

STANCHEZZA CRONICA

Dottor Catia Trevisani

La **stanchezza** è un sintomo che viene lamentato con grande frequenza, con la richiesta di un "ricostituente che tiri su", che aiuti a superare situazioni di disagio indefinite, caratterizzate da una condizione generale di perdita di energie fisiche e psichiche.

Nella clinica, la stanchezza è uno dei sintomi che accompagnano condizioni particolari: stati post-influenzali, convalescenze dopo interventi chirurgici, gravidanza, soprattutto nei primi mesi di gestazione, post-partum. Altre volte è un segnale di quadri di maggiore complessità: importanti malattie infettive, soprattutto virali, diabete, anemie, neoplasie, patologie endocrine come l'ipotiroidismo; talora è la conseguenza di una terapia di antibiotici, cortisonici, antipertensivi, diuretici, o altri farmaci.

Quando si escludono tali cause organiche, la stanchezza viene difficilmente inquadrata come patologia. Per alcuni soggetti la spossatezza va al di là del fisico e assume una tonalità affettiva, con una sensazione psicologica di inadeguatezza, può essere l'inizio di una depressione. Difficile a questo punto distinguere il punto di partenza, la depressione induce stanchezza o viceversa?

La stanchezza cronica è sicuramente segno di una riduzione dell'energia vitale: la stanchezza diffusa traduce lo stato della vitalità biologica di un individuo e la sua capacità reattiva rispetto a tutto ciò che gli può nuocere. Uno squilibrio del genere va preso in seria considerazione per evitare, in seguito, lo sviluppo di patologie importanti.

L'**energia vitale biologica di un soggetto** non può essere misurata secondo le metodologie della Medicina ufficiale, ma alcuni segni clinici ne consentono la valutazione, senza parlare poi di altre metodiche tipiche della medicina naturale che pone particolare attenzione a questo sintomo.

Esistono test di tipo energetico che si effettuano con la Kinesiologia e consentono una sorta di misurazione; inoltre la Medicina Tradizionale Cinese utilizza per la diagnosi energetica la palpazione del polso, l'osservazione della lingua e del colorito del viso, oltre all'interrogatorio. L'Omeopatia valuta attraverso una serie di domande molto dettagliate, rivolte a portare alla luce sintomi molto precisi che accompagnano la stanchezza, per individuare i "simillimum omeopatici", l'Oligoterapia ricerca tipologie specifiche che consentono di definire la costituzione e quindi le diverse predisposizioni alle malattie: le domande sulla presenza o meno di stanchezza e la sua modalità sono fondamentali per individuare l'oligoelemento necessario.

Il colloquio e l'osservazione del soggetto sono comunque fondamentali: per esempio la tumefazione dei linfonodi può indicare la presenza di un'infezione cronica, mentre, nelle persone anziane, un'incisura diagonale in entrambi i lobi delle orecchie indica spesso che il sangue non fluisce correttamente al cervello.

La stanchezza cronica denuncia comunque una difficoltà dell'individuo nelle sue capacità di adattamento e si accompagna frequentemente a stati ansiosi-depressivi, disturbi del sonno (sia insonnia che sonnolenza), difficoltà di concentrazione e di apprendimento, diminuzione della libido,

talora anche disturbi del comportamento alimentare, come tendenze anoressiche o bulimiche. Dal punto di vista fisico può accentuarsi la freddolosità del soggetto, un peggioramento dello stato dei capelli e delle unghie, in particolare quella dell'alluce che può essere interessata da funghi, ricorrenti mal di testa e altri indizi di uno stato di intossicazione.

Comunque non va dimenticato che la sensazione della stanchezza varia da individuo a individuo ed è anche avvertita dallo stesso con un'intensità diversa in momenti e contesti diversi.

Esiste infine la **sindrome da stanchezza cronica** (CFS: Chronic Fatigue Syndrome), di cui si sta parlando molto in Medicina. I disturbi sono sovrapponibili a quelli visti in precedenza: continuo stato di spossatezza non giustificato da cause organiche e che non si risolve con il riposo, alterazioni dell'umore, della capacità di concentrazione e memorizzazione, dolori e dolenzia muscolare, affezioni respiratorie croniche, ecc.

Vi sono varie ipotesi rispetto alla causa di questa sindrome, tra le più accreditate è quella virale. Questa ricerca dell'agente virale perde però di vista il terreno su cui questo virus (che è stato ipotizzato) può insediarsi.

Di qui l'importanza del **sistema immunitario** che può essere compromesso in questi soggetti. Secondo la psico-neuro-endocrino-immunologia occorre riequilibrare sistema nervoso, ormonale, immunitario, tenendo conto anche della psiche e della personalità.

Il livello energetico e lo stato emotivo di un soggetto sono determinati dall'interazione di due fattori principali: l'autoconsiderazione e lo stato fisiologico. Il soggetto che accusa stanchezza cronica si concentra sul proprio grado di affaticamento non perdendo occasione di ripeterlo a se stesso e agli altri. La sua fisiologia non include solo le sostanze chimiche e gli ormoni che circolano nel suo organismo, ma anche l'atteggiamento del corpo e il modo in cui respira. Il trattamento più efficace consisterà di un programma completo, concepito per aiutarlo a riequilibrare la propria mente, la sua attitudine e la sua fisiologia in modo da ricaricarsi di nuova energia.

Inoltre, l'esposizione ad **additivi alimentari, solventi, pesticidi, metalli pesanti** e altre tossine può seriamente compromettere la funzionalità epatica e i processi di detossificazione. Un fegato congestionato è anche caratterizzato da un minore flusso biliare (colestasi) e questo è un altro fattore peggiorativo. Tutto questo produce innanzitutto un sintomo: la stanchezza.

