



STRESS E COMPORTAMENTI ALIMENTARI

Life events indicators



LO STRESS

Lo **stress** è la **risposta psicofisica** ad una quantità di **compiti emotivi, cognitivi o sociali** percepiti dalla persona come **eccessivi**.

Lo stress eccessivo può facilmente portare numerosi **disturbi da stress**.

La **durata dell'evento stressante** porta a distinguere lo stress in due categorie:

STRESS ACUTO

si verifica una sola volta e
in un lasso di tempo
limitato

STRESS CRONICO

lo stimolo stressante è di
lunga durata

Lo stress può essere provocato da:

EVENTI DELLA VITA

Piacevoli e spiacevoli, ad esempio: matrimonio, nascita di un figlio, morte di una persona cara, divorzio, pensionamento, problemi sessuali.

CAUSE FISICHE

Freddo o caldo intenso, abuso di fumo e di alcol, gravi limitazioni nei movimenti.

MALATTIE ORGANICHE

Quando il nostro corpo è affetto da una malattia, l'intero organismo, nel tentativo di difendersi, si pone in uno stato di tensione che, nella maggior parte dei casi, per le scarse difese in grado di apportare, sfocia in una condizione di stress.

FATTORI AMBIENTALI

Mancanza di un'abitazione, ambienti rumorosi, inquinati sono fattori determinanti di un certo stato di stress.

SCONVOLGIMENTI NATURALI IMPROVVISI

Come terremoto, pandemia, eruzione vulcanica, alluvione, inondazione.

- Caldo/freddo
- Rumori strillanti
- Odori sgradevoli
- Luci oscillanti
- Incertezza territoriale
- ...

STRESSORS
AMBIENTALI

STRESSORS
PSICHICI

- Paura/ansia
- Noia/incertezza
- Divergenze di valori propri
- Divergenze ideale/realtà
- Traumi psichici (remoti)
- ...



- Dolore
- Fame/sete
- Traumi fisici
- Malattie
- ...

STRESSORS
ORGANICI

STRESSORS
SOCIO-RELAZIONALI

- Senso di respinta
- Senso di dipendenza
- Incertezza gerarchica
- Traumi socio-culturali
- ...



SCALE DI VALUTAZIONE

Il ruolo degli **eventi psicosociali stressanti**, o "life events", nello scatenamento di una **patologia psichica o somatica** è ormai ammesso dalla maggior parte dei clinici.

Esistono **scale di valutazione dei life events** nelle quali è stato assegnato, agli eventi ritenuti mediamente più importanti, un **punteggio** rappresentativo del **potenziale impatto medio** dell'evento sul soggetto.

IL TOTALE DEL PUNTEGGIO (SCORE) È UN INDICE DELLA PREVISIONE DI MALATTIA PSICHICA O SOMATICA IMMINENTE.

LIFE EVENTS INDICATORS

La validità di queste metodiche d'indagine è stata dimostrata dai numerosi studi sul **rapporto tra life events e malattia**, sia psichica che somatica.

Holmes e Rahe per primi avevano proposto, nel 1967, una sorta di **standardizzazione** del peso dei life events. Questa loro prima scala di valutazione è stata poi aggiornata nel 2010.

A titolo di esempio è riportata parte dell'inventory originale di Holmes e Rahe, composta di 43 items che il paziente può compilare in autonomia in presenza del nutrizionista o del dietologo.

EVENTO	PUNTEGGIO	IL MIO PUNTEGGIO
Morte del coniuge	100	
Divorzio	73	
Separazione coniugale	65	
Morte di un parente stretto	63	
Infortunio o malattia personale	53	
Matrimonio	50	
Licenziamento	47	
Riconciliazione coniugale	45	
Pensionamento	45	
Cambiamenti nella salute di parenti	44	
Gravidanza	40	



È bene che l'interpretazione del punteggio sia fatta dal **nutrizionista o dal dietologo**.

Più alto è il punteggio raggiunto, derivato dalla somma degli items, **maggiore sarà la probabilità di ammalarsi nell'immediato futuro**.

LIFE CHANGE UNITS	PROBABILITÀ DI AMMALARSI NELL'IMMEDIATO FUTURO
≥ 300	Intorno al 80%
150-299	Intorno al 50%
< 150	Intorno al 30%

L'informazione deve essere comunicata con estrema cautela ed è necessario collaborare con uno **psicoterapeuta** per una migliore **ristrutturazione cognitiva dell'alimentazione**.

La scala di **Holmes e Rahe** è la prima nota ma ve ne sono altre altrettanto utilizzate.



