

SERENA MISSORI
ALESSANDRO GELLI

ANTI-AGING e ANTI-STRESS

per tutti

Il programma
completo
per rimanere
giovani e sani

EDIZIONI
LSWR

SERENA MISSORI
ALESSANDRO GELLI

ANTI-AGING
e ANTI-STRESS
per tutti

EDIZIONI
LSWR

Anti-Aging e Anti-Stress per tutti

Autori: Serena Missori, Alessandro Gelli

Collana: Salute & benessere

Editor in Chief: Marco Aleotti

Realizzazione editoriale: Redint Studio - Milano

© 2016 Edizioni LSWR(*) – Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-6895-399-7

Immagine di copertina: Giorgio Amendola - Imago Casting. Make-up artist: Jessica Bianchini.

Fotografie: foto di Serena Missori dei box e degli esercizi a p. 290: Giorgio Amendola - Imago Casting. Altre foto degli esercizi di Serena Missori e delle misurazioni dei CEM: Alessandro Gelli. Foto di Alessandro Gelli degli esercizi e dei box: Serena Missori.

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

AVVERTENZA IMPORTANTE

Tutti i consigli e le indicazioni riportati nel presente libro sono stati verificati accuratamente e secondo scienza e coscienza dall'autore. Ogni lettrice e ogni lettore è responsabile delle proprie azioni, ovvero di decidere se applicare i metodi, i consigli e le disposizioni descritti nel libro. L'autore e la casa editrice non si ritengono responsabili per danni e problemi derivanti dall'esecuzione dei consigli pratici contenuti nella presente opera.

EDIZIONI
LSWR

Via G. Spadolini, 7
20141 Milano (MI)
Tel. 02 881841

www.edizionilswr.it

Printed in Italy

Finito di stampare nel mese di ottobre 2016 presso "LegoDigit" Srl, Lavis (TN)

(*) Edizioni LSWR è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di LSWR GROUP.

*Alla nostra Famiglia,
continua fonte di stimolo, ispirazione,
amore e passione per la vita
in salute e in armonia.*

*Cino e Rino,
i terremoti energetici che
accendono le nostre idee,
sono di costante supporto
e ci emozionano ogni giorno
con la loro presenza.*

*Shiva, Shankar, Lamo e Taro
che seguendo in perfetta fusione
le orme antiche e moderne,
diventeranno ciò che
un medico del nuovo millennio
dovrebbe essere.*

Con tutto il nostro amore.

RINGRAZIAMENTI

Quando si scrive un libro è sempre un piacere ringraziare chi ti ha supportato emotivamente, materialmente, mentalmente e con qualsiasi mezzo, mentre hai trascorso ore e ore davanti al PC a scrivere, fare ricerche, salvare, cancellare, scrivere e ancora scrivere, facendo notte tarda sulla tastiera perché di giorno il lavoro chiama.

Ebbene, quello che possiamo dire è che non saremmo riusciti a realizzare questo libro se non ci fossimo supportati a vicenda ogni giorno, in qualsiasi momento, lavorando in modo affiatato, appassionato e incessante, pur continuando a svolgere le abituali attività lavorative, che sono tutt'altro che leggere.

Abbiamo utilizzato appieno tutto ciò che ti abbiamo raccontato in questo libro, ottimizzando tempi, risorse fisiche e mentali, dandoci il cambio, scambiando opinioni e scrivendo a quattro mani ogni giorno e “lottando” contro i PC con i quali abbiamo lavorato, perché ovviamente hanno dato cenni di stanchezza, facendoci anche brutti scherzi! Questa avventura editoriale ci ha resi ancora più consapevoli di quanto sia importante condividere ciò che abbiamo messo a punto nel tempo, perché abbiamo sperimentato ancora una volta come, quando si è sotto forte pressione, applicando le giuste metodologie, si possano superare tanti ostacoli, senza perdere energia fisica e mentale.

Ringraziamo con il cuore, la mente e l'anima Cino, Rino, Shiva, Shankar, Lamo e Taro, che sono sempre con noi fisicamente e non, in ogni avventura e vicissitudine, apportando sempre grande entusiasmo, idee e tantissima energia. Ringraziamo i maestri di Alessandro, che oggi non sono più qui fisicamente, per le conoscenze “speciali” tramandate, maestri che hanno contribuito a renderlo chi è oggi.

Ringraziamo il giorno in cui ci siamo incontrati, perché da allora entrambe le nostre vite sono cambiate assolutamente in meglio.

Ringraziamo il nostro editore e tutto lo staff per il supporto costante, in particolare Marco Aleotti, Editor in Chief, e Olga Riva, redattrice che con estrema accuratezza, professionalità, rispetto e passione si è occupata dell'aspetto redazionale del libro.

Ringraziamo te, che hai tra le mani una parte del nostro lavoro, per aver deciso di migliorare la tua vita, perché in questo modo migliorerai, condividendo, anche la vita di molti altri e ci auguriamo che la nostra compagnia possa essere per te fruttuosa e rivelatrice.

Serena e Alessandro

INDICE

RINGRAZIAMENTI	IV
INTRODUZIONE	XI
CAPITOLO 1 - LE DOMANDE A CUI NON VORRESTI RISPONDERE E LE AFFERMAZIONI CHE NON VORRESTI ASCOLTARE	1
CAPITOLO 2 - ANTI-AGING E ANTI-STRESS	5
<i>Mens sana in corpore sano... et viceversa</i>	6
L'aspetto estetico dell'Anti-Aging	7
L'Anti-Aging ormonale	9
Riflettiamoci un momento: siamo tutti stressati, anche i bambini!	13
Tre esempi di Stress: i casi di Marta, Elena e Simona	18
Tipi di Stress: consapevole e inconsapevole, interno ed esterno	21
Intensità, frequenza e variabilità oggettiva dello Stress	23
Le tre fasi dello Stress	24
Lo Stress cellulare	26
Che cos'è l'Anti-Aging	32
CAPITOLO 3 - IL SISTEMA ANTI-AGING E ANTI-STRESS	39
Chi sono gli autori di questo libro	39
I cardini del metodo Anti-Aging e Anti-Stress	42
Equipaggiamento Anti-Aging e Anti-Stress	43
CAPITOLO 4 - PERCHÉ IL SISTEMA ANTI-AGING E ANTI-STRESS È PER TUTTI	47
Per chi sono utili le strategie Anti-Aging e Anti-Stress?	49
CAPITOLO 5 - STRESS E ORMONI	53
Stress e cibo	55
Organizzare e sostituire	57
Un primo accenno alle strategie contro lo Stress	59
CAPITOLO 6 - LISTA DEGLI OBIETTIVI E DEI DESIDERI	63

