

Progetto regionale "Aver cura di chi ci cura"

Soggetto Promotore:

#

# Progetto Regionale “Aver cura di chi ci cura”

**Consigli per il recupero dell’ottimale stato di salute psico-fisica**

**Cosa puoi fare quando si manifestano i medically unexplained symptoms?**

## Proposta di azioni pratiche che riguardano il recupero dei ritmi neuroendocrini fisiologici

1. Svegliati presto, seguendo il ritmo naturale della luce (comunque entro le 8 del mattino);
2. Bagnati il viso ed i polsi con acqua fredda per qualche minuto;
3. Effettua il training respiratorio per 5 minuti e ripetilo per un totale di 3 volte al giorno, evitando l’immediato periodo post-prandiale;
4. Fai attività fisica preferibilmente al mattino, conserva l’aspetto diurno dell’attività fisica;
5. Effettua un’abbondante colazione, preferendo alimenti ricchi in fibre, vegetali (frutta) e proteine;
6. Non usare, o riduci al minimo l’utilizzo di dispositivi retroilluminati (es. telefoni, tablet, pc,) nella fase serale;
7. Cena in modo leggero preferendo alimenti ricchi in vegetali;
8. Fai un bagno caldo, utile per dare un segnale ulteriore di relax e di preparazione al sonno;
9. Bevi almeno una quota di acqua corrispondente dal 3% al 4 % del tuo peso corporeo.

## Proposta di training respiratorio

La respirazione che mima una frequenza di 5 respiri al minuto interviene sulla regolazione del sistema nervoso autonomo e migliora il benessere emotivo. Effettua il training respiratorio almeno 3 volte al giorno (mattina, pomeriggio e sera):

conta 5 nella fase di inspirazione, trattieni il respiro contando 2, conta 5 nella fase di espirazione.

Ciò incide sull’aumento dell’attività del nervo vago, il nostro anti infiammatorio naturale.

Mantieni una postura eretta, contrastando la postura difensiva che tende a chiudere la cassa toracica e contrarre il diaframma.

## Proposta di azioni pratiche per equilibrare gli stimoli derivanti dal turno notturno

* Attieniti il più vicino possibile a un normale schema di assunzione di cibo in orario diurno;
* Obiettivo per tre pasti soddisfacenti in un periodo di 24 ore: è meglio evitare o ridurre al minimo i pasti tra mezzanotte e le 6 del mattino e provare a mangiare all'inizio e alla fine del turno;
* Effettua in ogni caso la prima colazione, anche se poi vai a dormire, preferendo alimenti ricchi in fibre e vegetali (frutta e verdura, centrifugati, farine integrali);
* Mantieniti idratato, integrando una quota di acqua corrispondente dal 3 % al 4% del peso corporeo durante il turno;

*Articoli utili per approfondire il tema della circadianità e della riduzione dell’impatto dello stress sull’organismo ai quali fanno riferimento i consigli:*

1.Mayou, R. Medically unexplained physical symptoms. BMJ: British Medicai Joumal, 1991 -

2.Bae SA et al. At the Interface of Lifestyle, Behavior, and Circadian Rhythms: Metabolic Implications. Front Nutr. 2019;6:132.

3.Farhud D, Aryan Z. Circadian Rhythm, Lifestyle and Health: A Narrative Review. Iran J Public Health. 2018;47(8):1068-1076.

4.Scheer FA, Hilton MF, Mantzoros CS, Shea SA. Adverse metabolic and cardiovascular consequences of circadian misalignment. Proc Natl Acad Sci USA;106:4453–8. 2009.

5. Tsigos, C. Stefanaki C., Lambrou G.I Boschiero D. and Chrousos G.P. Stress and inflammatory biomarkers and symptoms are associated with bioimpedance measures. Stichting European Society for Clinical Investigation Joumal Foundation 2014

6.Stefanaki, C., Pervanidou, P., Boschiero, D., Chrousos, G.P. Chronic stress and body composition disorders: implications for health and disease. Hormones. (2018).

7.Pickel L. and Hoon-Ki Sung. Feeding Rhythms and the Circadian Regulation of Metabolism. Front. Nutr., 17 April 2020

8.Acosta-Rodríguez, V.A., Rijo-Ferreira, F., Green, C.B. et al. Importance of circadian timing for aging and longevity. Nat Commun 12, 2862 (2021)

9.Ilich JZ, Gilman JC, Cvijetic S, Boschiero D. Chronic Stress Contributes to Osteosarcopenic Adiposity via Inflammation and Immune Modulation: The Case for More Precise Nutritional Investigation. Nutrients. 2020 Apr 2;12(4):989.

10.Keser I.; Cvijetic S., Ilic A., Colic Baric I.,Boschiero D., Ilich J. Z. Assessment of Body Composition and Dietary Intake in Nursing-Home Residents: Could Lessons Learned from the COVID-19 Pandemic Be Used to Prevent Future Casualties in Older Individuals? Nutrients ; 13(5)2021 Apr 29.

11. Chrousos GP, Papadopoulou-Marketou N, Bacopoulou F, Lucafò M, Gallotta A, Boschiero D. Photoplethysmography (PPG)-determined heart rate variability (HRV) and extracellular water (ECW) in the evaluation of chronic stress and inflammation. Hormones (Athens). 2022 Sep;

**Se vuoi approfondire qualche tema, lasciaci la tua mail, sarai contattato in occasione del primo corso disponibile.**

e-mail………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

A cura della Rete Health Promoting Hospitals & Health Services del Friuli Venezia Giulia

*Ult. Rev. dicembre 2023*