STRESS E DISTURBI ALIMENTARI DA ALIMENTAZIONE COMPULSIVA

Il soggetto sotto pressione e fortemente stressato tende a **scegliere alimenti meno nutrienti**, quindi cibi ricchi di zuccheri raffinati e di grassi saturi.

Un buon modo per tenere sotto controllo lo stress nei momenti più critici è quindi **fare attenzione all'alimentazione**.

Questo è quanto deve fare il nutrizionista o il dietologo in collaborazione con il paziente, mai in maniera coercitiva.

COMFORT FOODS

I seguenti alimenti migliorano l'umore perché aumentano il **rilascio di serotonina**,
«l'ormone della felicità»:



PEPERONI



LIMONE



ZENZERO



CURCUMA



LAMPONI



AGLIO



ARANCIA



FRAGOLE



CIPOLLA



OLIO D'OLIVA



NOCI



RISO



PANE INTEGRALE

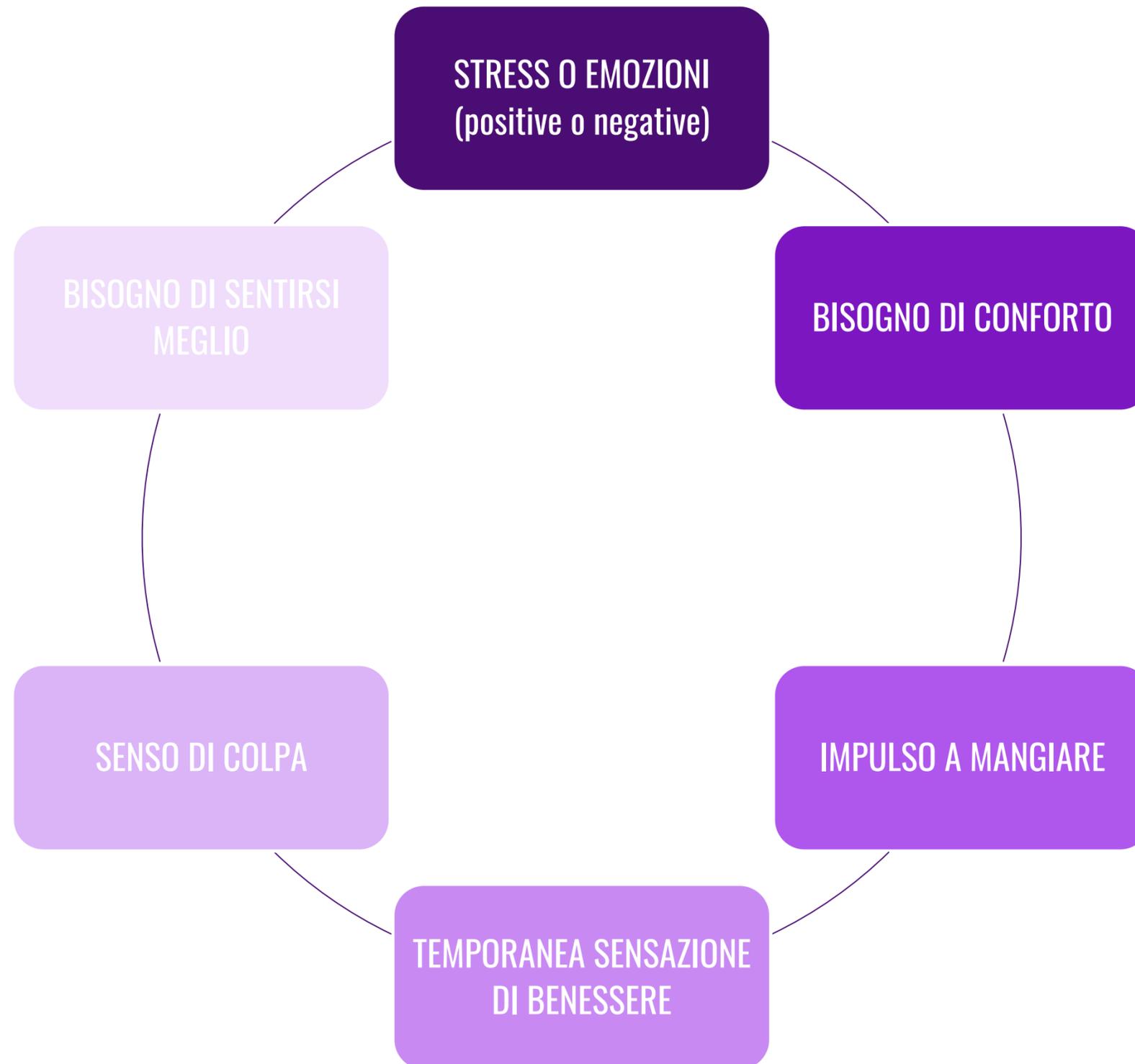


LENTICCHIE



BANANE

STRESS E DISTURBI ALIMENTARI DA ALIMENTAZIONE COMPULSIVA





Abitudini alimentari poco salutari in situazioni di forte stress sono:

BERE TROPPO CAFFÈ

MANGIARE ALIMENTI CHE AUMENTANO I LIVELLI DI CORTISOLO

SALTARE I PASTI

NON BERE ACQUA

MANGIARE IN MANIERA COMPULSIVA

Queste scelte alimentari possono generare ancora più **stress** a lungo andare, così come altri **problemi di salute**.

L'**anamnesi alimentare** deve essere raccolta con attenzione dal nutrizionista o dal dietologo già dal primo incontro.

Di seguito alcuni esempi di **alimenti desiderati** che celano **carenze nutrizionali** e **opzioni più salutari** da proporre in alternativa:



STRESS ACUTO

EFFETTI IMMEDIATI

- Nervosismo
- Apatia
- Mancanza di concentrazione
- Minore o maggiore appetito
- Iperattività compulsiva
- Aumento di alcol, caffè, sigarette
- Diminuzione del desiderio sessuale
- Stanchezza
- Tachicardia
- Dolori muscolari
- Diminuzione dell'autostima

STRESS CRONICO

EFFETTI A LUNGO TERMINE

- Ansia e attacchi di panico
- Depressione
- Problemi di attenzione/memoria
- Ulcere, coliti
- Alterazione della personalità
- Abuso di alcol e farmaci
- Disturbi sessuali
- Stanchezza cronica
- Ipertensione, problemi cardiaci
- Abbassamento difese immunitarie
- Problemi dermatologici

SINTOMI DELLO STRESS

SINTOMI FISICI

- mal di testa
- dolore di schiena
- indigestione
- collo e spalle tese
- dolore allo stomaco
- tachicardia
- sudorazione delle mani
- extrasistole
- agitazione e irrequietezza
- problemi di sonno
- stanchezza
- vertigini
- perdita di appetito
- disfunzioni sessuali
- suoni (tintinni, fischi) nelle orecchie

SINTOMI COMPORTAMENTALI

- digrignare i denti
- attitudine alla prepotenza
- abuso di alcolici
- mangiare compulsivamente
- criticare gli altri
- impossibilità di portare le cose a termine

SINTOMI EMOZIONALI

- piangere
- enorme senso di pressione
- nervosismo, ansia
- rabbia
- sentire che non c'è nessun significato nel vivere
- ricerca della solitudine
- tensione; sentire di essere sul punto di esplodere
- infelicità senza un motivo valido
- sentirsi impotenti a cambiare le cose
- essere facilmente agitati o sconvolti

SINTOMI COGNITIVI

- problemi a pensare in maniera chiara
- impossibilità nel prendere decisioni
- dimenticare le cose o distrarsi facilmente
- pensare di scappare via
- mancanza di creatività
- preoccuparsi costantemente
- perdita di memoria
- perdita del senso dell'umorismo



I **disturbi psicologici correlati allo stress** sono:

- disturbo post traumatico da stress;
- disturbo acuto da stress;
- **disturbi psicosomatici** (asma bronchiale, ipertensione arteriosa, colite - colon irritabile, eczema cutaneo, alopecia psicogena, ulcera gastro-duodenale);
- fibromialgia;
- depressione;
- disturbo bipolare;
- disturbi d'ansia;
- disturbi della sfera sessuale;
- **disturbi del comportamento alimentare** (anoressia, bulimia, obesità da iperalimentazione - BED).

