

Stili di vita, stabilizzazione e psicoterapia

Donatella Masante



Sempre più interesse riscontra in ambito psicoterapeutico l'integrazione del lavoro clinico con il miglioramento degli **stili di vita**.

Sono numerosi ormai i lavori e le evidenze a favore del fatto che i comportamenti quotidiani messi in atto dalle persone incidano significativamente sulla qualità di vita e sulla loro salute oltre che essere strettamente correlati con il benessere psicologico.

In linea generale si intendono con stile di vita le condotte collegate **all'alimentazione**, al **movimento** ed al **sonno** e più in generale tutte le

abitudini che possono aiutarci a vivere meglio, più a lungo, con una ricaduta importante sulla qualità di vita.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che nei prossimi anni a causa di stili di vita non regolari o insani aumenterà il livello di prestazioni sanitarie richieste, nonché un aumento delle patologie correlate allo stress, e una riduzione dell'aspettativa di vita in particolare per coloro i quali sono affetti da obesità, consumano regolarmente fumo e alcool.

Ma quale può essere il senso di far entrare gli stili di vita anche nello studio dello psicoterapeuta?

In prima battuta occorre ricordare che in qualità di operatori sanitari abbiamo il dovere di promuovere tutti quei comportamenti che prevengano stati di malattia, stimolino e facilitino condotte sane, aumentando la consapevolezza nei nostri pazienti in merito alla prevenzione primaria e all'importanza di prendersi cura di aspetti sintomatologici, quando già presenti, anche se talvolta non vengono considerati gravi ma che tendono ad assumere velocemente aspetti di cronicità.

Inoltre, gli stessi psicoterapeuti potrebbero trovare giovamento da una maggiore attenzione verso i loro comportamenti, notando come un movimento costante ed una alimentazione adeguata possano contribuire ad aumentare la concentrazione ed il livello di energia favorendo l'aumento delle loro performance intellettive.

Non sottovalutiamo poi l'importanza di essere buoni modelli per i nostri pazienti.

Occorre aggiungere che dedicare tempo durante la terapia per informare circa questi aspetti, sia un importante **compito psicoeducativo**, dal momento che troppo spesso i nostri pazienti sottostimano, non prendono in considerazione o forse più semplicemente non sanno che le abitudini di vita hanno una forte influenza anche sul loro benessere psicologico.

Per i pazienti più gravi a volte, le indicazioni date possono fornire un ottimo **elemento di stabilizzazione**, aiutandoli a dare maggiore attenzione ai bisogni del loro corpo, alla necessità di seguire ritmi circadiani, di mangiare con regolarità, di concedersi il giusto riposo, di riconnettersi con il proprio corpo attraverso il movimento ed il respiro.

E poi c'è la letteratura, sempre più numerosi sono gli studi che provano ad approfondire la complessa correlazione tra stili di vita ed insorgenza di disturbi psichiatrici.

Solo per citarne alcuni uno studio di Areni Altun et al., pubblicato su *Neurology, Psychiatry and Brain Research* (2019) fa un'analisi qualitativa su alcuni studi e sostiene che l'85% degli studi osservazionali supporta l'associazione tra dieta mediterranea e la riduzione dell'incidenza depressiva.

Altri studi dimostrano il coinvolgimento del sistema immunitario nei disturbi d'ansia e depressivi, schizofrenia oltreché nei disturbi cardiovascolari, in alcune patologie autoimmuni e alcuni tumori. Anche alti livelli di infiammazione paiono correlare con disturbi depressivi. Molto interessante le ricerche condotte in ambito PNEI (psiconeuroendocrinoimmunologia) sulla produzione di serotonina da parte del sistema enterico e l'evidenza della comunicazione bidirezionale tra sistema enterico e cervello (S.M. Mahony e alt, *Behavioural Brain Research*).

Da citare le linee guida del NICE (National Institute for Health and Care Excellence) rivolte alla cura di persone che riportano sintomi depressivi sottosoglia o depressione moderata, che oltre alla CBT propongono gruppi per programmi di attività fisica, di ristabilire la regolarità del sonno, di evitare l'uso eccessivi di cibo, alcool e fumo prima di dormire.