CAPITOLO 7 - ANTI-AGING E ANTI-STRESS AUTO-TEST	65
Stato di salute generale	66
Quali sintomi hai o hai avuto negli ultimi 2-3 mesi?	67
Informazioni sulle funzioni gastrointestinali e urinarie	76
Abitudini personali, influenze ambientali e stagionali, metalli e tossici	78
Il sonno	80
Farmaci e integratori	82
Auto-test psico-fisico per la valutazione della percezione dello Stress	82
Tiriamo le somme	86
CAPITOLO 8 - RICONOSCERE AGING E STRESS	87
Infiammazione cronica silente, invecchiamento, glicazione, metilazione, Stress ossidativo	88
Stress	92
Dismetabolismi, obesità e diabete	93
Sfera sessuale/ormonale	95
Stress gastrointestinale	97
Fatica, stanchezza, scarsa memoria, bassa energia, esaurimento	98
Autoimmunità	100
Flessibilità e resistenza fisica	101
CAPITOLO 9 - PSICO-BIOTIPI MORFOLOGICI, STRESS E AGING	103
Lo psico-biotipo cerebrale	108
Lo psico-biotipo bilioso	110
Lo psico-biotipo sanguigno	111
Lo psico-biotipo linfatico	112
Gli psico-biotipi misti	114
Psico-biotipi morfologici e linguaggio verbale e non verbale: postura, timbro di voce, mimica facciale, gestualità	114
Quale è il tuo psico-biotipo morfologico?	116
CAPITOLO 10 - GESTIONE PRATICA DELL'AGING E DELLO STRESS CON LE 3R	121
Rilassamento attivo e controllo degli stati emotivi	123
Pranayama: le respirazioni riequilibranti	125
Respirazione addominale-diaframmatica o della calma	126
Respirazione toracica	127
Respirazione completa o a onda	127
Respirazione a narici alternate (Nadi shodhana pranayama)	128
Bhramari pranayama (respirazione a orecchie chiuse)	129
Respirazione in ritiro	129
Respirazione per favorire il sonno	129
Induzione sistematica e progressiva al rilassamento (ISPR)	130
ISPR nella posizione supina	131
ISPR nella posizione seduta	132

Sequenza di Coordinamento Psico-Neuro-Muscolare (CPNM)	133
Meditazione	135
Deep-Meditation (meditazione profonda)	137
Fast-Meditation (meditazione rapida)	139
Luogo privato	142
Trataka	144
Mantra	146
Mudra	147
Bhanda	150
Ottimizzazione del sonno: il Nidra Improved	152
CAPITOLO 11 - ALIMENTAZIONE ANTI-AGING E ANTI-STRESS:	
LA FARMACIA DELLA SALUTE	159
La dispensa-farmacia Anti-Aging e Anti-Stress	160
Perché la dispensa-farmacia è senza glutine e senza latte e derivati	173
Alimenti funzionali e <i>superfood</i>	175
Aglio	179
Curcuma	180
Zenzero	181
Matcha tè e Tè verde	182
Mirtilli, Frutti di bosco, Mele e Uva	183
Peperoncino	184
Menu Anti-Aging e Anti-Stress	185
CAPITOLO 12 - CERVELLO, GUT, MICROBIOTA, AGING E STRESS	187
CCCAGM: la correlazione che fa vivere meglio se è in equilibrio, o molto peggio se è sbilanciata	188
Il GUT	191
Il tubo digerente	192
Il GALT	193
Il microbiota	194
CAPITOLO 13 - SOSTANZE NATURALI PER L'ANTI-AGING E L'ANTI-STRESS	199
Sostanze naturali: quale dosaggio?	199
Vitamine	200
Acido ascorbico (Vitamina C)	200
Vitamine del gruppo B	200
Aminoacidi utili	200
Estratti erboristici	201
Rodiola rosea	201
Gingko biloba	201
Ginseng	202
Curcuma	202
Zenzero	203

Resveratrolo	204
Polifenoli del tè verde	205
Peperoncino (<i>Capaicum annuum</i>)	207
Melograno (<i>Punica granatum</i>)	207
Aglione	208
Cardo mariano (<i>Silybum marianum</i>)	208
Rosmarino (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	209
Rimedi naturali per avere più testosterone, più capelli e meno problemi alla prostata	209
Tribulus terrestris (TT)	212
Fieno greco	213
Serenoa repens (palmetto seghettato)	213
Ortica (<i>Urtica dioica</i>)	213
In sintesi	214
Il Magnesio, un minerale importante e da molti sottovalutato	215
Sostanze naturali per contrastare il cortisolo	215
Radiazioni solari, Photo-Aging e metalli pesanti: problemi moderni Pro-Aging e rimedi naturali Anti-Aging	217
Nac N-Acetil-Cisteina	217
Acido alfa lipoico	217
L-Carnosina	218
Acetil-L-Carnitina (ALC)	218
Coenzima Q10 o Ubichinone	219
Azione Anti-Aging concreta delle sostanze naturali qui riportate	219
Assorbimento sopralinguale, sottolinguale e buccale: ottimizzazione e possibile utilizzo delle microdosi di vitamine ed estratti vegetali	220
Preparati a base di estratti vegetali	222
1. Piante ed estratti vegetali ad azione "adattogena"	222
2. Piante ed estratti ad azione termogenica	232
3. Estratti inibenti l'assorbimento dei nutrienti	238
4. Estratti ad azione ormonale	239
Brevi cenni sulle piante ad azione rilassante, per contrastare ansia, nervosismo, inquietudine, in generale tendenza alla simpaticotonia	243
Passiflora incarnata e suoi estratti	244
Valeriana officinalis e suoi estratti	244
Melissa officinalis e suoi estratti	245
Escalzia (<i>Eschscholtzia californica</i>) e suoi estratti	245
Biancospino (<i>Crataegus monogyna</i>) e suoi estratti	245
I funghi ad azione Anti-Aging e Anti-Stress	246
Reischi (<i>Ganoderma lucidum</i>)	246
Lo Shiitake o <i>Lentinula edodes</i>	247
Maitake	247