BIBLIOGRAFIA

- **SCALE DI VALUTAZIONE: Eventi psicosociali stressanti 2019**
<http://www.psychiatryonline.it/node/3677>
- **Stress economico e salute mentale – 2020**
<https://lamenteemeravigliosa.it/stress-economico-e-salute-mentale>
- **The Holmes-Rahe Life Stress Inventory The Social Readjustment Rating Scale 2010**
Sources: Adapted from Thomas Holmes and Richard Rahe. Holmes-Rahe Social Readjustment Rating Scale, Journal of Psychosomatic Research. Vol II, 1967.
<https://socialwork.buffalo.edu/content/dam/socialwork/home/self-care-kit/holmes-rahe-life-stress-inventory.pdf>
- **Stress e disturbi da stress: sintomi e cura - 2019**
Menopausa Chirurgica vs. Fisiologica. Sessualità, Qualità di Vita e <https://www.ipsico.it/sintomi-cura/stress-e-disturbi-da-stress/>

CONTATTI



www.dsmedica.info



02 28005700



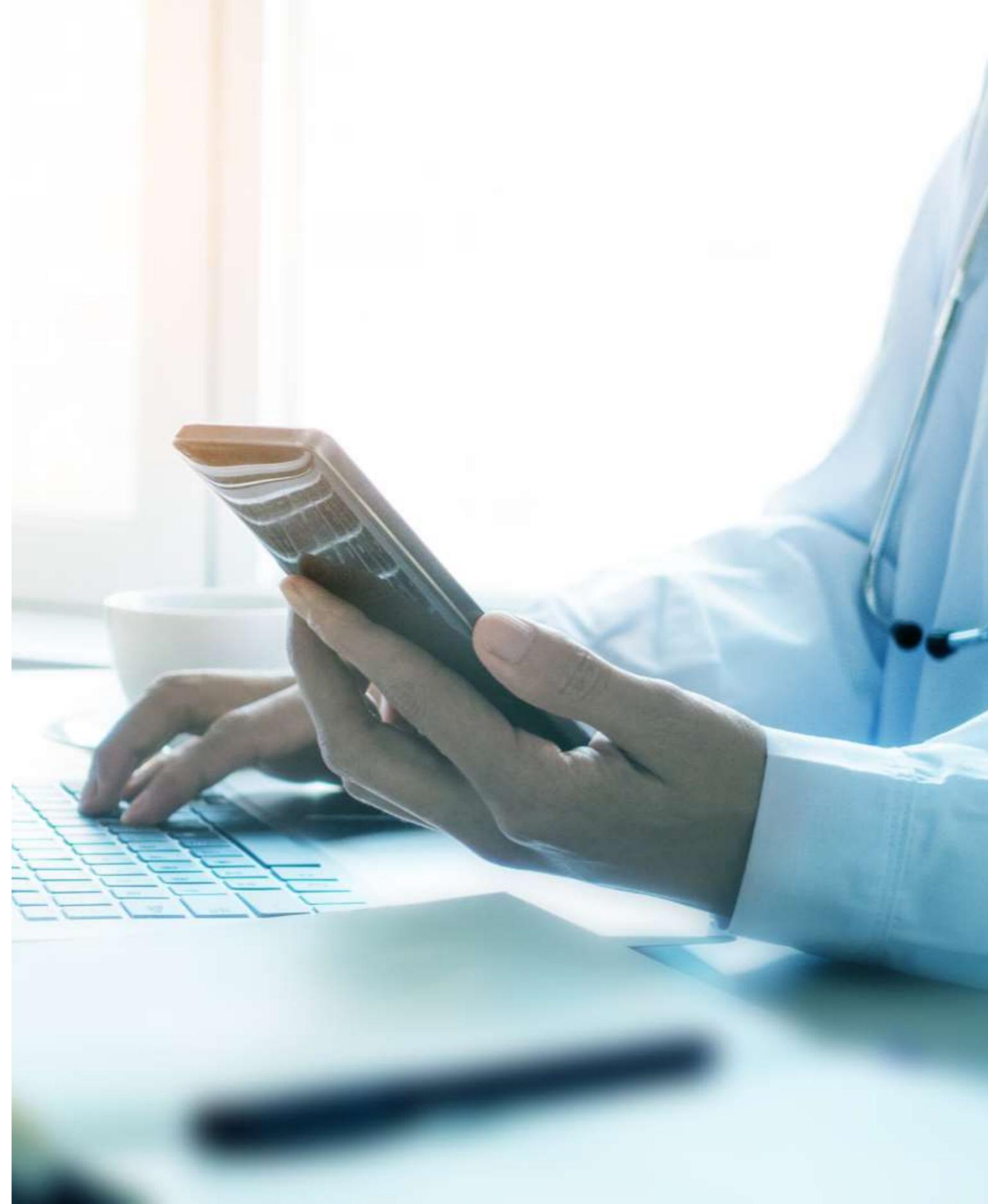
nutrizione@dsmedica.info



[@ds.medica](https://www.facebook.com/ds.medica)



[@dsmedica](https://www.instagram.com/dsmedica)



DIETOSYSTEM[®]

al fianco dei migliori nutrizionisti