È comune riscontrare nei soggetti che si sottopongono ad intervento psicoterapeutico oltre le già citate tendenze a mangiare in modo scorretto, a mantenere abitudini poco salutari come l'uso di fumo e di alcool, e ad essere sedentari tutta una serie di disturbi fisici, quali disturbi del sonno, cefalee, vertigini, sindrome del colon irritabile, alterazioni dell'evacuazione, stanchezza cronica, herpes ed altro.

La pratica clinica e oggi anche la letteratura ci confermano la stretta connessione tra mente e corpo e sulla loro influenza reciproca, e quindi non solo i vari disturbi psicologici possono avere ricadute sulla salute fisica ma è vero anche il contrario, ossia un corpo in una situazione di scarso equilibrio o in uno stato di patologia può influenzare lo stato emotivo ed essere alla base di disturbi d'ansia o depressivi. Sappiamo anche come questi disturbi talvolta così fastidiosi e invalidanti possano essere il motivo che spinge i medici a proporre ai pazienti di affrontare la psicoterapia magari con una generica diagnosi di stato di stress.

Pertanto, è utile che il terapeuta abbia una visione di insieme circa le **interconnessioni tra abitudini di vita e salute psichica** per potere fornire le indicazioni migliori, fare valutazioni precise, per avere maggiore consapevolezza su quando possa essere sufficiente un nostro intervento e quando invece sia più opportuno inviare ad altri professionisti.

Proviamo ora a vedere nel dettaglio quali possono essere i suggerimenti più utili da fornire in base alle indicazioni emanate dall'OMS e dalle ricerche più attuali in questo ambito.

È altresì doveroso ribadire nuovamente che in casi di particolare gravità e complessità l'invio ai professionisti ritenuti più idonei rimane la via maestra.

Alimentazione

Nel 2019 l'OMS riporta tra i principali fattori di rischio per la nostra salute ipertensione, fumo, alta glicemia a digiuno, basso peso alla nascita, alto indice di massa corporea. Va da sé che molti di questi fattori si combattono a tavola.

Non è semplice districarsi tra la marea di informazioni che quotidianamente ci investono relativamente alle ultime novità sulla nutrizione e le infinite diete che vengono proposte. È ormai risaputo che tutte le diete, se seguite con una certa costanza, portano al dimagrimento, quello che è meno noto sono gli effetti che certi regimi alimentari possono produrre sul nostro corpo anche nel lungo periodo. Il dimagrimento non può e non deve essere l'unico parametro

da valutare per decidere la bontà di una dieta, sappiamo infatti che diete molto drastiche rischiano di essere sbilanciate e di non garantire l'apporto di tutti i nutrienti necessari al nostro organismo, andando poi ad influire negativamente sulla perdita eccessiva di massa muscolare o sul carico renale, solo per citare alcuni degli effetti collaterali più diffusi.

Nel 2019 US News & World Report classifica tra le diete più salutari la **dieta mediterranea**, non a caso patrimonio intangibile dell'umanità, badate, tra le più salutari, non tra quelle che fanno dimagrire più velocemente. Nella stessa classifica si possono trovare le diete che garantiscono i migliori risultati in ambito di dimagrimento, e già si rende evidente come salute e diete dimagranti non sempre vadano a braccetto. Interessante sarà andare a cercare, sempre nel report su indicato quali siano le diete più pericolose, e qui si renderà evidente come alcune tra le diete più famose o tra quelle che vanno per la maggiore, in questo momento, detengano posizioni piuttosto elevate. Ad oggi le evidenze ci suggeriscono che la **dieta più sana**, con maggiori garanzie di qualità con effetti dimostrati sull'allungamento della vita è la dieta mediterranea ed in particolare la **dieta Pesco Mediterranea** che prevede l'apporto di pesce 2-3 volte la settimana. In questo modo possiamo beneficiare dell'apporto di omega 3 che hanno potenti qualità antinfiammatorie. Questa dieta più di altre sembra ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, del diabete e del declino cognitivo. Come già affermato, pare diminuire l'incidenza di depressione. Ma non basta, se proprio vogliamo avere garanzia di salute e longevità possiamo aggiungere il **digiuno a intermittenza**. Anche in questo caso ci sono ormai solide evidenze, rinunciare a qualche pasto apporta numerosi benefici, si mettono in moto meccanismi di autofagia che aiutano il microbiota intestinale e il metabolismo, avremo una riduzione dell'infiammazione oltreché del pericoloso grasso addominale. Il modo migliore per effettuare il digiuno intermittente è di **concentrare l'assunzione di cibo nell'arco di otto ore e digiunare per 16 ore** (J. O'Keefe et al. J Am Coll cardiol, 2020).

