapazzano la nostra natura. Paragonando l'estrema lentezza dell'evoluzione biologica e l'incredibile velocità con cui continua a cambiare il mondo intorno a noi, è facile comprendere perché lo stress sia un mal comune (ma senza gaudio).

IL LEGAME CORPO-CERVELLO-MENTE

Nel corso dell'evoluzione, l'aumento di volume del cervello umano è stato contraddistinto dalla considerevole crescita di due

capacità complementari: quelle motorie e quelle cognitive. Possedere elevate abilità motorie e la possibilità di immaginare le conseguenze delle azioni prima di compiere, ci ha permesso di sviluppare tecnologie sempre più sofisticate e di intervenire con impressionante efficacia sull'ambiente (per la verità commettendo anche molti disastri!). Numerosi ricercatori ritengono che l'espansione delle aree cerebrali frontali, deputate a un più fine controllo del movimento, sia stata il presupposto per lo sviluppo di quelle prefrontali (foto 1), responsabili delle nostre facoltà intellettive superiori. Detto in altro modo, la capacità di manipolare idee è un'estensione di quella che ci consente di manipolare oggetti. È la corteccia prefrontale – l'ultima area cerebrale a maturare negli esseri umani, intorno ai 25 anni d'età – a esaltare caratteristiche quali pensiero speculativo e creativo, consapevolezza e introspezione, gestione delle emozioni e spirito di cooperazione. La mente scaturisce dalla complessa relazione tra corpo, cervello e ambiente e sono necessari stimoli adeguati affinché queste qualità non rimangano solo potenziali. Come avviene per la padronanza del linguaggio, per realizzare al meglio le nostre risorse, abbiamo bisogno di un po' di fortuna – una genetica e un ambiente favorevoli – e di tanto allenamento. La buona notizia è che ognuno di noi può scegliere – almeno in parte e con le informazioni adeguate – come evolvere.

EMOZIONI, STRESS E ANSIA

Le aree evolutivamente più antiche del cervello – tronco cerebrale, talamo e ipotalamo (foto 1) – ricevono dall'ambiente esterno e dal corpo un'enorme quantità di informazioni. Anche se solo una minima parte di esse diventa conscia, quella ritrasmessa alla corteccia, è la loro totalità a generare riflessi e comportamenti volti a mantenere equilibrio interno e sopravvivenza; ad esempio se glicemia e temperatura scen-

dono, lo stomaco protesta e rabbrivisco, dunque cercherò qualcosa da mangiare e per scaldarmi. La somma degli stimoli determina un livello di attivazione che parte dal minimo, nel sonno quieto, e cresce con il coinvolgimento psicorganico. I livelli elevati di attivazione sono spesso associati a emozioni specifiche – che dipendono da un'ampia area cerebrale posta tra tronco encefalico e corteccia: il sistema limbico (foto 1). Ad esempio, in condizioni di pericolo, vero o presunto, posso provare rabbia o paura; al contrario le situazioni confortevoli e gratificanti susciteranno gioia e gratitudine. La forza delle emozioni si manifesta innanzitutto attraverso modificazioni corporee e orienta la ragione nel determinare i comportamenti. Quando siamo stressati e ansiosi, le emozioni generano uno stato di allarme psicorganico, indirizzando la nostra attenzione verso ciò che è negativo e pilotando i pensieri di conseguenza. Data la stretta connessione corpo-mente, un modo efficace e salutare per ridurre lo stress e placare le emozioni, è modificare lo stato fisiologico agendo sul corpo.

GLI ORMONI DELLO STRESS: ADRENALINA E CORTISOLO

Nel regolare attivazione ed energia, tronco cerebrale, talamo e ipotalamo (foto 1) sono affiancati dai due rami del sistema nervoso autonomo (SNA, foto 2) che controllano il funzionamento di organi, visceri e ghiandole. Il ramo simpatico prevale durante l'attività e aumenta il consumo di energia (catabolismo): stimola le reazioni nervose; accelera cuore e respiro; aumenta tono