Yamabushitake o <i>Hericium erinaceus</i>	247
<i>Cordyceps sinensis</i> e <i>Agaricus blazei</i>	247
In sintesi	248
CAPITOLO 14 - ATTIVITÀ FISICA ANTI-AGING E ANTI-STRESS	249
Tecniche fisiche	250
Lo sfregamento delle dita	250
L'apertura e la chiusura del fiore di loto	251
Estensione e flessibilità della mano e decontrazione del polso	252
Rotazione spalle-collo	252
L'automassaggio della schiena (rolli laterali e frontali)	253
Rotazione sincronizzata di polsi e caviglie	255
I piedi a ventaglio	255
Battimenti alternati delle gambe e relativo coordinamento delle gambe e delle dita dei piedi	256
La Farfalla	257
Gli affondi e l'accovacciata	258
La posizione a gambe incrociate e le sue varianti	259
La rotazione delle spalle e varianti	260
La posizione e la dinamica del Candelabro	260
Torsioni e loro varianti e allungamenti della schiena in sequenza	261
Il Gatto che si stira e azione sulla schiena	262
La sequenza Gatto-Montagna e varianti per rendere flessibili i tendini delle gambe e il tendine d'Achille	263
Plank statico e variante	264
La rotazione laterale della gamba	264
Posizione a squadra antigravitazionale	265
Piegamenti sulle braccia, varianti facilitate e progredite	265
Posizione di riallineamento della schiena, del collo e varianti dinamiche	266
Le posizioni per sviluppare l'equilibrio	268
La posizione del rilassamento Shavasana, come assumerla e come tornare in piedi senza problemi	268
CAPITOLO 15 - SESSUALITÀ, STRESS E AGING	271
Per lui	272
Stress e desiderio	272
Stress e ormoni	273
Andropausa e ipogonadismo	273
Eiaculazione precoce	274
Disfunzione erettile	275
Ipertrofia prostatica	276
Integrazione	276
Integratori sconsigliati	277
Tecniche	278

Per lei	280
I principali attori nella sfera sessuale femminile	280
Integrazione	282
Tecniche	284
CAPITOLO 16 - TECNICHE DI PULIZIA E AUTOMASSAGGIO ANTI-AGING E ANTI-STRESS: CUTE E MUCOSE	285
Pratiche	285
Neti	285
Jihwa Dhauti	286
<i>Oil pulling</i>	286
Lubrificazione vaginale	287
Laghu shankhprakashalana	287
<i>Dry brushing</i>	291
Bagno con il sale di Epsom	292
Scrub al limone	292
Automassaggio	292
CAPITOLO 17 - CAMPI ELETTROMAGNETICI, STRESS DA ELETTROSMOG E BIOELETTROMAGNETISMO IN MEDICINA QUANTICA	297
L'influenza dei campi elettromagnetici (CEM) sull'essere umano, Stress ed elettrosmog	298
Acqua, elettromagnetismo e salute	300
Onde del cervello e onde della Terra	301
Un dispositivo per generare le onde cerebrali e della Terra	302
La Visione Quantica	307
Come combattere l'elettrosmog	310
La medicina quantica nel sistema Anti-Aging e Anti-Stress	311
CAPITOLO 18 - TESTIMONIANZE	313
Valentina	313
Anna	314
Carlo	315
Susy	316
Ilaria	316
Pino	317
Rosilia	318
Roberto	318
Delia	319
Loretana	319
Lucia	320
Federica	320
Gemma	320
Carlo	321
CONCLUSIONI	323

INTRODUZIONE

Rimanere giovani, forti, in salute e pieni di energia è un desiderio di tutti. Riuscirci dipende da come ogni giorno si affronta la vita, a partire dalla gestione pratica e tecnica dello Stress (che è Pro-Aging), dei condizionamenti e del cibo con cui ci si alimenta, dalla cura della persona, dall'attività fisica e dall'aspetto sessuale.

Lo scopo del sistema Anti-Aging e Anti-Stress proposto in questo libro è quello di favorire un buon funzionamento del corpo e della mente, prevenendo le malattie della senescenza e favorendo una migliore performance psico-fisica, mediante consigli e strategie pratiche da applicare ogni giorno, senza grandi fatiche, senza sacrifici, ma praticando uno stile di vita appagante, riequilibrante, rigenerante e dai benefici sempre apprezzabili.

Cura della pelle dall'interno e dall'esterno, potenziamento del metabolismo, prevenzione dei sintomi della menopausa e della sindrome premestruale, aumento della performance sessuale maschile e femminile, aumento della forza e della resistenza fisica e psichica ai vari Stressors, rilassamento, miglioramento della qualità del sonno, tecniche di gestione delle tensioni emotive, alimentazione funzionale Anti-Aging e antinfiammatoria, integrazione Anti-Aging, prevenzione della sarcopenia (perdita di massa muscolare) e dell'osteoporosi, sono tutti tasselli del grande mosaico della gestione dell'Aging e dello Stress alla portata di tutti.

Questa è una guida pratica che può essere messa in atto tutti i giorni, migliorando significativamente la qualità della vita.

Il libro è rivolto a chiunque voglia imparare a conoscersi meglio per potenziare e gestire al massimo il proprio corpo e la propria mente, contrastando gli effetti dell'Aging e dello Stress, e riscoprendo una nuova energia da canalizzare nell'efficienza.

Il sistema Anti-Aging e Anti-Stress qui descritto è un piano globale, frutto di decenni di ricerche, approfondimenti, miglioramenti e ottimizzazioni, che fonde la medicina orientale e quella occidentale, rendendo fruibili conoscenza e scienza in modo pratico e senza assolutismi ma, anzi, avendo come fine ultimo il benessere generale *personalizzato*, considerando l'individuo come unico e speciale, e sul quale costruire in modo certosino un programma *ad hoc*, in base alle varie fasi della vita.

Il sistema è ed è stato insegnato per anni ai professionisti del settore salute, quali medici, biologi, farmacisti, psicologi e fisioterapisti¹. Vogliamo ricordare che la formazione specialistica è fondamentale ed è un impegno-missione che gli autori hanno e avranno per molto tempo ma, allo stesso tempo, si vuole consentire al pubblico di fruire in modo semplice ed efficace di strategie collaudate, ottimizzate e adattate in più di 35 anni di esperienze.

A quattro mani, gli autori, fondendo le competenze complementari, hanno deciso di elaborare una guida pratica e applicabile sin dalle prime pagine, affinché la persona stressata, in surmenage e con problemi di salute, ma che vuole investire nel proprio benessere e nell'incremento della performance psico-fisica, possa concretamente migliorare le proprie aspettative di vita, imparando a far fronte e a gestire l'età che avanza, lo Stress cronico e tutte le piccole e grandi difficoltà quotidiane che minano la serenità individuale, familiare e collettiva.

Ecco dunque un libro che non fornisce solo teorie e concetti di natura scientifica, ma che mostra come nella vita di tutti i giorni si possano applicare tecniche fisiche, respiratorie e mentali, che indica quali errori evitare in base al proprio tipo di Stress e di situazioni, che suggerisce come alimentarsi e integrarsi e che segnala quali sono gli errori comuni che peggiorano la propria situazione, errori dovuti a informazioni scorrette e non adatte alla propria persona né al proprio metabolismo e assetto neuro-ormonale.