Per finire è opportuno sottolineare l'importanza di idratarsi adeguatamente, bevendo abbondantemente, almeno 2 litri di acqua al giorno, compresi i liquidi introdotti con frutta e verdura.

C'è un ultimo ingrediente che è previsto nella dieta mediterranea che insieme alla varietà, alla semplicità ed al gusto aiuta a preparare piatti squisiti ed appaganti: la convivialità.

Movimento

Per un equilibrio ottimale mente e corpo non deve mancare nella nostra quotidianità il **movimento**.

Sì, avete letto bene, per ottenere massimo beneficio il movimento deve essere effettuato tutti i giorni.

È fondamentale entrare nell'ottica che l'attività fisica non debba essere relegata a poche ore la settimana o magari addirittura a livello stagionale o finalizzata esclusivamente ad obiettivi come il dimagrimento. L'attività fisica è molto più di tutto questo.

Il nostro corpo non è strutturato per una vita sedentaria, siamo dotati di quattro arti che ci garantiscono una perfetta mobilità e una postura eretta. Il passaggio a stadi evolutivi diversi, per quanto riguarda l'evoluzione della nostra specie fu caratterizzato da cambiamenti di postura e movimento, come per esempio il passaggio alla posizione eretta che ha favorito fondamentali sviluppi nell'intelligenza dei nostri antenati. Pertanto, il movimento è in primis apprendimento. La sedentarietà che caratterizza le nostre vite impedisce al corpo di esprimersi nel pieno delle sue potenzialità. Oggi sappiamo che i benefici dell'attività fisica sono molteplici e che vanno ben oltre il miglioramento del tono muscolare o del dimagrimento, peraltro da non disdegnare.

Un'ora di passeggiata aiuta a diminuire la glicemia e la resistenza insulinica e riduce la pressione arteriosa. Notevoli poi gli effetti sul sistema nervoso, che vanno dal miglioramento dell'umore attraverso la produzione di serotonina ed endorfine ed alla stimolazione del sistema parasimpatico e la produzione del BDNF, (fattore necessario al trofismo cerebrale). Camminare rallenta l'invecchiamento cerebrale poiché, grazie alla produzione di ormoni e neurotrasmettitori, si facilita la neurogenesi. La stimolazione vascolare contribuisce a mantenere lo stato di salute generale. Pertanto, un'ora di camminata giornaliera è caldamente raccomandata, ma anche una corsetta

leggera o la bicicletta possono essere dei validi alleati. Ci sono altri motivi per insistere su queste attività, il principale è che si svolgono all'aria aperta e questo ci garantisce quella quota minima di esposizione alla luce naturale necessaria per la sintesi di vitamina D. La luce naturale inoltre è un regolatore di melatonina, che insieme al cortisolo regolano le fasi di sonno e veglia. Quando possibile sarebbe buona norma alternare, ancora meglio aggiungere attività come il pilates e lo yoga che aumentano la consapevolezza del corpo e della respirazione e possono offrire ottimi esercizi di potenziamento muscolare.

Il concetto fondamentale che deve essere sottolineato è l'importanza in termini assoluti del movimento possibilmente svolto all'aperto. È doveroso infine sottolineare come noi e i nostri pazienti abbiamo bisogni, abilità, risorse, curiosità differenti. Per alcuni un'ora di camminata potrà sembrare veramente troppo ed oggettivamente lontana dai propri standard, si può suggerire allora di cominciare con una mezz'ora o se ancora è troppo con un quarto d'ora. La camminata potrebbe non piacere a tutti e allora si renderà necessario esplorare altre aree. I requisiti fondamentali sono che tali attività portino gioia, soddisfazione e senso di fiducia in sé stessi. E se questo ancora fosse un obiettivo troppo lontano chiediamo almeno, ad ogni ora, se si svolge un lavoro molto sedentario, che ci si alzi e si facciano pochi esercizi di qualsiasi tipo per coinvolgere tutti i distretti muscolari.

