

2020
SETTIMANE
UTIFAR

UTIFAR
ESTATE
2020

SARDEGNA

Forte Village Resort

Santa Margherita di Pula - CA

21 - 27 GIUGNO 2020

Possibilità di soggiorno

3 notti o 6 notti

Tariffa Utifar

Costi del corso Ecm:

€ 100,00 per i soci Utifar

€ 200,00 per i non soci

Il corso Ecm è in fase
di definizione

In programmazione

la settimana in Puglia

dal 29 agosto al 5 settembre

presso il Vivosa Apulia Resort



La formazione ECM in luoghi magici



PER INFORMAZIONI: UTIFAR TEL. 02 70608367 - e-mail utifar@utifar.it
AMORS - SERGIO MAGLIOCCHI TEL. 393 4888499 - e-mail: sergio.magliocchi@amors.it

amors
SARDEGNA

Che fatica!

LA SENSAZIONE DI STANCHEZZA PUÒ RIGUARDARE TUTTI.
È UNO STATO COMPLESSO DA AFFRONTARE CON UN
"CROCEVIA" DI SOLUZIONI

di **Daniela Mammoli,**

Dott.ssa in Chimica e Tecnologia Farmaceutica

Lavoro, sia fisico che sedentario, faccende di casa, studio intenso, attività motoria possono rendere una giornata davvero dura e può farci sentire stanchi. I momenti di stanchezza capitano a tutti, ma questa condizione si può risolvere facilmente. Un po' di sonno, un po' di relax e ritornano le forze per affrontare i mille impegni del giorno dopo. Lo stato di debolezza, sia fisica che mentale, può accentuarsi inoltre durante i cambi di stagione e i picchi di lavoro. Più in generale quando si parla di periodi di stanchezza e debolezza ci si può riferire a una condizione che si manifesta quando le circostanze esterne richiedono combinazioni di lavoro fisico e mentale superiori alle capacità fisiologiche di risposta e adattamento dell'organismo. Questa condizione si manifesta perché alcune vie metaboliche dell'organismo modificano la loro condizione fisiologica. È importante sapere che tutto ciò che facciamo ogni giorno è regolato da vie metaboliche, ovvero attività biologiche delle nostre cellule; quando queste sono alterate può comparire un senso di spossatezza generale che coinvolge tutto l'organismo sia a livello fisico che mentale. Momenti stressanti e di stanchezza non fanno sconti a nessuno, possono infatti interessare bambini, adulti e anziani. Ma quando la stanchezza è eccessiva e i meccanismi "adattativi" dell'organismo non sono sufficienti come possiamo riappropriarci della spinta vitale? Per far fronte al problema e reagire ai momenti più stressanti si possono mettere in atto varie strategie. È indispensabile per prima cosa migliorare lo stile di vita seguendo una buona alimentazione, con una dieta ricca di acqua, cereali integrali, frutta e verdura, a scapito di cibi grassi e cotture più difficili da digerire. È consigliabile poi svolgere una regolare attività sportiva adatta al proprio fisico, favorire il riposo notturno e perché no, concedersi degli attimi di

decompressione come gustarsi una pausa bevendo una tisana o fare un sonnellino, anche di pochi minuti. Nei casi in cui tutto ciò non bastasse e la stanchezza fosse talmente intensa da impedire di fare una vita normale è bene rivolgersi a un medico per ricevere il consiglio più adatto. È indubbio che le condizioni di debolezza, stress e stanchezza siano molto diffuse nella popolazione e sono altresì complesse e per questo da non sottovalutare. A volte sono difficili da riconoscere e possono essere determinate da tante cause; per questo non sono sempre trattabili con un'unica soluzione. Dalle ricerche scientifiche emerge che le sostanze naturali sono un efficace rimedio.

La ricerca metabolomica (studio della composizione delle sostanze) e biomedica (studio di come le sostanze interagiscono con il nostro organismo) hanno evidenziato come miscele di piante opportunamente selezionate tra cui Eleuterococco, Ginseng, Ginkgo, Acerola, Mirtillo, Sambuco e Mora o prodotti dell'alveare come la Pappa reale che contengono complessi molecolari costituiti da centinaia di sostanze come terpeni, xantine, antocianine, lipidi e tannini siano in grado di supportare l'organismo nei periodi di affaticamento generale. Queste sostanze, meglio se ottenute da agricoltura biologica, costituiscono in natura un vero e proprio pool e la loro interazione sinergica può modulare quelle vie biologiche alterate e responsabili dei sintomi tipici che si riscontrano durante i periodi di stanchezza fisica e mentale.

La ricerca scientifica negli ultimi decenni ha dimostrato che la natura e quindi le stesse sostanze naturali possono rappresentare una risorsa per la salute dell'uomo e hanno anche un altro pregio non trascurabile; non sono rischiose per l'ambiente. In quanto naturali rientrano nel ciclo del vivente rispettando la prima regola della natura: la circolarità.