¹ Presso strutture istituzionali, quali l'Istituto Superiore di Sanità nelle lezioni per il gruppo TISNA, presso l'Ordine Provinciale di Roma dei Medici-Chirurghi e degli Odontoiatri in corsi ECM, presso la S.I.A.M.E.G, in collaborazione con l'Accademia delle Scienze Uranus Italia Salute e Benessere Globale in un Corso di Alta Formazione da 50 ECM, presso la Facoltà di Farmacia e Medicina, Dipartimento di Fisiologia e Farmacologia, nei Corsi di Alta Formazione e Formazione in "Metodologie Anti-Aging e Anti-Stress" anni 2012-15, di cui il prof. Alessandro Gelli, antesignano nell'Anti-Aging e Anti-Stress a 360° in Italia, è stato ideatore, coordinatore, docente incaricato, e di cui la dott.ssa Serena Missori è stata uno dei principali docenti incaricati.

CAPITOLO 1

LE DOMANDE A CUI NON VORRESTI RISPONDERE E LE AFFERMAZIONI CHE NON VORRESTI ASCOLTARE

Gelli/Missori

“Quanti anni hai? Ne dimostri di più!”

“Come ti senti?”

“Ti vedo stanca!”

“Che pelle grigia che hai!”

“Ma sei ingrassato?”

“Ma come sei smagrita!”

“Hai delle occhiaie terribili! Ma dormi?”

“È da tanto che non ti vedo e quasi non ti riconosco! Stai passando un brutto periodo?”

“Ma che cosa ti è successo? Ti sono aumentate le rughe!”

“Sembri così triste e giù di corda! Sei depresso?”

“Sei stempiato!”

“I tuoi capelli sono secchissimi!”

“Sei così rossa in viso! Hai la pressione alta?”

E così via all'infinito! Soprattutto quando non siamo in forma o siamo presi dal vortice della vita e a stento ci occupiamo di noi stessi, attiriamo come una calamita domande alle quali non vorremmo rispondere e siamo costretti a subire la critica impetuosa di chi si erge a giudice in quel momento.

Chi ci inonda di domande non considera minimamente il nostro stato psicologico: in realtà, non ci conosce veramente e probabilmente se volesse tirarci su di morale utilizzerebbe parole meno taglienti, pungenti e denigranti.

Immaginiamo che una situazione del genere sia capitata più o meno a tutti e purtroppo anche più volte nella vita! Preso atto che, pur non volendo, siamo influenzati dal giudizio degli altri, possiamo utilizzare questo giudizio in maniera costruttiva per fare il punto della situazione su noi stessi. La nostra politica deve essere quella del bicchiere mezzo pieno e non mezzo vuoto.

Quello che un'orda di persone curiose ci chiede e afferma insistentemente ha a che fare veramente con chi siamo e con la nostra salute? O potrebbe essere un modo della gente di spostare l'attenzione su qualcun altro anziché su se stessa, fingendo preoccupazione nei nostri riguardi? Probabilmente entrambe le cose. Ma

resta il fatto che possiamo utilizzare questi riflettori involontari per valutare come stiamo realmente, ricordandoci che per nulla al mondo dobbiamo permettere a qualcuno di schiacciare e ledere la nostra dignità e che possiamo utilizzare le tecniche Anti-Stress e Anti-Aging per rilanciare alla grande anche il nostro umore e la nostra autostima.

Quando non ci sentiamo in forma, tutto di noi lo comunica: la postura, l'espressione facciale, l'atteggiamento, il respiro, il timbro della voce, la luce negli occhi, la pelle ecc. Ad esempio, quando siamo stanchi, doloranti, demotivati, afflitti o in esaurimento psico-fisico allora il nostro aspetto ne risentirà e noi risulteremo incurvati, con la pancia in fuori, sospiranti, con gli occhi spenti, con il sorriso forzato e appena accennato, e avremo la pelle opaca e grigia. Quando invece siamo in surmenage, cioè in affaticamento eccessivo o superallenamento, e ci sforziamo terribilmente per andare avanti, immancabilmente risulteremo tesi, contratti, scattosi, nervosi, collerici, con gli occhi sgranati, con le occhiaie e avremo la pelle segnata. Ogni aspetto corporeo parla della nostra psiche, del nostro stato d'animo, della nostra salute e di come e quanto ci prendiamo cura di noi stessi, di quanto siamo sereni, appagati, felici e se sappiamo gestire i vari Stress quotidiani. Il cambiamento del nostro corpo rivela gli anni che passano e che portano con sé, oltre all'esperienza, anche il conto da pagare in salute, se non abbiamo agito correttamente per prevenire le malattie e il deterioramento psico-fisico.

Ecco la nota dolente! Il tempo passa e temiamo di invecchiare, di non avere più tempo, di averne perso tanto e di non aver concluso a sufficienza, di aver rinunciato ai nostri sogni, hobby, desideri, e abbiamo paura che nessuno possa più regalarci il tempo andato.

Il motivo per cui le domande a cui non vorremmo rispondere e le affermazioni che non vorremmo ascoltare sono per noi così fastidiose è che ci mettono di fronte a una realtà inconfutabile: il tempo passa e noi invecchiamo! E se chi ci guarda ci vede così malconci, stiamo invecchiando male. Questo ci fa arrabbiare. Arrabbiare con noi stessi. Se siamo vittime degli eventi, delle circostanze o siamo complici e fautori del nostro deterioramento, resta il fatto che non siamo in forma, che non utilizziamo al meglio le nostre risorse e che dobbiamo fare qualcosa per cambiare la situazione, è inutile rimandare: con questa guida, potrai farlo qui e ora!

Siamo qui per aiutarti in modo semplice e pratico a mettere concretamente il turbo alla tua vita, a ringiovanire dentro e fuori, a scoprirti forte, rinnovato, rigenerato, a migliorare le tue prestazioni, a vivere come meriti la magnificenza del corpo in cui pensi, crei, sogni, e che è il mezzo senza il quale non saresti te stesso.

Puoi scoprire chi sei oggi, con il bagaglio del tempo sulle spalle che inevitabilmente avrà condizionato la tua vita, e cominciare alla grande un viaggio verso il futuro, che potrai costruirti consapevolmente, utilizzando giornalmente strumenti efficaci che miglioreranno sensibilmente ogni aspetto della tua vita incrementando la vitalità e la performance psico-fisica, con risultati evidenti dal punto di vista fisico, estetico e mentale.

Nessuno ti farà più domande imbarazzanti! Al contrario, le persone ti chiederanno che cosa hai fatto per avere un aspetto così radioso, luminoso, energico, giovanile, in forma e come fai a non stancarti mai, a essere sempre vitale ed energico. Saranno incuriosite dal tuo nuovo aspetto, sembrerai più giovane e affascinante senza aver fatto ricorso alla chirurgia.

