

“Se uno passasse un anno intero in vacanza, divertirsi sarebbe stressante come lavorare”: risale alla fine del XVI secolo questa frase di William Shakespeare, inserita all'interno della sua opera Enrico IV, con la quale lo scrittore inglese inquadra l'importanza del giusto equilibrio tra gli impegni lavorativi e lo svago delle ferie. Chissà se sarebbero d'accordo i milioni di genitori che si apprestano a riprendere la classica routine dettata dai frenetici ritmi scolastici. Infatti, oltre alla fine delle ferie, il mese di settembre è da sempre il periodo del rientro a scuola dei figli e dell'inizio di tutte le attività collaterali. Secondo un nuovo studio statunitense riportato dal sito specializzato Parents.com, il 60% dei genitori ha affermato, infatti, che il rientro a scuola dei figli e il ritorno della classica routine settimanale li porta sulla soglia dell'esaurimento e fino “alle lacrime”. I fattori principali di questo stress sono la gestione del tempo, la pianificazione di tutti gli impegni e le molte spese che bisogna sostenere, appesantite dai rincari annuali, rendendo questa stagione davvero impegnativa finanziariamente ed emotivamente. Come se non bastasse, ci si

Il vortice di compiti e attività travolge la routine familiare

“Back to school chaos”

Sei genitori su 10 affermano di essere vicini all'esaurimento

mette anche l'inevitabile back to work dei padri e delle madri con la sua buona dose di stress, che può condurre anche a disagi psicofisici. Infatti, come riporta Forbes, un sondaggio effettuato negli Stati Uniti ha evidenziato che il 42% degli intervistati ha dichiarato di provare paura per il rientro al lavoro dopo le ferie. Questo è quanto emerge da un approfondimento condotto sulle testate internazionali da Espresso Communication per conto di Guna, azienda farmaceutica con headquarter a Milano e specializzata nella produzione di medicini

nali a basso dosaggio. Ma cosa avviene dunque all'interno dell'organismo in questo periodo? Entriamo nel tunnel dello stress. Ecco la sua dinamica: non sappiamo cosa ci aspetta dietro l'angolo, questo crea ansia, l'ansia attiva in maniera inadeguata e protratta l'asse dello stress (Ipotalamo-Ipofisi-Surreni) e una grande quantità di cortisolo si riversa in circolo; ad una prima fase di allarme con attivazione di una risposta opportuna volta al “combattimento”, segue una seconda fase di resistenza con adeguamento dell'organismo ad una non-

risposta, ed infine il ciclo si conclude con la fase di esaurimento: le surrenali non sono più in grado di produrre nelle corrette quantità i propri ormoni del fighting, cortisolo e adrenalina. A quel punto si è esauriti: davvero non si ha più energia, la vita perde di interesse, non si dorme più la notte, si compromettono le relazioni sociali ed affettive, si cerca consolazione ad una condizione psichica insostenibile cercando di disattivare in maniera artificiosa lo stress, dando così origine ai cosiddetti disturbi psichici e fisici da stress. È la cosiddetta Sindrome da Stress Cronico o Sindrome del Burn Out. “Non tutti però, nelle stesse situazioni, subiscono le medesime conseguenze – dichiara la Dr.ssa Simonetta Marucci, Medico Chirurgo e Specialista in Endocrinologia - Qual è la differenza tra chi, a parità di condizioni esterne, riesce a reagire e ad elaborare delle risposte di adattamento e chi soccombe al carico stressogeno? È proprio la cosiddetta capacità di coping, intendendo con questo termine l'elaborazione di reazioni fisiologiche utili per adattarsi ai cambiamenti che la vita, inevitabilmente, impone. L'integrità e l'effi-

cienza dell'asse dello stress si manifestano essenzialmente in questa plasticità che va ricercata in tutto il sistema Psico-Neuro-Immuno-Endocrino e che avranno come risultato finale una risposta di adattamento al cambiamento richiesto all'organismo da innumerevoli stimoli. Non possiamo certamente evitare lo stress, poiché gli eventi che possono causarlo non sono prevedibili e controllabili ma possiamo aiutare fisiologicamente questa risposta adattativa.

Abbiamo a disposizione alcuni integratori alimentari adottogeni, come il Tonicoguna Plus, che interviene in maniera 4 naturale a supportarci quando siamo sottoposti ad un eccessivo carico stressogeno, e il Gunabrain, che aiuta a contrastare la stanchezza fisica e mentale. Un supporto naturale a cui ricorrere nei momenti di cambiamento dei ritmi di vita, di superlavoro, di difficoltà e di ripresa della scuola e dello studio”.