Sonno

Una buona **qualità del sonno** è fondamentale per garantirci un buono stato di salute. Per alcuni ricercatori questa viene prima del movimento e dell'alimentazione, d'altra parte il sonno rappresenta un terzo della nostra vita. Come sappiamo il sonno è caratterizzato da fasi diverse che si susseguono regolarmente nel corso della notte per periodi di 90 minuti. I disturbi del sonno possono avere conseguenze diverse che vanno dalla riduzione della performance e alterazioni dello stato attentivo, a disturbi fisici e difficoltà a mantenere il peso. Nei casi gravi di insonnia si può avere alterazione della soglia del dolore, con una maggiore sensibilità, fino all'aumento di infortuni. Quando i pazienti presentano gravi disturbi del sonno è opportuno invitarli a rivolgersi a centri specializzati per lo studio dei disturbi

del sonno. Già conoscere il proprio cronotipo, ossia se si tende ad alzarsi presto ed a essere più attivi nella prima parte della giornata (allodole) o se invece si è più attivi nella seconda parte del giorno e quindi con tendenza ad andare a dormire tardi, aumenta la consapevolezza riguardo i propri bisogni. La durata del sonno dovrebbe essere di circa 7/8 ore. Alcuni trattamenti non farmacologici (A. Cicolin, 2020) raccomandati per l'insonnia sono: igiene del sonno (adeguata luminosità e temperatura della stanza, evitare pasti abbondanti e assunzione di sostanze stimolanti, evitare sonnellini diurni, evitare attività fisica prima di coricarsi, ecc.), uso di tecniche di rilassamento; controllo dello stimolo (andare a dormire solo quando si è assonnati, non leggere o guardare la tv a letto, alzarsi e cambiare stanza se non si riesce a dormire) o restrizione dello stimolo (creazione di una lieve deprivazione di sonno, ridurre il tempo trascorso a letto, tenere luci alte alla sera ecc.). Le indicazioni date in precedenza circa alimentazione, movimento e soprattutto esposizione alla luce naturale dovrebbero favorire una buona igiene del sonno, in ogni caso è buona norma per tutti mantenere orari regolari e costanti sia per l'addormentamento sia per il risveglio e almeno mezz'ora prima di andare a dormire (se un'ora ancora meglio) sospendere qualsiasi attività con telefoni cellulari, tablet, ecc, poiché bloccano la produzione di melatonina.

Per concludere, non possono mancare per una buona qualità di vita la **mindfulness** e la **respirazione** che verranno trattati ampiamente in altri capitoli.

BIBLIOGRAFIA

- *Areni Altun, Helen Brown, Cassandra Szoeka, Alicia Goodwill. Neurology, Psychiatry and Brain Research. September 2019. The mediterranean dietary pattern and depression risk: a sistemic review.*
- *Ben van Omme, Jan van der Greef, Jose Maria Ordovas & Hannelor Daniel. Lancet, 2018. Phenotypic flexibility as key in the human nutrition and health relationchip*
- *Bottaccioli F.. Psiconeuroendocrinoimmunologia. Ed. Red!*

- Bradley H, Esformes J 2014. *The international Journal of Sport Physical Therapy. Breathing pattern disorder and functional Movement.*
- GBD 2017 Risk Factor Collaborators, Global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risk of cluster of risks for 195 countries and territories, 1990-2017: a systematic analysis for the global Burden of Disease study 2017, *Lancet*, November 2018.
- J. H. O'keefe, Noel Torres_Acosta, Evan O'Keefe, Ibrahim M. Saeed, Carl J. Lavie, Sarah E. Smith, and Emilio Ros. *JACC Journal. A pescio mediterranean diet with intermittent fasting: JACC review Topic of the week*
- Martha Clare Morris, Christine C. Tangney. *Neurobiol Aging. 2014. Dietary fat composition and dementia risk.*
- Porges, S. *La teoria polivagale. Ed. Giovanni Fioriti*
- Robert M. Sapolsky. *Perché alle zebre non viene l'ulcera" Ed. Castelvecchi*
- S.m O'mahony, G. Clarke, Y E Borre, T G Dinan J F Cryan; Serotonin, tryptophan metabolism and the brain-gut-microbiome axis., *Behavioural Brain Research. January 2015*