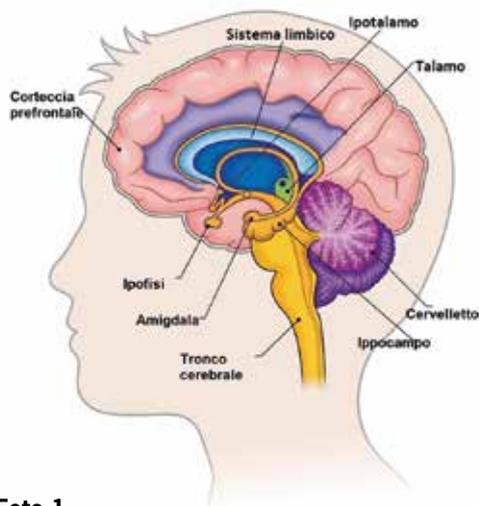
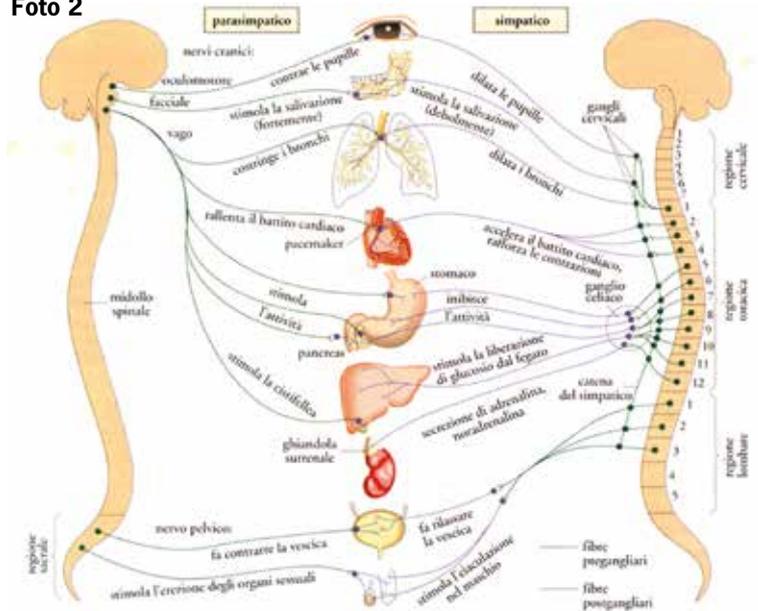


Foto 1

Foto 2



muscolare e mobilitazione di zuccheri/grassi di deposito; riduce il flusso sanguigno a visceri addominali ed epidermide per convogliarlo verso gli organi che ne hanno più bisogno: muscoli, cuore, polmoni. Il parasimpatico, invece, prevale nelle fasi di recupero e governa i processi di rigenerazione (anabolismo): quando dormiamo, digeriamo o ci rilassiamo. Ogni stress di breve durata – un rumore improvviso, una frenata brusca, una piccola arrabbiatura, una breve corsa – genera uno stato di allerta, come quando, in natura, ci si trova di fronte a un pericolo; simpatico e ghiandole surrenali secernono adrenalina per supportare la cosiddetta reazione di lotta o fuga. Se godiamo di un buon equilibrio psicofisico, cessata la “minaccia”, i due rami del SNA riprendono a lavorare in modo sinergico e l'insieme corpo-mente torna alla normalità nel giro di breve tempo. Se gli stress sono frequenti e/o se ne aggiungono di importanti, oltre al simpatico si attiva anche l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (foto 3). In questo caso, i surreni, insieme all'adrenalina, secernono cortisolo, un ormone che amplifica e prolunga le risposte psicofisiologiche. A livello cerebrale, il cortisolo ha una funzione eccitante sull'amigdala (foto 1, 3) – una sorta di sistema d'allarme che attiva i rapidi riflessi di sopravvivenza ancestrali e frena l'attività della lenta e razionale corteccia prefrontale – mentre sul sistema immunitario ha un effetto inibente. Se gli episodi stressanti si sommano e ripetono nel tempo, cortisolo e amigdala mantengono costante lo stato di allerta, anche se, nella nostra vita, non fuggiamo né lottiamo mai, se non in senso metaforico. In assenza delle naturali risposte motorie che chiuderebbero il ciclo dello stress, la situazione si cronicizza: riposo e digestione

diventano più difficili, la ragione si offusca, preoccupazioni e timori si ingigantiscono presentandosi sempre più spesso anche in assenza di motivi reali. Si genera, così, un perfido circolo vizioso che ci rende ansiosi, confusi, irritabili, stanchi, facili agli errori e vulnerabili alle malattie (foto 3).

IL MOVIMENTO AIUTA A GESTIRE ANSIA E STRESS...