Ti diranno: “Che bella pelle che hai! Sei così luminosa!”, “Sei in formissima! Ma come hai fatto?”, “Sei dimagrito benissimo!”, “Veramente hai ridotto i farmaci per la pressione?”, “Non hai un filo di cellulite!”.

I colleghi di lavoro, gli amici, i parenti, anche la gente appena conosciuta non potranno fare a meno di complimentarsi con te, anche le persone più insospettabili, quelle che in un certo senso provano invidia o gelosia, avranno necessità di chiedere e di scoprire quale sia il tuo segreto. E tu non vedrai l'ora di rispondere a tutte queste domande, anzi, farai in modo che te ne pongano il più possibile, perché questo ti gratificherà e rafforzerà ciò che sai già: ti sei fatto un regalo meraviglioso!

Dentro di te saprai che il segreto è aver imparato a conoscere te stesso, a utilizzare in modo ottimizzato il tuo corpo e la tua mente, grazie al sistema che si basa sulle metodologie Anti-Aging e Anti-Stress, un sistema che, seppur divenuto parte integrante della “tua” vita, non potrai fare a meno di condividere con gli altri.

CAPITOLO 2

ANTI-AGING E ANTI-STRESS

Gelli/Missori

Se hai fra le mani questo libro, probabilmente hai ben chiare alcune motivazioni e aspettative che ti hanno spinto ad aprirlo: non ti vuoi ammalare, vuoi invecchiare bene e in salute, vuoi migliorare la qualità della tua vita, desideri migliorare la tua performance psico-fisica, vuoi sentirti alla grande, con tanta energia vitale e soprattutto ci vuoi riuscire *realmente*.

Nel caos mediatico generale, il concetto di Anti-Aging è svincolato dall'Anti-Stress, mentre per noi sono inscindibili e spiegheremo ampiamente perché. Soprattutto ci discostiamo da molte correnti di pensiero e di approccio all'Anti-Aging che basano tutto o su astrazioni o sull'effimero-estetico.

Ad esempio, tante persone, forti del fatto che è stato dimostrato scientificamente che il pensiero positivo sia sufficiente per apportare benefici, trascurano tutto il resto, dall'alimentazione, all'attività fisica, allo stile di vita, postulando che se si è ottimisti e positivi, tutto andrà bene, indipendentemente dal contesto personale e sociale. Un po' come si vede in molti film d'azione in cui, sull'orlo di una catastrofe o di una morte imminente, i protagonisti si ripetono continuamente "andrà tutto bene", e lo ripetono anche al malcapitato che sta per morire, come se questo bastasse per far evolvere positivamente gli eventi, che quasi sempre invece precipitano.

Oppure pensiamo ai promotori del pensiero positivo a prescindere, che nei corsi di gruppo, in modo generico, cercano di convincere una folla di persone che sono le migliori, le più capaci e che possono ottenere ciò che vogliono, perché basta crederci fermamente. Questo modo di pensare crea molta confusione nelle persone che, prese dall'entusiasmo, si convincono a priori di poter migliorare la loro vita semplicemente ripetendosi che sono le migliori, senza dover metter in atto una serie di cambiamenti per migliorare davvero, per se stessi e non solo per competizione o comodità. Tranne che poi queste persone inizialmente euforiche rimangono deluse, perché si scontrano con la dura realtà della vita, con i problemi quotidiani ecc.

Ripetersi di essere il migliore o comunque uno in gamba e poi non avere la capacità di fare una rampa di scale a causa dei dolori alle ginocchia per un'artrosi galoppante o dell'affanno dovuto al proprio peso eccessivo, crea sicuramente un conflitto intrapsichico: ci si vuole sentire migliori, ma fisicamente non lo si è. Così come, ad esempio, far credere a uno studente che per conseguire un risultato non è necessario

studiare ma basta essere ottimista, significa condannare questo studente all'insuccesso, perché immancabilmente senza una preparazione adeguata verrà respinto.

Sicuramente il pensiero positivo è più utile di quello negativo, che attiva in modo deleterio il sistema nervoso e il sistema immunitario, ma il pensiero positivo da solo non basta: deve essere canalizzato in determinate azioni e deve essere supportato da un corpo efficiente, sano, equilibrato e in forma.

Bisogna pianificare e preparare ciò per cui vogliamo avere risultati, mantenendo il pensiero positivo e con l'aiuto dell'organizzazione pratica.

Mens sana in corpore sano... et viceversa

Si dice spesso che il corpo è il tempio dello spirito, ma uno spirito in un corpo-tempio diroccato quanto può essere equilibrato ed efficiente e viceversa?

La locuzione *Mens sana in corpore sano* appartiene all'autore latino Giovenale che in una sua opera, la decima satira, sulla vanità dei valori o dei beni che gli uomini cercano di ottenere con ogni mezzo, ci ricorda che il vero sapiente si rende conto che tutto ciò che è effimero è, talvolta, anche dannoso. Secondo Giovenale, l'uomo dovrebbe aspirare a due beni fondamentali: la sanità dell'anima e la salute del corpo, e queste dovrebbero essere le uniche richieste da rivolgere alla divinità.

Se già nell'antichità, in Occidente tanto quanto in Oriente, si poneva attenzione all'integrità dell'unità corpo-mente, oggi più che mai abbiamo sia i mezzi sia le conoscenze scientifiche per far sì che questa unità evolva costruttivamente, regalandoci una vita migliore, ricca di soddisfazioni e benessere. Quello che è certo è che il corpo e la mente alla lunga ci ripagano in base alle attenzioni che abbiamo riservato loro.

Ci piace estendere il concetto di *Mens sana in corpore sano* a ***Mens sana in corpore sano et viceversa***, "mente sana in corpo sano e viceversa", perché, secondo le nostre esperienze e convinzioni, trascurare uno dei due aspetti non consente di trovare un equilibrio dinamico ed evoluto.

Se adottiamo tutte le misure personalizzate per mantenere il corpo in forma quali l'alimentazione, l'integrazione, l'assenza di fumo ecc., ma siamo stressati, nervosi, non alleniamo le facoltà mentali, non apprendiamo cose nuove, non impariamo a rilassarci (tutti aspetti che riguardano la mente, la psiche e l'emotività), non potremo beneficiare appieno dell'unità corpo-mente che sarà sempre in *défaillance* per qualche elemento.

Inoltre, l'aspetto fisico e quello psichico sono intimamente connessi, come dimostrano tanti studi scientifici. Ad esempio, dal punto di vista psicologico, individui fisicamente attivi hanno maggiori livelli di autostima e livelli più bassi di ansia, entrambi associati a migliore rendimento¹. Questo è facilmente comprensibile da chiunque perché chi ha un corpo allenato, in forma, agile e scattante, si muove fra gli altri in modo fluido, con meno impaccio e goffaggine, e si rapporta con il mondo esterno con maggiore sicurezza e padronanza.

