

Cambio di stagione e stanchezza

Non esiste una "sindrome astenica" riconosciuta, ma un insieme di sintomi e segni da far inquadrare la stanchezza come una vera e propria malattia.



In questa nostra civiltà produttiva ed efficiente il sintomo "stanchezza", o astenia, non ha mai trovato un'adeguata attenzione, sebbene sia uno dei più frequenti disagi lamentati dai pazienti.

L'astenia è un sintomo, talvolta unico e debilitante, che si presenta o come segnale di allarme di alcune malattie, oppure a sé stante, senza riferimento a una chiara causa organica. Tralasciando volutamente di descrivere la stanchezza derivante da varie malattie come le anemie, le epatiti virali, eccetera, affronteremo invece questo sintomo nei casi in cui non deriva da lesioni di organi o apparati del corpo. E questi rappresentano l'80% dell'origine dell'astenia.

Prima causa: la pressione

Si sente spesso parlare di ipertensione (pressione arteriosa alta) piuttosto che di ipotensione (pressione arteriosa bassa) per le temibili conseguenze che la prima può dare, e poco invece della seconda, perché considerata innocua.

Eppure chi soffre di pressione bassa sa bene quanto sia debilitante questo "stato" accompagnato dalla pressoché continua sensazione di non avere energia sufficiente per affrontare la vita quotidiana.

I sintomi della **pressione bassa** sono: stanchezza cronica, soprattutto fisica, con sensazioni di inefficienza corporea accompagnata talvolta da tachicardia, ronzii alle orecchie, vertigini occasionali, sonnolenza soprattutto dopo i pasti, debolezza muscolare, mal di testa.

La terapia della stanchezza provocata dalla pressione bassa, nella medicina ufficiale si

basa su alcuni farmaci capaci di alzare la pressione ma che vanno utilizzati per brevi periodi perché possono causare spiacevoli effetti collaterali.

Se la colpa è lo "stress"

Lo stress è una reazione fisiologica legata all'ambiente in cui vive l'uomo e che è prodotta da una gamma estremamente ampia di stimoli denominati stressor (e cioè gli agenti stressanti).

Non è una vera e propria condizione di malattia, bensì una reazione normale del corpo, con l'utile fine di mantenersi in equilibrio nonostante le variazioni ambientali.

Questa reazione può tuttavia divenire nociva se gli stressor agiscono con particolare intensità e per periodi di tempo sufficientemente lunghi tanto da dare nel corpo umano le seguenti fasi (successive tra loro): la fase di allarme, nella quale si manifestano modifica-

zioni biochimiche e ormonali, cioè aumenta una disponibilità energetica circolante nel sangue pronta all'utilizzo (per esempio composti energetici come il colesterolo, gli zuccheri); la fase di resistenza, nella quale l'organismo umano si organizza in uno stato di perenne difesa, cioè l'energia viene continuamente prodotta senza essere adeguatamente utilizzata (molti rialzi del tasso di colesterolo nel sangue senza cause dirette di tipo alimentare apparten-gono appunto a questa fase); la fase di esaurimento, in cui si verifica il "crollo" delle difese e dunque l'incapacità del corpo di adattarsi agli stimoli.

Questa è l'ultima fase che può portare anche in breve tempo al cosiddetto "**stato patologico da stress**" che si manifesta attraverso stanchezza generalizzata, pesantezza spesso dolorosa agli arti, insonnia con sonnolenza durante la giornata, diminuita forza muscolare, inappetenza,



+ Farmacia Sabato

*Le vostre domande,
le nostre risposte...*

www.farmaciasabato.com

e-mail: info@farmaciasabato.com
tel. 0825 35409 - fax 0825 783724

Via Carducci, 20/22 Avellino



facilità a contrarre infezioni virali (come raffreddore, influenza, herpes), stati depressivi variabili, ansia, irritabilità, mal di testa, tachicardia, sudorazioni improvvise, svogliatezza davanti a qualsiasi attività sia mentale, sia fisica.

