

CORRIERE SALUTE

L'editoriale

L'importanza delle cure palliative

di **Luigi Ripamonti**

Può essere interessante notare una «quasi coincidenza»: il 7 aprile è la Giornata mondiale della salute e il 6 aprile la data di fondazione della Federazione italiana delle cure palliative, come ricorda Ruggiero Corcella in una delle pagine che seguono. Un caso, ovviamente, ma può essere uno spunto per riflettere sul reale portato di salute che dovrebbe essere riconosciuto alle cure palliative, che da sempre sono vittima di un equivoco semantico. Il termine «palliativo» deriva da «pallium», mantello in latino, qualcosa che protegge, che dà riparo, conforto. E così è infatti. Ma proprio per questo viene associato alla fine della speranza di guarigione. In realtà non è affatto così. A meno che non si voglia associare il concetto di guarigione a quello di efficienza produttiva. Si può e si deve «guarire» un malato anche solo dalla sofferenza, ovviamente se lo desidera. Altrimenti il rischio diventa quello di riconoscere dignità solo a chi è in grado di continuare a essere un attore economicamente attivo nella società. A proposito del concetto di salute scrive Giada Lonati, direttrice socio-sanitaria di Vidas nel suo *Prendersi Cura* (Corbaccio): «Per molti decenni è rimasta cristallizzata la definizione di salute come "uno stato di completo benessere fisico, mentale, psicologico, emotivo e sociale" secondo quanto dichiarato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 1948. Una definizione ambiziosa (...) ma contiene anche qualche germe di potenziale contraddizione (...). Da un lato l'aggettivo "completo" rischia di spingere la medicina a superare di continuo i propri limiti pur di "riportare alla salute". (...) Dall'altra proprio questa spinta rischia di creare uno squilibrio, una sorta di fatica a far coesistere le diverse dimensioni: siamo davvero sicuri che sia sempre possibile far coincidere la salute fisica, l'aggiustare un corpo malato con il benessere psicologico ed emotivo del soggetto? La domanda è retorica». Come recita una frase spesso citata dai medici palliativisti: «Quando non c'è più niente da fare, c'è molto da fare».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



ILLUSTRAZIONE DI ALBERTO RUGGERI

Fame nervosa Cos'è e come spezzarla

La rabbia ci impone di cercare rifugio nei cibi croccanti. La noia di spiluccare. Qualunque sia il detonatore che spinge a mangiare per consolarsi è sempre possibile interrompere questa abitudine. Ma non è solo questione di forza di volontà

di **Anna Fregonara**

Una spinta istintiva che porta alla ricerca del cibo e determina anche il tipo di alimento dal quale siamo attratti: la rabbia, per esempio, può favorire la scelta di consistenze croccanti mentre la noia di spiluccare fuori pasto. È questa la fame nervosa o emotiva. «La si avverte in risposta a situazioni difficili, quando si ha maggior bisogno di sollievo immediato, di senso di piacere o di ricompensa, di essere consolati: dopo un litigio, un rimprovero del capo, un momento di tristezza», spiega Daniela La Porta, psicologa e psicoterapeuta,

autrice del libro «Fame nervosa» (Edizioni Lindau).

«Il bisogno incontrollato di mangiare assale a volte in momenti apparentemente casuali, altre in momenti ricorrenti e ripetitivi, come ogni giorno al rientro dal lavoro o di notte, diventando un'abitudine», aggiunge.

L'abitudine è quell'azione a cui non si deve più pensare per svolgerla e di cui non si riesce a fare a meno, come allacciarsi le scarpe ad esempio. Sebbene circa il 95% delle abitudini sia utile, il restante 5% può essere problematico, come quando si mangia in eccesso o in di-

fetto rispetto a quanto richiesto per stare in salute. La maggioranza delle persone sostiene di non riuscire a cambiare perché non ha la forza di volontà. Eppure se bastasse questa riusciremmo a domare gli attacchi di fame nervosa, a smettere di fumare e così via.

