



radio Wellness



La Radio della Salute per la tua Farmacia

Perchè ascoltare una qualsiasi radio, se puoi creare la tua?

Personalizza la tua radio con spot pubblicitari, programmazione esclusiva, rubriche a tema salute e benessere, coming soon cinematografico e realizzazione di contenuti unici per la tua farmacia.

Radio in Store: la Radio creata su misura per te.

Ogni attività commerciale ha le proprie caratteristiche specifiche da dover rispettare, in linea con il proprio brand.

Scrivi ad info@radiowellness.it e prova la tua radio gratuitamente per 30 giorni.



#SALUTE

In diretta ogni martedì e giovedì dalle 12.00 alle 13.00.
Notizie di salute, alimentazione e benessere: programma condotto dal Dott. Alessandro Fornaro, Farmacista e Giornalista.



MAGAZINE ON-LINE

Ogni giorno notizie da editori e giornalisti professionisti del settore salute e benessere: sfoglia il nostro magazine on-line.



NEWSLETTER

Iscriviti per ricevere le ultime notizie sul mondo della salute e del benessere, oltre a notizie su musica, spettacolo e le nostre promozioni speciali per la tua attività.

Ascoltaci in streaming su

www.radiowellness.it

info@radiowellness.it · +39 049 82 56 634

STANCHEZZA

UN MESSAGGIO DAL NOSTRO ORGANISMO



DI **GIULIO FRANCESCO VALERIANO**
FARMACISTA

LA STANCHEZZA STAGIONALE COLPISCE GRANDI E PICCINI ED È CARATTERIZZATA DA ASTENIA, APATIA, TENSIONE NERVOSA, CAMBIAMENTI DI UMORE, PERDITA DI SONNO E MANCANZA DI APPETITO. IL NOSTRO ORGANISMO È GOVERNATO DA RITMI CIRCADIANI E LE VARIAZIONI DI LUCE E TEMPERATURE TIPICHE DEI CAMBI DI STAGIONE HANNO SU DI NOI IMPORTANTI INFLUENZE

In questo periodo, siamo reduci dagli ultimi ma-
lanni della stagione appena passata, se l'inverno
è stato particolarmente difficile per influenze e ri-
cadute, il nostro organismo ne è ancora debilitato.
La stanchezza da convalescenza segue soprattutto
le infezioni delle prime vie aeree di adulti e bambini
e questo stato può durare fino a 3 mesi dalla riso-
luzione della malattia. Se nell'antichità alla malattia
seguiva sempre un periodo di riposo per permettere
all'organismo di tornare in forze e salute, oggi la vita
frenetica tende a saltare questa pausa, allungando
lo stato di malessere e spossatezza. Un altro aspet-
to, non meno importante, è la comparsa delle prime
allergie stagionali, responsabili di un'iperattività del
sistema immunitario ma anche di astenia. Dobbiamo
inoltre ricordare che la stanchezza è un malessere
che può avere molteplici cause e, proprio per la fre-
quenza con cui compare, viene spesso sottovalutata.



Se persiste per più di due settimane o compaiono altri sintomi severi (stati confusionali, vertigini, offuscamento della vista, depressione etc.), è opportuno rivolgersi al medico: la stanchezza può essere un fenomeno para-fisiologico secondario ad altre malattie (anemia, infiammazioni, infezioni ripetute, ipotiroidismo, encefalomielite mialgica, patologie cardiologiche o neoplastiche).

La necessità, quindi, di ricaricarsi e tornare ad una condizione di omeostasi impiega molte energie e la dieta, spesso inadeguata, non ci aiuta. Cosa possiamo fare?

Contrastiamo la stanchezza agendo su più fronti. Curare l'alimentazione è fondamentale: prediligere cibi freschi e genuini, poco raffinati, frutta e verdura, cereali, pesce; limitare dolci, cibi salati, grassi e proteine animali. Non esagerare con stimolanti: caffè, ginseng o energy-drink possono avere un effetto boomerang e provocare più stress e affaticamento. In generale, è opportuno aumentare il consumo di alimenti che apportino nutrienti fondamentali per la produzione di energia come vitamine, sali minerali ed oligoelementi. Meglio preferire i cibi "alcalinizzanti" come limone, asparagi, melone e papaya: questi alimenti contrastano l'acidosi tissutale latente, altra causa di stanchezza cronica. Rimangono delle regole basilari di educazione alimentare: dedicare del tempo alla colazione, che deve essere adeguata e ricca; il pranzo deve essere bilanciato per evitare digestione lenta e sonnolenza postprandiale; preferire una cena leggera e ricca di alimenti che favoriscano il sonno (ad es. alimenti ricchi di triptofano). Anche un sonno fisiologico è fondamentale: avere orari regolari (andare a letto e svegliarsi sempre alla stessa ora) e dedicare le giuste ore di sonno (almeno 7 per notte). Un'attività fisica moderata aiuta a liberare le endorfine che hanno l'effetto di rilassare l'organismo ricaricandolo. Quando tutto questo non basta, si può ricorrere a cure ricostituenti, generalmente prodotti fitoterapici.