Anche l'esercizio fisico accentua il livello di attivazione mettendo in circolo, in proporzione all'intensità, adrenalina e cortisolo. In questo caso, però, si tratta di uno stress che possiamo controllare, eseguito in modo regolare e progressivo, infatti, agisce come una sorta di vaccino: l'organismo si abitua ai secreti surrenali e diventa meno reattivo nei loro confronti. Quando invece lo stress si accumula e i suoi ormoni permangono in circolo in quantità elevate, l'attività fisica funge da surrogato della reazione di lotta/fuga e ne metabolizza l'eccesso; l'equilibrio psicorganico si ripristina. Insomma, la funzione del movimento nei confronti dello stress è sia immunizzante che riequilibrante. Inoltre, durante l'attività, l'ipotalamo (foto 1) secerne anche endorfine, neurotrasmettitori responsabili del senso di benessere che accompagna l'intensa attivazione. L'allenamento fisico, in particolare quello aerobico, sembra agire sul SNA abbassando il tono del ramo simpatico. La riduzione dei livelli di attivazione e reattività, è dimostrata dalla significativa riduzione di frequenza cardiorespiratoria e pressione arteriosa, a riposo e a parità di sforzo, che si manifesta dopo circa otto settimane di allenamento (vedi Cardio Piemonte 3-2019). Le attività di cui parleremo nel prossimo articolo - manipolazione osteopatica, respirazione e rilassamento - agiscono, invece, stimolando il ramo parasimpatico e i suoi effetti calmanti.

...E SE È CONSAPEVOLE È MEGLIO!

Gli effetti dell'esercizio fisico vengono ampliati se lo eseguiamo in modo consapevole, cioè portando l'attenzione anche alle sensazioni corporee e non soltanto agli aspetti meccanici dell'esecuzione. Esercitarsi a percepire con maggiore finezza l'azione di muscoli e articolazioni, a prestare attenzione al modo di respirare e di muoversi, imparare a osservare e superare le sensazioni di disagio e fatica, porta ad

Foto 3 Il ciclo dello stress cronico



accrescere la conoscenza di sé. Grazie alle tecniche di neuroimaging, numerose ricerche neuroscientifiche mostrano che quando rivolgiamo l'attenzione verso noi stessi attiviamo la corteccia prefrontale stimolando lo sviluppo. Quest'area del cervello svolge un ruolo essenziale nell'elaborazione del pensiero e nella modulazione degli stati emotivi. La sua espansione ha consentito l'evoluzione della civiltà e ci conferisce una più ampia flessibilità di comportamenti. Rinforzarla ci aiuta a smorzare l'attività dell'amigdala; le reazioni automatiche vengono frenate, le capacità razionali disinibite e, dunque, possiamo gestire meglio ansia e stress. La percezione del corpo, intrecciandosi con quella delle emozioni, è indispensabile per gestire diversi aspetti che condizionano la nostra qualità di vita: posture e tensioni muscolari, prima che generino dolore e disfunzioni; la relazione col cibo, affinando il senso di sazietà e aiutandoci a distinguere l'appetito dalla cosiddetta fame ansiosa; il livello di energia, consentendoci così di bilanciare il rapporto tra impegno e recupero. Insomma, i vantaggi della consapevolezza corporea si traducono in una migliore salute e padronanza di sé.

CONCLUSIONI (PRIMA PARTE)

La nostra essenza è biologica e, come abbiamo visto, la fisiologia condiziona in modo potente – a volte prepotente – i nostri stati mentali. Tuttavia, siamo animali culturali e anche le idee che assorbiamo e decidiamo di coltivare influenzano l'insieme corpo-mente. Inoltre, bisogna considerare che, pur se i meccanismi fisiologici sono gli stessi, gli stress hanno cause specifiche. Per ridurre l'ansia del parlare in pubblico, ad esempio, bisogna allenarsi in tal senso. Nella gestione di ansia e stress, quindi, l'approccio corporeo non si sostituisce ad altre strategie o a eventuali terapie psicologiche o mediche, ma, piuttosto, dovrebbe affiancarle per aumentarne le possibilità di successo. A questo proposito, per sintetizzare chiaramente il concetto, torna utile un aforisma di J. J. Rousseau: «Più il corpo è debole e più comanda, più è forte e più obbedisce».

Bibliografia essenziale:
Eibl-Eibesfeldt, *Etologia umana*, Bollati Boringhieri, 1993
Fabro, *Neuroscienze e spiritualità*, Astrolabio, 2014
Kalat, *Psicologia fisiologica*, Edises, 2010
McArdle e altri, *Fisiologia applicata allo sport*, Casa Editrice Ambrosiana, 2018
Manzi, *Ultime notizie sull'evoluzione umana*, Il Mulino, 2017
Van Der Kolk, *Il corpo accusa il colpo*, Cortina, 2015
Zigmond e altri, *Neuroscienze*, Edises, 2009