1 L. Flook et al., *Developmental Psychology*, vol. 41, n. 2, 2005, pp. 319-27.

Altri studi hanno dimostrato che una buona forma fisica è stata associata positivamente a indici neuroelettrici di attenzione e di buon funzionamento della memoria.

Ma c'è di più, un fatto inconfutabile che spaventa molte persone è la demenza, il decadimento cognitivo, la perdita della memoria e della lucidità mentale. Spaventa chiunque, perché ognuno di noi ha avuto molto probabilmente nella sua storia familiare un parente che si è deteriorato a causa della demenza senile in ogni sua forma, causando involontariamente dispiaceri e disagi ai familiari. Ma siamo fortunatissimi! Fino a pochi anni fa, si credeva impossibile che il cervello e, nello specifico, i neuroni potessero rigenerarsi e si pensava che un neurone perso, fosse perso per sempre e con esso le sue funzioni. Grazie al fenomeno della neurogenesi (nascita di nuovi neuroni) nell'adulto, più o meno a tutte le età abbiamo la possibilità di rendere plastico il nostro cervello, ma dobbiamo mantenerlo sempre attivo stimolando sia le funzioni psichiche sia quelle fisiche, ogni giorno. Fattori interni, come ad esempio gli ormoni che produciamo naturalmente, ed esterni, come gli alimenti e l'esercizio fisico, possono modulare la rigenerazione dei neuroni. **Allenarsi fa bene anche al cervello** come dimostrano recenti studi scientifici², così come **l'esercizio riduce l'impatto negativo dello Stress cronico sul cervello rendendone reversibili gli effetti deleteri**³.

Lo stile di vita e l'ambiente influenzano significativamente la neurogenesi nell'adulto, questo è ormai indubbio⁴, quindi lo stile di vita Anti-Aging non può riguardare solo un singolo tassello, ma deve prevedere un mosaico armonico e personalizzato che tocchi i vari aspetti della vita. Ecco perché siamo fermamente convinti che l'Anti-Aging non si possa mettere in atto solo con un rimedio, nonostante le campagne di marketing lo facciano pensare esplicitamente.

Mente, corpo e spirito rappresentano un'unità non divisibile se non dalla morte, quindi, nell'ottica di voler vivere bene e il più a lungo possibile, bisogna impegnarsi affinché l'intera unità sia in forma perché, se non è in salute un tassello, a cascata non lo saranno nemmeno gli altri, con notevoli ripercussioni sulla qualità della vita.

L'aspetto estetico dell'Anti-Aging

Agli antipodi di chi ritiene che l'Anti-Aging si debba affrontare solo spiritualmente e mentalmente, c'è chi propone un approccio puramente estetico, esteriore e di superficie.

Ci si imbatte così nel settore della Medicina Estetica, della Chirurgia Estetica-Plastica e della cosmetologia, come panacea contro ogni decadimento fisico.

2 Juan Triviño-Paredes et al., The Effects of Hormones and Physical Exercise on Hippocampal Structural Plasticity, «*Frontiers in Neuroendocrinology*» (14 marzo 2016).

3 Kim DM et al., Chronic stress-induced memory deficits is reversed by regular exercise via AMPK-mediated BDNF induction, «*Neuroscience*» (11 marzo 2016).

4 Valero J et al., Lifestyle shapes the dialog between environment, microglia, and adult neurogenesis, «*ACS Chem Neuroscience*» (14 marzo 2016).

Sempre sulla cresta dell'onda, grazie a eccellenti campagne pubblicitarie, le soluzioni estetiche richiamano sempre più un'utenza attratta dall'apparire immediatamente più giovane, senza un reale interesse per un vero ringiovanimento biologico e fisiologico.

Il settore estetico offre sicuramente un valido supporto e ben venga se viene utilizzato in modo oculato, rispettando l'equilibrio individuale. Il rischio però è quello di incappare nel girone degli scontenti e dei "dismorfofobici" (alterazione della percezione soggettiva): basta guardare in televisione o sui giornali il numero crescente delle persone trasfigurate da interventi che di estetico hanno ben poco, e che continuano imperterriti a cercare di raggiungere, modifica su modifica, un aspetto giovanile che purtroppo appare sempre più artefatto. La Medicina Estetica e con essa la Chirurgia dovrebbero e devono mirare a far sentire meglio e più sicura di sé una persona, incoraggiando anche uno stile di vita corretto, affinché il risultato esteriore sia consolidato da un risultato interiore. Non dovrebbero, invece, in alcun modo, favorire la trasfigurazione corporea, agevolando l'innescò di problematiche psicologiche.

Una persona che decide di correggere le rughe sopra le labbra (effetto "codice a barre"), di frequente riscontrate in chi fuma molto, dovrebbe poter beneficiare del risultato secondario all'intervento estetico, ma anche dell'integrazione Anti-Aging che riduce la formazione dei radicali liberi e delle rughe, nonché dovrebbe essere invogliata a trovare la motivazione a smettere di fumare e a eseguire esercizi per la mimica facciale, affinché la muscolatura si alleni a contrarsi e rilassarsi correttamente senza lasciare solchi eccessivi sulla pelle.

Il mondo dell'estetica, invece, offre una soluzione rapida, che è quella ricercata dalla maggior parte delle persone, e visibile immediatamente, senza un reale supporto per l'"estetica interiore".

Anche le campagne pubblicitarie per i cosmetici Anti-Aging lasciano pensare che in un unico prodotto sia racchiuso il miracolo anti età, non facendo mai menzione del mosaico globale Anti-Aging. Eppure queste campagne per la Medicina Estetica, la Chirurgia e la cosmetologia risultano commercialmente vincenti. Perché? Perché offrono un *risultato estetico*, nella maggior parte dei casi, sulla problematica che si affronta, con un *effetto limitato* nel tempo in modo prevedibile, e non implicano *nessuna fatica* da parte dell'utente. Promettono tutto, subito e senza fatica, dove per "fatica" si intende una modifica dello stile di vita, delle abitudini, dell'alimentazione e degli errori comunemente commessi.

Una buona crema nutriente con principi attivi antiossidanti e antirughe potrà mitigare superficialmente l'aspetto della pelle, ma funzionerà alla grande se la pelle è correttamente nutrita, ossigenata e rigenerata dall'interno.