Judson Brewer, psicoterapeuta e neuroscienziato di fama internazionale che ha trascorso decenni a studiare come e perché formiamo le abitudini e cosa possiamo fare per interromperle, smonta questa visione del ruolo predominante della forza di volontà.

continua alla pagina seguente

Dossier

Strategie/1

Aspettare 20 minuti prima di scegliere la seconda portata

Un trucco per capire se siamo davvero sazi è aspettare 20 minuti prima di scegliere la portata successiva: come al ristorante, se l'attesa è lunga l'appetito se ne va. «È, infatti, questo il tempo di cui il cervello ha bisogno per registrare la sensazione di sazietà», dice Carol Coricelli, ricercatrice in Neuroscienze cognitive presso l'Institut Lyfe di Lione (Francia). «Questo ritardo è dovuto a vari fattori e a tempi tecnici di comunicazione tra papille gustative, recettori olfattivi, stomaco, intestino e cervello. L'ormone grelina, prodotto principalmente dallo stomaco con il compito di

stimolare l'appetito, e l'ormone leptina, prodotto dal tessuto adiposo che invia il segnale di sazietà, sono fondamentali nell'influenzare le nostre sensazioni a tavola. Consumare il cibo più lentamente permette di sintonizzarsi meglio sulla percezione di questi segnali, promuovendo una maggiore consapevolezza della sazietà. Cibi che non favoriscono il riconoscimento del tipo di fame sono in particolare quelli con alto contenuto di zucchero mentre quelli ricchi in fibre riducono le sensazioni di fame ravvicinate ai pasti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Come ogni abitudine, anche il mangiare compulsivo si radica nei circuiti cerebrali della ricompensa. Per poterli aggirare, bisogna creare un'alternativa mentalmente più «appetitiva»

I libri



● «Fame nervosa» di Daniela La Porta (Edizioni Lindau; euro 16; pagine 160)



● «Spezza la fame nervosa» di Judson Brewer (Corbaccio Editore; euro 19,60; pagine 340)

Consapevolezza contro il desiderio inutile di cibo

di Anna Fregonara

SEGUE DALLA PAGINA PRECEDENTE

Come scrive nel suo nuovo libro «Spezza la fame nervosa» (Ed. Corbaccio), tutti gli approcci per rimettersi in forma hanno in comune un elemento: il dovere. Dovremmo mangiare meno calorie, muoverci di più, scegliere cibi migliori. Ognuno di noi sa in che cosa consiste uno stile di vita sano, ma questo spesso non è sufficiente ad aiutarci a modificare il nostro modo di agire, con l'aggravan-

te che ci sentiamo in colpa e ci percepiamo sbagliati per non essere riusciti a rinunciare al dolce extra o all'abbuffata improvvisa e incontrollata. «Il sapere non basta perché non è lì che avviene il cambiamento», ha detto al Washington Post Brewer che è anche direttore della ricerca e dell'innovazione presso il Mindfulness Center della Brown University. Secondo il neuroscienziato bisogna spostare l'attenzione dall'esclusivo impiego della forza di volontà, che premia a breve termine, alla compren-



All'inizio occorre lavorare sulla determinazione e sulla motivazione per imprimere una svolta

sione della sensazione, della consapevolezza, perché è lì che avviene il cambiamento del comportamento. Per farlo, però, bisogna sfruttare il potere del cervello per uscire dalle vecchie abitudini e adottare quelle nuove e più positive. Ma come riuscirci?

L'approccio più efficace

«Un approccio più efficace potrebbe essere quello di combinare la forza di volontà, quindi lavorare sulla determinazione e sulla motivazione nelle prime fasi del cambia-

RABBIA

Mordere cibo, specialmente se **croccante**, permette di sentire la propria aggressività primitiva. La sensazione di sollievo che ne deriva è legata al **movimento delle mandibole che mordendo e sgranocchiando svolgono la funzione di calmante**



TRISTEZZA E SOLITUDINE

Quando ci troviamo a provare queste emozioni andiamo a cercare **cibi dolci** e in generale alimenti che per la loro composizione sono in grado di **aumentare la serotonina nel nostro cervello, detta ormone della felicità**: primo fra tutti il cioccolato



Testi elaborati in collaborazione con la psicoterapeuta Daniela La Porta

mento per imprimere una «svolta» nel comportamento che desideriamo modificare, al consolidamento delle abitudini sane a lungo termine, in questo caso agendo sulla consapevolezza e sul cervello», suggerisce Diego Sarracino, professore associato di Modelli e tecniche cliniche di intervento e disturbi d'ansia e dell'umore all'Università degli Studi di Milano-Bicocca.

«Per quanto riguarda la forza di volontà ricordiamo che è sostenuta dalla pratica e dall'allenamento costante. Mangiare in modo consapevole, invece, significa usare tutti i sensi per raggiungere una piena consapevolezza dell'esperienza del cibo e di quello che il nostro fisico davvero ci comunica. La consapevolezza, un'abilità fondamentale per comprendere sé stessi, gli altri e il mondo circostante, potrebbe essere vista da alcuni come un concetto new age o «alternativo», mentre un crescente numero di studi scientifici ne sottolinea l'utilità e i benefici nella promozione del benessere nell'individuo e nella comunità».