Diversi studi hanno dimostrato che un altro fattore importante è un'eccessiva permeabilità gastrointestinale che può essere dovuta ad una cattiva alimentazione o alla presenza di intolleranze o allergie alimentari. Ripristinando un'ottimale condizione dell'ambiente intestinale, che a sua volta ha una grandissima importanza per il sistema immunitario e il sistema nervoso, si sono avuti ottimi risultati nell'81,2% dei soggetti che hanno eliminato gli alimenti a cui erano intolleranti.

Nel 1930 la stanchezza cronica era già conosciuta come uno dei fattori fondamentali delle allergie alimentari. Una percentuale compresa tra il 55 e l'85% degli individui con CFS soffre di allergie alimentari.

Quando il sistema immunitario è compromesso si è più soggetti ad infezioni che possono durare nel tempo aggravando la stanchezza. In molti soggetti un'infezione intestinale da *Candida albicans* (un fungo che esiste normalmente nel nostro organismo, ma che è controllato in presenza di una buona flora intestinale) può essere causa di stanchezza cronica.

Il livello energetico della persona è fondamentalmente correlato alla qualità degli alimenti ingeriti quotidianamente. Innanzitutto si consiglia di eliminare caffeina e zuccheri raffinati.

E' noto l'effetto tonico e stimolante del caffè che viene proprio ricercato da chi soffre di stanchezza e

cali di energia, ma l'assunzione regolare di caffè genera stanchezza cronica.

Diversi studi hanno riscontrato che gli individui con disturbi psichiatrici fanno largo uso di caffeina ed il grado di stanchezza soggettiva è spesso correlato alla quantità di caffeina ingerita. Per un'intossicazione da caffeina sono sufficienti 3 tazze al dì e quando ci si priva improvvisamente della sostanza compaiono sintomi di astinenza: affaticamento, cefalea e un intenso desiderio di caffè che durano pochi giorni.

Una carenza di magnesio può dare stanchezza cronica, questo minerale viene maggiormente consumato dal nostro organismo in condizioni di stress, pertanto va assunto con la dieta. Le funzioni del magnesio sono legate alla sua capacità di attivare numerosi enzimi, inoltre contribuisce a mantenere la carica elettrica delle cellule, in particolare quelle di muscoli e di nervi, è coinvolto inoltre nel processo di produzione di energia. Alimenti ricchi di magnesio sono i cibi integrali in genere, le mandorle, il lievito di birra, le alghe, il tofu (formaggio di soia), i fichi e le albicocche secche, i datteri, il prezzemolo.

Per aumentare il livello di energia è fondamentale consumare **cibi freschi e non conservati**, naturali e privi di conservanti e sostanze chimiche che possono contribuire all'intossicazione del fegato e a creare intolleranze alimentari, alimenti biologici e integrali che attraverso le fibre consentono una migliore pulizia intestinale, un'ottimale condizione della mucosa e della flora batterica intestinale. Ripristinando, attraverso un'alimentazione sana, una buona funzionalità epatica e intestinale, il livello di energia cresce, il sistema immunitario si fortifica, il sistema nervoso non è più intossicato dalle tossine che si generano da un colon malfunzionante e con una mucosa infiammata, la candida non trova un ambiente adatto e non prolifera eccessivamente.

Inoltre, il **cereale integrale** mantiene un livello costante di glicemia. Tutti sappiamo che il primo sintomo di un calo di zuccheri nel sangue è la stanchezza, questi cali sono fortemente facilitati dal consumo eccessivo di zuccheri raffinati. Dunque è bene sostituire lo zucchero bianco con miele, zucchero di canna, succo d'acero o ancora meglio malto di cereali, così come le farine raffinate andrebbero sostituite da cereali in chicchi tanto più quanto è più forte lo stato di spossatezza. E' evidente che occorre eliminare i cibi a cui si è intolleranti.

Si consigliano inoltre verdure verdi, semi, mandorle e in generale un po' di frutta secca (se non ci sono segni di forti infiammazioni), legumi e pesce come proteine, tè verde. In particolare, il miso (alimento tipico della cucina macrobiotica che è preparato con soia ed un cereale e si utilizza come condimento per le zuppe) può essere molto indicato per detossificare il fegato e migliorare la flora intestinale. Il tè mu, una miscela di 16 erbe che comprendono anche un piccolissima quantità di ginseng, può sostituire ottimamente il caffè per il suo effetto tonico senza indurre poi il calo energetico tipico della caffeina.

Va sfatato il mito della carne come apportatrice di energia, in realtà l'effetto è lo stesso della caffeina, una stimolazione intensa momentanea mediata dalla produzione di adrenalina, per poi portare ad una calo energetico costante.

Lo stile di vita è molto importante per correggere la condizione di stanchezza cronica ed aumentare la vitalità.

Consumare i pasti seduti e con una certa tranquillità invece del panino mangiato in piedi e in fretta, fare esercizio fisico di intensità moderata, come belle passeggiate, o un po' di ginnastica, o, ancora meglio, praticare le ginnastiche energetiche quali il Qi Kong o il Tai chi. Infine, esercizi di rilassamento e visualizzazioni positive consentono quella sorta di "reset" che permette la ricarica

energetica quotidiana.

Allontanandoci dalla natura e dall'ascolto del corpo, ci si allontana e si perde il contatto con i nostri serbatoi energetici più profondi: il piacere di vivere e l'ottimismo sono senz'altro il segreto delle persone forti e vitali che hanno le energie per poter vivere secondo i propri desideri e le proprie scelte.