

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Come gestire lo stress: mente, corpo e ambiente si influenzano a vicenda

Redazione · Friday, January 7th, 2022

Da alcuni anni i ricercatori parlano dell'intestino come di un secondo cervello, evidenziando una serie di relazioni tra disturbi gastrointestinali, stress, ansia e depressione. Anche **l'intestino possiede un sistema nervoso**, "un suo cervello" detto **enterico** che **coordina l'attività di muscolatura**, e che è **in continua comunicazione col sistema nervoso centrale**, quello, appunto, del cervello. La non corretta comunicazione può portare a vari disturbi come ad es. il reflusso gastrico, colon irritabile e allergie alimentari. (M. Catarozzo – S.Nobili – Gestione stress, 2013)

Quali sono quindi i fattori che influenzano tale comunicazione e quindi il corretto funzionamento del nostro intestino? **Le cellule di entrambi i cervelli parlano la stessa lingua chimica, usano gli stessi mediatori, uno per tutti, la serotonina che influenza l'umore.**

Potremmo rispondere sinteticamente che tutte le situazioni che creano stress, ansia, preoccupazioni, etc, possono incidere negativamente. Esempi classici: mal di pancia prima di un esame scolastico, prima di un colloquio di lavoro importante, di un appuntamento, di un esito di un esame medico, stress lavoro correlato, etc.. Sono tutti casi e situazioni significative che evidenziano relazione tra intestino e cervello.

I ricercatori dell'Università di Cork, in Irlanda, hanno evidenziato che, ad esempio, nella sindrome del colon irritabile che colpisce circa il 20% della popolazione, lo stress aumenta la produzione di cortisolo, un ormone fondamentale implicato nelle emozioni, che, agendo a sua volta sul sistema nervoso enterico, porta ad un'alterazione della flora batterica con un aumento dei movimenti dell'intestino e quindi a sintomi, come dolori, gonfiore addominale, etc.. Questo ci porta ancora una volta a riflettere che come esseri umani siamo "un sistema" dove mente, corpo e ambiente sono in comunicazione e si influenzano a vicenda.

E' bene quindi considerare che l'esito del nostro benessere non è un fattore casuale, ma in gran parte è determinato da ciò che mangiamo, dalla qualità della nostra vita (lavorativa, affettiva, relazionale, sociale etc..), da come ragioniamo, dai nostri pensieri e dalle emozioni correlate. **Ecco che quindi risulta importante agire sullo stress anche in maniera preventiva**, con una sana alimentazione, attività fisica regolare, pensiero positivo, ma anche pratiche di meditazione, psicoterapia, yoga etc...

Dott. Francesco Fisichella Psicologo Psicoterapeuta

www.francescofisichella.com

This entry was posted on Friday, January 7th, 2022 at 6:34 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#), [Rubriche](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.