Per farci amico il cervello, invece, bisogna partire dal considerare che il nostro «decisore» è la **corteccia orbito-**

frontale. Grazie ai nostri antenati cavernicoli, ha una sola regola: se A è più gratificante di B in termini di sopravvivenza, quando si ha la possibilità di scegliere si opta per A. Ecco perché tra un gelato, che ha più calorie e calorie significa sopravvivenza, o un broccolo vince il gelato, per usare un esempio di Brewer. «Oggi però il cervello sfrutta questo processo di apprendimento per innescare voglie, creare consuetudini che si riversano in comportamenti compulsivi. Per cambiare un'abitudine



Siamo strutturati dal punto di vista evolutivo per privilegiare ciò che fornisce maggiori calorie

è necessario aggiornare il valore di ricompensa che il cervello archivia», continua Sarracino. «Il sistema di ricompensa è un complesso circuito cerebrale che regola la motivazione, il piacere e l'apprendimento associati a esperienze gratificanti. Quando un in-

COLESTEROLO?

Prova:

COLESTEROL[®] ACT PLUS forte
INTEGRATORE ALIMENTARE



IN FARMACIA
E PARAFARMACIA

Colesterol Act Plus Forte[®] è un integratore alimentare con Guggul che aiuta a mantenere i normali livelli di **colesterolo** nel sangue, Caigua che contribuisce al normale metabolismo del Colesterolo e Coleus che contribuisce alla regolare funzionalità dell'apparato cardiovascolare ed alla **regolarità della Pressione Arteriosa**. La formula è arricchita con Betasitosteroli, Octacosanolo, Acido Folico e Monacolina K.

2 MESI DI INTEGRAZIONE A SOLI 19,90€



Novità

COLESTEROL[®] ACT 70+
INTEGRATORE ALIMENTARE



FORMULA SPECIFICA DAI
70 ANNI



Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta variata equilibrata ed un sano stile di vita.

Colesterol Act è distribuito da F&F srl - 06/9075557 - mail: info@linea-act.it

www.linea-act.it

Le ricadute sull'alimentazione

Si mangia «male» se si è sotto pressione

È scientificamente provato come lo stress rappresenti un grande nemico del benessere psicofisico e più specificamente dell'assunzione di cibo sano e di un'alimentazione bilanciata.

Come riporta l'Istituto superiore di sanità, citando uno studio pubblicato sul *British Medical Journal Open* su un campione di 5.008 persone, in Italia durante il lockdown della primavera 2020 l'88,6% delle persone sopra i 16 anni ha sofferto di stress psicologico e quasi il 50% di sintomi di depressione. I partecipanti con sintomi depressivi moderati o gravi consumavano latticini, frutta e verdure con minor frequenza preferendo cibi ricchi di zuccheri e grassi più spesso. Studi precedenti riportavano che il 42% degli in-

dividui consuma di più e più spesso alimenti meno salutari, ad alto contenuto di grassi e zuccheri, proprio durante i periodi in cui è sotto pressione. In una ricerca apparsa lo scorso novembre su *Frontiers* gli studiosi hanno coinvolto 21 adulti sani (20-30 anni) a cui sono stati dati un pasto ad alto contenuto di grassi (56,5 g di grassi) o a basso contenuto di grassi (11,4 g di grassi) 1,5 ore prima di un esercizio di stress mentale di 8 minuti, sempre più intenso, e sono stati avvisati quando sbagliavano una risposta. Il consumo di alimenti grassi in condizioni di stress mentale sembra ridurre la funzione endoteliale dell'1,74% esponendo a un rischio maggiore di eventi cardiovascolari. «In passato l'endotelio era considerato un

Strategie/2

La lezione dell'80% degli abitanti dell'isola di Okinawa

Ci sono tratti distintivi che permettono di riconoscere la fame emotiva da altri tipi di appetito. «La fame emotiva è improvvisa, porta a mangiare in maniera eccessiva e sregolata, spinge verso i comfort food, non soddisfa, fa sentire in colpa», dice la psicoterapeuta Daniela La Porta. «A differenza dalla fame fisica, che è determinata dagli stimoli fisiologici che spingono a soddisfare il bisogno di nutrimento del corpo e in genere si fa sentire in modo più graduale, la fame emotiva richiede una soddisfazione immediata». Per allenare il saper ascoltarci potremmo

copiare da una delle popolazioni più longeve al mondo, quella dell'isola giapponese di Okinawa che ha fatto dell'ascolto dei segnali del corpo uno dei segreti del benessere. È, infatti, ormai integrato nella sua cultura il principio «hara hachi bu» ossia mangiare fino all'80% di sazietà. In quel momento gli abitanti di Okinawa prestano molta attenzione al principio del piacere: si sentono a proprio agio quando non sono sazi al 100%, perché questa è ormai la loro abitudine.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