UN AIUTO DALLA NATURA

Vitamine, minerali, oligoelementi e piante adattogene: un mix perfetto per contrastare la stanchezza! Le vitamine del gruppo B sono particolarmente consigliate: sono coinvolte nel normale funzionamento del fegato e del sistema nervoso, nel metabolismo di lipidi e proteine e nella trasformazione dei carboidrati in glucosio. Le vitamine C ed E hanno azione antiossidante; la vitamina C è inoltre coinvolta nell'assorbimento del ferro, minerale utile nella stanchezza da anemia. Vitamina D, magnesio e calcio contribuiscono alla salute delle ossa. Oligoelementi come manganese, rame e molibdeno costituiscono i tessuti e sono fattori essenziali per l'attività di numerosi enzimi, alcuni dei quali interessati proprio alla produzione di ATP (adenosina trifosfato - l'energia cellulare necessaria nei processi metabolici). I rimedi vegetali che aiutano l'organismo ad "adattarsi" a situazioni di cambiamento e stress sono definiti "adattogeni". Queste piante riducono la stanchezza fisica e mentale e spesso hanno largo uso nella pratica clinica fin dall'antichità, prima cioè che fossero studiate scientificamente le loro effettive proprietà. Oggi, numerosi studi scientifici si stanno concentrando sulla caratterizzazione terapeutica di queste piante.



Oltre ai ben noti Ginseng, Guaranà, Astragalo, Mirtillo ed Uncaria, ricordiamo:

RHODIOLA: nota come radice d'oro o radice artica, ha azione adattogena, antiossidante, neuro e cardioprotettiva, antidepressiva. Una meta-analisi del 2012 ha considerato 11 articoli scientifici pubblicati sulla rhodiola e ha confermato, in conclusione, che questa pianta può essere utile nel migliorare le prestazioni fisiche ed alleviare la fatica mentale.

ELEUTEROCCO: noto come ginseng siberiano, ha differenti componenti attivi rispetto al ginseng asiatico o americano e sono: Eleutheroside E, Chisanoside, Isofraxidina, Achantosidi, Daucosterolo e Sesamina. Grazie al suo fitocomplesso, rafforza le difese immunitarie, aiuta la convalescenza, migliora le capacità intellettive. Uno studio del 2010 ha testato l'efficacia dell'eleuterococco per 8 settimane sulle capacità di resistenza, sul metabolismo e sulle funzioni cardiovascolari in maschi allenati: l'eleuterococco migliorava le prestazioni psico-fisiche degli sportivi. Un altro studio del 2011 riassume le proprietà anti-stress, anti-ulcera, antitumorale ed epatoprotettive dell'eleuterococco.

PAPAYA: pianta originaria dell'America Centrale, il cui frutto è ricco di vitamine, minerali ed enzimi digestivi. Oltre alle ben note proprietà digestive, carminative ed antiossidanti, la Papaya è un ricostituente con proprietà anti-infiammatorie e immunomodulatorie, come dimostrato da vari lavori scientifici e riassunto in una review del 2016.

SCHISANDRA CHINENSIS: è conosciuta e utilizzata da millenni come tonico naturale in paesi orientali. Le bacche rosse, denominate "5 sapori" per l'insolita



combinazione di gusti (acido, dolce, salato, pungente ed amaro), contengono più principi adattogeni, oli essenziali, acidi e lignani. Favorisce la performance fisica e mentale, aumenta vista ed udito, riduce l'affaticamento degli occhi, è un ottimo ricostituente in convalescenza e negli stress emotivi. Alcuni studi hanno evidenziato il suo ruolo come coadiuvante nella rigenerazione del tessuto epatico danneggiato da epatite o dall'alcool, nelle malattie cardiovascolari e nella leucemia monocitica.

ASHWAGANDHA

Nota come ginseng indiano o ciliegia d'inverno, è largamente utilizzata nella medicina Ayurvedica. Diversi studi hanno dimostrato le proprietà tonico-adattogene, antinfiammatorie, neuroprotettive, immunostimolanti ed antiossidanti. Aumenta la resistenza allo stress e ha effetto benefico sul sistema endocrino. Può essere anche un trattamento alternativo per l'ansia, come riporta uno studio del 2014.

Per i bimbi, ricordiamo infine gli effetti benefici e ricostituenti del miele, del polline e della rosa canina, facendo attenzione però ad allergie sospette o conclamate.