Problemi psicologici

Fino a non molti anni fa, di fronte a "stanchezze" generalizzate, caratterizzate soprattutto da stati psicologici di affaticamento, si usava il termine "neurastenia", oppure, in casi perduranti da molto tempo e connotati da sensazione di "vuoto mentale", era comune quello di "esaurimento nervoso".

Attualmente questi termini sono in disuso nella medicina perché sono stati compiuti grandi progressi per quanto riguarda la diagnosi, la classificazione e la terapia dei vari disturbi psicologici.

Uno su tutti, la sindrome ansiosa, è spesso caratterizzata da momenti di grande stanchezza.

E' questo un disagio psicologico caratterizzato dall'angoscia spesso accompagnato da diversi sintomi, con differenti livelli di intensità e distinta in attacchi di panico, o ansia acuta, e in ansia generalizzata.

Quest'ultima è uno stato di tensione diffusa e persistente, caratterizzata da un malessere generale i cui sintomi sono: importante sensazione

di stanchezza con facile affaticabilità alternata al contrario da tensione motoria con tremori e incapacità di rilassarsi; stanchezza mentale con "testa vuota" o "leggera", intervallata a paura, rimuginazioni, iperattenzione, distrazione, difficoltà di concentrazione e memoria, impazienza e irritabilità.

Questi sintomi sono spesso accompagnati da altri caratteristici della sindrome ansiosa, come tachicardia, vertigini, bocca secca, sudorazione aumentata, formicolio alle mani e ai piedi, difficoltà digestive, un nodo in gola.

La cura di questo tipo di stanchezza, per la medicina tradizionale, è quella mirata a correggere lo stato ansioso con ansiolitici, cioè farmaci antiansia, insieme con "tonici" neuromuscolari e con farmaci che migliorano la circolazione sanguigna cerebrale.

L'insonnia sporadica è un disturbo occasionale transitorio e di solito è legata a situazioni momentanee e soprattutto di tipo ansioso (ad esempio, eventi dell'indomani che destano preoccupazioni).

L'insonnia cronica è invece un disturbo persistente nel tempo e che riduce notevolmente il benessere e

le prestazioni della persona.

La **primavera**, inoltre è la stagione in cui compaiono più malesseri. Senso d'affaticamento, d'astenia, una sorta di svogliatezza che può confinare con disturbi dell'umore. L'incremento della temperatura e il prolungamento delle ore di luce sono elementi determinanti nel provocare quella tipica sensazione di stanchezza che compare verso il mese di marzo, si protrae per tutto il mese di aprile per scomparire a maggio, quando la bella stagione di solito è ormai consolidata in tutti i suoi aspetti.

Più ore di luce portano più affaticamento dell'organismo. Temperatura più elevata e polline causano altri problemi.

Con l'arrivo della bella stagione anche la pressione arteriosa può subire modificazioni che contribuiscono alle sensazioni di spossatezza e astenia.

L'aumento della temperatura provoca in alcuni soggetti, particolarmente sensibili, un abbassamento della pressione che genera stanchezza cronica, senso d'inadeguatezza fisica, vertigini, sonnolenza dopo i pasti e in alcuni casi forti mal di testa.

Altro fenomeno da non sottovalutare è rappresentato dalla fioritura delle piante e dalle conseguenti allergie che possono scatenare.

L'attività e il moto sono la migliore medicina.

Si consiglia un'alimentazione leggera soprattutto la sera, senza tè, caffè e cioccolata in quanto contengono sostanze eccitanti, sostituiti invece da alimenti come i cereali, insalate, limoni e miele.

Importante è non agevolare la stanchezza con l'inattività ma, piuttosto, praticare un pò di moto secondo le proprie capacità fisiche e cercare di svegliarsi sempre alla stessa ora, senza assecondare la voglia di poltrire.