NOIA

Si prova quando manca la motivazione a fare qualcosa, quando non sentiamo di avere obiettivi. Spesso porta a **mangiare piccole dosi ma di continuo**: è il classico spizzicare fuori pasto



ANSIA

Ansia, stress da lavoro, tristezza e noia possono aumentare il desiderio di **cibi ricchi di grassi o di dolci, capaci di aumentare i livelli di serotonina**. Oltre al **cioccolato** altri alimenti come **carboidrati, noci, spezie piccanti, banane favoriscono il rilascio di serotonina**, e altre **sostanze che contribuiscono allo stato di benessere e di piacere**



dividuo sperimenta qualcosa di piacevole, come il cibo, il sesso, l'attività fisica, il sistema di ricompensa si attiva, libera dopamina, un neurotrasmettitore che provoca sensazioni di gratificazione e rinforza il comportamento che ha portato alla ricompensa. Le abitudini si formano attraverso un ciclo di stimolo-routine-ricompensa che coinvolge il cervello nel creare connessioni neuronali specifiche le quali rendono il comportamento automatico e ripetitivo nel tempo. Un esempio di questo ciclo è: stimolo=bar, routine=bere caffè, ricompensa=mi sento più carico e attivo. Più volte una persona esegue la stessa routine in risposta al medesimo stimolo, più si fortifica l'abitudine che diventa sempre più automatica e meno soggetta al controllo cosciente».

Che cosa fare

Per mettere in pratica la strategia combinata di forza di volontà-consapevolezza-abitudine è importante prestare attenzione ad alcuni aspetti che il professor Sarracino illustra qui di seguito.

1. «Avere la consapevolezza delle abitudini che desideriamo cambiare: scriviamo un

elenco con quelle negative da eliminare e quelle positive da adottare».

2. «Identificare obiettivi chiari, realistici e a breve termine: deve trattarsi di traguardi misurabili e, per agevolare il comportamento che ha portato alla ricompensa. Le abitudini si formano attraverso un ciclo di stimolo-routine-ricompensa che coinvolge il cervello nel creare connessioni neuronali specifiche le quali rendono il comportamento automatico e ripetitivo nel tempo. Un esempio di questo ciclo è: stimolo=bar, routine=bere caffè, ricompensa=mi sento più carico e attivo. Più volte una persona esegue la stessa routine in risposta al medesimo stimolo, più si fortifica l'abitudine che diventa sempre più automatica e meno soggetta al controllo cosciente».

3. «Sostituire le abitudini: anziché provare a eliminare tout court una consuetudine negativa, identifichiamo comportamenti alternativi che potremmo far nostri al posto delle vecchie abitudini, cercando di adottarli in risposta agli stimoli che attivavano le consuetudini precedenti: per esempio, alla stessa ora in cui eravamo soliti mangiare il cibo consolatorio inseriamo la nuova abitudine».

4. «Farsi i complimenti: si chiama rinforzo positivo e consiste nel ricompensarci ogni volta che adottiamo con successo una nuova abitudine. Concediamoci, per esempio, piccoli premi, come un cioccolatino, quando raggiungiamo un obiettivo. Anche il sostegno pratico ed emotivo di amici, familiari o professionisti può essere determinante per cambiare», conclude l'esperto.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

semplice rivestimento monocellulare della parete dei vasi sanguigni che separava il sangue circolante dalla parete vascolare», spiega Roberto Pedretti, professore associato di Malattie dell'apparato cardiovascolare all'università di Milano Bicocca, direttore del Dipartimento Cardiovascolare all'IRCSS MultiMedica di Sesto San Giovanni (Milano) e membro del Consiglio direttivo dell'Associazione Europea

di Cardiologia Preventiva. «In realtà le cellule endoteliali svolgono importanti funzioni, tanto che l'endotelio è ormai considerato un vero e proprio organo con un ruolo chiave nella regolazione del tono e della struttura vascolare. Se ben funzionante produce numerose sostanze vasodilatanti e vasoconstrictrici ed è in grado di inibire o di attivare svariati meccanismi funzionali, come l'aggregazione piastrinica, con un'azione rilevante nella genesi dei processi trombotici e delle lesioni aterosclerotiche. Per questo un'alterazione della funzione endoteliale può non solo modificare il tono vascolare, ma anche svolgere un ruolo importante nell'origine del danno vascolare e quindi degli eventi cardiovascolari. Senza dimenticare che i dati epidemiologici dimostrano come lo stress cronico, quindi quello prolungato e persistente, predica l'insorgenza di malattia coronarica».