Per non parlare poi di molti ingredienti delle creme che nulla hanno a che vedere con l'effetto decantato: parabeni, petrolati, coloranti artificiali, siliconi ecc. non sono ingredienti sani per la pelle, anzi, alcuni di questi hanno effetti fotosensibilizzanti e favoriscono l'insorgenza delle macchie cutanee e altri, addirittura, sembrano essere

implicati nella carcinogenesi. Ecco dunque che anche la crema più decantata come “miracolosa” può nascondere delle insidie per la salute.

Un altro fattore non trascurabile è che il settore della Medicina-Chirurgia Estetica e in parte della cosmetologia non è alla portata di tutti per i costi elevati. Sembra dunque riservato a una fascia d’utenza piuttosto elitaria, soprattutto se consideriamo il periodo di crisi che sta affrontando il nostro Paese.

Fermo restando che una Medicina e una Chirurgia Estetica ben fatte sono un supporto Anti-Aging valido, riteniamo non debba essere l’unico modo per occuparsi del benessere delle persone in previsione di una vita lunga, serena e in salute.



Dott.ssa Serena: “Sonia, se vuoi che corregga le rughe della marionetta, dovrai imparare a massaggiare il viso nel modo corretto, fare esercizi per la muscolatura, prendere integratori antiossidanti e antirughe, fare qualche piccola modifica all’alimentazione”.

Sonia: “Dottoressa, posso ottenere un risultato migliore se faccio ciò che mi dici?”.

Dott.ssa Serena: “Sì certamente, perché ne beneficerai in toto, ti sentirai meglio, la pelle sarà nutrita correttamente dall’interno, diventerà più elastica e resistente allo Stress, all’inquinamento e al tempo che passa”.

Sonia: “Ma in questo modo mi verranno meno rughe e non dovrò fare così spesso dei ritocchi?”.

Dott.ssa Serena: “Esattamente! Dovrai preoccuparti di fare un mantenimento e di ottimizzare i risultati desiderati via via nel tempo, ma senza la preoccupazione che tornino rughe peggiori di quelle di prima”.

L’approccio Anti-Aging estetico dovrebbe essere, a nostro avviso, sempre praticato all’interno dell’Anti-Aging globale e non lasciato fine a se stesso, affinché, tramite la consapevolezza di pochi concetti base e punti fermi, chiunque possa effettivamente beneficiare dell’elisir della buona vita sia esteriore sia interiore.

L’Anti-Aging ormonale

Il mosaico personalizzato Anti-Aging e Anti-Stress è di facile applicabilità e, una volta appresi i concetti fondamentali, diventa una routine nella propria vita.

Tra il pensiero positivo a prescindere e l’estetica fine a se stessa (i due antipodi), esistono tutta una serie di approcci all’Anti-Aging, che tendono a enfatizzare uno o più aspetti ma che frequentemente mancano di completezza. Questo probabilmente

ha a che fare con le competenze specifiche e le esperienze e le attitudini personali di chi li propone. Ad esempio, c'è chi suggerisce soltanto un approccio alimentare, chi uno solo fisico, chi integrativo oppure ormonale.

Soprattutto i fautori dell'Anti-Aging ormonale, che spingono nel suggerire e tendono a prescrivere una terapia sostitutiva ormonale a scopo preventivo, anche se non in presenza di *défaillance* concrete, partono dal presupposto di contrastare l'età che avanza e l'endocrinosenescenza⁵ fisiologica con la somministrazione di ormoni, in modo più o meno lecito, secondo le attuali linee guida in ambito endocrinologico, in cui la terapia sostitutiva è consentita in casi specifici. Fermo restando che nel caso in cui esista un reale decadimento ormonale come per l'ipotiroidismo, l'ipogonadismo ecc., la terapia sostitutiva ormonale è d'obbligo, in tutti i casi borderline o normali, la terapia sostitutiva anche se effettuata con ormoni bio-identici⁶ può non solo alterare un equilibrio ma addirittura causare effetti collaterali.

Nella visione Anti-Aging si deve puntare sempre e solo al beneficio con la riduzione massimale degli effetti indesiderati.

Riteniamo inoltre che la prescrizione di ormoni debba essere appannaggio del medico specializzato in endocrinologia, perché l'equilibrio estremamente delicato del sistema ormonale non dovrebbe essere trattato e affrontato con leggerezza e superficialità.

In molti casi di situazioni ormonali borderline, normali in caso di età avanzata, sarebbe opportuno valutare scelte più naturali quali la **via stimolativa** (con estratti vegetali, aminoacidi ecc.), che stimola il sistema endocrino a produrre ormoni, sempre rispettando le regolazioni interne e mantenendo più giovani e attive le ghiandole endocrine, anziché quella **sostitutiva** (terapia ormonale), per innescare una marcia in più in un corpo che magari è stanco, logoro e stressato e che necessita di un *boost* per ripartire. La terapia sostitutiva ormonale invece, a causa del meccanismo di *feedback* negativo endogeno⁷, porta a una riduzione progressiva della sintesi ormonale, mandando in atrofia le ghiandole.

Un discorso a parte è riservato alla **melatonina**, neuro-ormone epifisario (ghiandola pineale), la cui produzione endogena scema progressivamente a partire dai 35-40 anni, che ha comprovate proprietà rigeneranti e regolatrici del sonno, la cui somministrazione quotidiana a scopo benefico è ormai accreditata dalla comunità scientifica internazionale, anche se sono descritti alcuni effetti collaterali come la sonnolenza diurna, l'irritabilità, il nervosismo ecc.

5 *L'endocrinosenescenza è l'invecchiamento fisiologico dell'apparato ormonale con un declino progressivo della sintesi degli ormoni, come ad esempio in caso di andropausa e climaterio.*

6 *Gli ormoni bio-identici sono copie di sintesi degli ormoni naturalmente presenti nel nostro corpo.*

7 *Quando una sostanza, ad esempio un ormone, è prodotta o tende a essere prodotta in modo eccessivo, segnala al network neuro-endocrino di cessare un'ulteriore produzione, sino a che non si raggiunge una concentrazione della stessa che l'organismo percepisce equilibrata.*



Ritengo che laddove non necessaria, la somministrazione di ormoni a scopo Anti-Aging potrebbe sfociare nell'utilizzo improprio, tipico del fenomeno del doping. Alcune persone, ad esempio, su suggerimento oppure di propria iniziativa, per aumentare la massa muscolare dicendo di voler contrastare la sarcopenia (perdita della massa muscolare), utilizzano ormoni anabolizzanti. E dicono di assumerli a scopo Anti-Aging. Ma qual è il confine tra la reale necessità oggettiva del singolo e la prescrizione-somministrazione non necessaria, mascherata dall'idea dell'Anti-Aging? L'Anti-Aging ormonale potrebbe celare un mondo sommerso che ha a che fare con il doping?

