



ASTENIA: UN SINTOMO TIPICO DELLA NOSTRA CIVILTÀ

«Dottore... sono stanco, ma non mi posso fermare!». In questa nostra civiltà frenetica e produttiva il sintomo **stanchezza**, o astenia, non ha mai trovato la giusta attenzione, nonostante sia uno dei più frequenti stati di malessere segnalati dai pazienti. Non esiste infatti una definita "sindrome astenica" riconosciuta, cioè un insieme di sintomi e segni per cui si possa inquadrare la stanchezza come una vera e propria malattia. L'**astenia** infatti è un sintomo, meglio un insieme di sintomi, che può essere nel peggiore dei casi un segnale

di allarme di alcune malattie, oppure, come nella grande maggioranza delle situazioni, non riferirsi affatto a una chiara causa organica.

La **debolezza** tipica dell'astenia è dovuta spesso a **perdita di sali minerali**. Per questo è opportuno reintegrarli con l'alimentazione preferendo cibi ricchi di **potassio** e **magnesio**. Valori di **pressione bassa** sono causa di uno "stato" molto debilitante, una continua sensazione di non avere energia sufficiente per affrontare le attività quotidiane, stanchezza cronica, soprattutto fisica, talvolta

tachicardia, ronzii alle orecchie, vertigini occasionali, sonnolenza soprattutto dopo i pasti, debolezza muscolare, mal di testa.

Ma la causa principale dell'astenia è comunque lo **stress**, che è prodotto da una gamma molto ampia di stimoli ambientali denominati **stressor**; cioè agenti stressanti. Si tratta di una reazione avviata dal corpo per mantenere l'equilibrio a fronte delle variazioni ambientali: inizialmente positiva, può divenire nociva se gli **stressor** agiscono con particolare intensità e per tempi sufficientemente lunghi da creare le seguenti fasi successive: la **fase di allarme**, nella quale si manifestano modificazioni biochimiche e ormonali, con un'aumentata disponibilità energetica circolante nel sangue pronta all'utilizzo (per esempio, composti energetici come colesterolo e 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 utilizzata adeguatamente (molti rialzi del tasso di colesterolo nel sangue senza dirette cause alimentari appartengono 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. Quest'ultima fase può portare anche in breve tempo a uno **stato patologico da stress**: stanchezza generalizzata, pesantezza spesso dolorosa agli arti, insonnia con sonnolenza durante la giornata, diminuita forza muscolare, inappetenza, facilità a contrarre

La TASK FORCE degli adattogeni

Ginseng. Gli studi scientifici attribuiscono al ginseng un'**azione adattogena-antifatica**, che si ottiene attraverso una stimolazione benefica sul sistema nervoso centrale da parte dei principi attivi (ginsenosidi), e si traduce in un potenziamento delle capacità fisiche di resistenza, migliorando le prestazioni intellettuali e fisiche. Utilizzare estratti secchi titolati contenenti minimo l'1,5 % in ginsenosidi, fino a un massimo di ginsenosidi all'8-12%.

Euterococco. È una **pianta adattogena, tonica e immunomodulante**. Esperimenti fatti in Russia hanno dimostrato che il suo uso durante l'esercizio muscolare fa diminuire la frequenza cardiaca e migliora gli scambi di ossigeno delle cellule. L'effetto "**antistanchezza**" non è solo a livello fisico: i principi attivi presenti nei suoi estratti favoriscono la concentrazione intellettuale. Assumere prodotti contenenti estratto secco titolato minimo al 5% di saponine.

Rodiola. Ha **proprietà adattogene, immunomodulanti e antidepressive**. Ha azione stimolante del sistema nervoso centrale e cardioprotettiva. Trova impiego in caso di: affaticamento fisico e mentale; alterazioni dell'umore; stress; fatica e astenie; difficoltà di apprendimento; alterazioni del sonno. La Rodiola ha un'ottima tolleranza e non presenta particolari controindicazioni. Utilizzare prodotti titolati e standardizzati.

Echinacea. Possiede una valida **azione antibatterica, antivirale, antifungina**, dovuta sia all'effetto diretto sui patogeni, sia allo stimolo delle difese dell'organismo. È utilizzata in caso di infezioni batteriche, virali e fungine; e nel deperimento organico. Come immunostimolante, andando verso l'autunno, si rivela utile per prevenire le malattie da raffreddamento alle dosi di 2 capsule al giorno da 300 mg di estratto secco titolato al 4 % di echinoside.



infezioni virali (come raffreddore, influenza, herpes), stati depressivi variabili, ansia, irritabilità, mal di testa, tachicardia, sudorazioni improvvise, svogliatezza davanti a qualsiasi attività mentale e fisica. Quando non possiamo fare a meno di ridurre l'eccessivo lavoro o l'impegno fisico e mentale, ancor prima che l'organismo entri nella fase di esaurimento, diventa necessario:

1) seguire un'**alimentazione** ricca di micronutrienti specifici, preferendo cibi ricchi di **minerali** e **vitamine** del complesso **B**: latte intero o scremato, yogurt, avena, riso, orzo. Consumare molta **carne** magra (manzo, agnello, vitello, pollame) cotta ai ferri, arrosto senza sughi o lessata.

Pesce magro, formaggi molli da tavola, ricotta, crescenza. **Verdure verdi** (come gli spinaci), **legumi** e **patate**. Tutta la **frutta fresca**, **frutta secca** e oleosa, cacao, **olio di oliva** crudo. Bere molta **acqua** naturale e **spremute** a freddo;

2) facilitare le fasi di recupero, attraverso un miglioramento del **sonno**, andando a letto nelle ore che precedono la mezzanotte;

3) ossigenare l'organismo stando di più all'aria aperta, passeggiare;

4) avvalersi dell'azione adattogena di alcuni **rimedi fitoterapici**,

soprattutto ai cambi di stagione e con l'avanzare della stagione fredda. L'azione adattogena è la capacità di attivare le innate potenzialità di adattamento dell'organismo, attraverso una stimolazione del sistema nervoso centrale. Gli **adattogeni**, se sono assunti ai dosaggi prescritti, non sono eccitanti. È comunque

consigliabile non assumerli nelle ore serali. Per un corretto consiglio sui prodotti da assumere meglio è sempre affidarsi a professionisti del settore, cioè al medico o al farmacista.

La regola di base è sempre quella di usare prodotti sicuri ed efficaci, cioè di qualità;

5) appena è possibile, concedersi una piacevole vacanza.