Lo stress è un nemico del cibo sano

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Un ostacolo psicologico da non sottovalutare

Così ci si libera (pure) dal senso di colpa

La forza di volontà è la capacità di un individuo di controllare le proprie azioni, di resistere alle tentazioni e di perseguire i propri obiettivi nonostante le difficoltà.

«È una combinazione di determinazione, autocontrollo, motivazione, perseveranza, autostima e fiducia nelle proprie capacità. Una forte forza di volontà può essere un fattore chiave per il successo personale in vari ambiti della vita, inclusi lo studio, il lavoro, il fitness, le relazioni interpersonali e il perseguimento dei propri ideali e obiettivi», spiega il professor Sarracino.

Perché allora non è sufficiente per vincere la fame emotiva o modificare quello a cui teniamo? Come ha scritto il neuroscienziato Brewer, essa ci pone di fronte ad alcuni ostacoli che sono difficili da superare alla lunga: desiderare di più quello che non si può avere; avere la sensazione che più si resiste più il desiderio

persiste come nel noto esperimento psicologico di «non pensare all'orso bianco» in cui più ci costringiamo a non pensare all'orso più ci si imprime in testa; vivere un senso di fallimento che comporta il rischio di ricaduta e, di conseguenza, la nascita di senso di colpa. «Per cambiare un'abitudine, proprio come quella di resistere agli attacchi di fame emotiva, è importante non colpevolizzarci», sottolinea Sarracino.

«Proviamo a capovolgere il paradigma e invece di dire "ho sbagliato" pensiamo "non ha funzionato". Questo permette di sviluppare la nostra mentalità di crescita e di imparare dall'esperienza. Il cambiamento delle abitudini richiede tempo, pazienza e persistenza. Non scoraggiamoci per i fallimenti occasionali o le ricadute, è normale che ci siano ostacoli lungo il percorso. L'importante è continuare a impegnarsi nel cambiamento e rimettersi sui binari an-

che dopo un passo falso. Il senso di colpa può essere una reazione naturale quando non si riesce a realizzare un cambiamento desiderato, ma non è sempre razionale o giustificato. Essere consapevoli dei nostri pensieri e delle nostre emozioni è il primo passo per affrontare il senso di colpa in modo costruttivo. Analizziamo razionalmente la situazione che ha causato il senso di colpa, chiedendoci se abbiamo fatto qualcosa di veramente sbagliato o se forse stiamo esagerando. Concentriamoci sugli aspetti che possiamo migliorare, ma evitando di giudicarci globalmente come persone non valide.

«Accettiamo che tutti commettono errori, che è normale sbagliare e questo vale anche nel percorso di crescita personale. Cerchiamo di essere compassionevoli verso noi stessi, trattandoci con gentilezza, proprio come faremmo con un amico in difficoltà».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

8 italiani su 10

riferiscono che lo stress è causa di comportamenti alimentari scorretti. A conferma della stretta correlazione tra fattori psicologici e cibo. (Fonte: Osservatorio Reale Mutua in collaborazione con Slow Food, 2022)

Stimoli frequenti (anche notturni).
Cara prostata quanto mi costi!

INFORMATI, CONFRONTA, FAI I TUOI CONTI

PROSTAT ACT

È un integratore alimentare a base di **Serenoa Repens** titolata.

Una compressa al giorno contribuisce a favorire la funzionalità della prostata e delle vie urinarie.

IN FARMACIA, PARAFARMACIA ED ERBORISTERIA



30 compresse con 320 mg di Serenoa Repens ciascuna

A SOLI 13,90 €



60 compresse con 320 mg di Serenoa Repens ciascuna

A SOLI 19,90 €

Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori non costituiscono una dieta variata, equilibrata ed un sano stile di vita.

Prostat Act è distribuito da F&F s.r.l. - 06/9075557 - mail: info@linea-act.it

www.linea-act.it