Sinceramente, se fossi un utente e mi venisse prescritta a prescindere una terapia ormonale sostitutiva a scopo Anti-Aging, senza però aver eseguito gli esami del caso in modo estremamente approfondito e senza aver valutato il rapporto rischi-benefici, mi guarderei bene dal seguirla.

Quando si prescrive o si assume spontaneamente una terapia ormonale sostitutiva senza che sia effettivamente necessaria, stiamo veramente facendo un'azione Anti-Aging? Che cosa succede al nostro corpo se lo obblighiamo ad andare contro i propri limiti senza che sia necessario? Che cosa succede quando alteriamo i delicati equilibri ormonali? Non esiste un altro modo per mantenere una buona performance psico-fisica?

Noi crediamo sia necessario personalizzare ogni piano Anti-Aging e sebbene, come punto di partenza, sia utile seguire dei principi generali, è fondamentale identificare le necessità individuali.



Marco, un uomo di 45 anni mediamente sportivo, viene da me perché ha difficoltà a procreare, avendo una conta spermatica bassa. Nell'anamnesi emerge un utilizzo continuo nei 3-4 anni precedenti di steroidi anabolizzanti, suggeriti con il fine di aumentare la massa muscolare in una visione Anti-Aging. L'utilizzo protratto ha fatto sì che la produzione endogena di ormoni sessuali diminuisse e con essa la produzione degli spermatozoi. Sempre su suggerimento esterno, Marco ha aggiunto



alla sua terapia ulteriori ormoni, per stimolare la tiroide e i testicoli. Ha fatto tutto ciò senza che gli fossero richiesti esami ematochimici e ormonali. A mio avviso, la storia di Marco, che è la storia di tutti quelli che si sono avvicinati al mondo dello sport non proprio “pulito” e poi da questo all’Anti-Aging ormonale, dovrebbe far riflettere. Se un supporto terapeutico ci impedisce di far funzionare correttamente il nostro corpo, come può essere veramente Anti-Aging? Negli Stati Uniti esistono correnti di pensiero che credono fermamente nella via ormonale sostitutiva e questa mentalità ha raggiunto da tempo anche l’Italia, tuttavia ne esistono tante altre che seguono la via stimolativa e delle sostanze naturali, nonché la correzione dello stile di vita, compreso l’utilizzo di pratiche psico-fisiche di derivazione orientale.

Già anni fa ritenemmo fondamentale mettere sui piatti della bilancia sempre tutti i dati, i rischi, i benefici, gli obiettivi e i desideri, prima di decidere quale dovesse essere l’approccio migliore. Agendo in questo modo, i risultati conseguiti ci hanno indicato che avevamo ragione. Al contrario, non bisogna nemmeno avere pregiudizi sull’utilità della terapia sostitutiva quando è effettivamente necessaria. Molti utenti, così come molti medici, hanno un rifiuto a prescindere per la terapia sostitutiva ormonale, ma bisogna considerare caso per caso, sempre.



Roberto, un ragazzo di 26 anni, è venuto nel mio studio per un grosso problema di peso, stanchezza cronica e debolezza. Sin dall’infanzia assume terapia cortisonica per una patologia dermatologica e muscolare. Prescritti gli esami del caso, compresi quelli ormonali, emerge un ipogonadismo importante che va assolutamente trattato e una forte predisposizione al diabete mellito. Prescritta e iniziata la terapia relativa, insieme al cambiamento dello stile di vita, Roberto si è trovato a dover fronteggiare la resistenza del medico curante nei confronti della terapia ormonale che, per prudenza (o non conoscenza), ha preferito non avvalorare. Lui ha iniziato comunque la terapia e i sintomi associati all’ipogonadismo (che per un uomo di 26 anni sono fastidiosissimi) sono scomparsi. Questa esperienza significa semplicemente una cosa: ogni caso è a sé, con la sua storia, la sua vita, la sua personalità e le sue esigenze, quindi il “no” a priori è un no che porta al fallimento.

Come abbiamo già accennato, quando ci riferiamo al sistema Anti-Aging e Anti-Stress che abbiamo messo a punto in sinergia, in tanti anni di studio, lavoro e ri-

cerche, ci riferiamo a un **mosaico globale**. Parliamo di “mosaico” perché ogni tassello deve avere il giusto posto all’interno del sistema generale, che può e deve essere sempre personalizzato e adattato al singolo individuo.

A differenza degli altri sistemi che si occupano solo di Anti-Aging, per noi è indispensabile occuparci parallelamente dello Stress e della sua gestione, in quanto lo Stress non gestito crea tutti i presupposti per l’invecchiamento precoce e deleterio, a livello estetico, funzionale e della performance mentale e cognitiva. Ecco perché parliamo di Metodologie Anti-Aging e Anti-Stress.

Riflettiamoci un momento: siamo tutti stressati, anche i bambini!

La parola Stress è sulla bocca di tutti e sempre con un’accezione negativa, eppure lo Stress è un fenomeno che colpisce ogni giorno ogni nostra cellula, anche se non abbiamo una percezione fastidiosa.

Ogni fenomeno biologico cellulare spinge all’organizzazione, al cambiamento, all’adattamento, che può essere evolutivo (rinforzo) o involutivo (indebolimento).

L’unità corpo-mente è talmente articolata e sfaccettata da non poter essere descritta esplicitamente e in modo semplice. Ad esempio, quando guardiamo con i nostri occhi un punto qualsiasi della nostra pelle, possiamo apprezzarne il colore, le increspature, la presenza o assenza di peluria visibile, i vasi sanguigni in trasparenza, ma nulla più. Se prendessimo una lente d’ingrandimento, potremmo cogliere altri dettagli, con un microscopio ottico ne noteremmo tanti altri ancora, così se potessimo effettuare un prelievo di pelle e osservarlo al microscopio elettronico potremmo arrivare ad apprezzare gli strati cellulari, mentre se ci servissimo di apparecchiature più sofisticate riusciremmo a isolare le singole cellule, a estrarne il DNA, a vedere gli organelli, a carpire il funzionamento cellulare, a misurare le variazioni elettriche e biochimiche ecc. È incredibile pensare che ogni nostra cellula è dotata di vita propria e che vive in armonia, sinergia, complicità, agonismo o antagonismo con tutte le altre cellule del nostro corpo, anche se distanti fra loro, ecco perché, ad esempio, una problematica di salute di un apparato o di un organo si può riflettere sulla cute.

La pelle quindi, da un punto di vista estetico, è quell’organo che ci dice se siamo in salute oppure no. Premesso questo, chi è interessato all’Anti-Aging estetico dovrebbe essere educato al fatto che la pelle è un riflesso della situazione interiore e che per apparire belli fuori è importante essere in salute dentro. Le cellule comunicano, tutte! Siamo così meravigliosamente complessi da non poter riuscire in modo razionale e sintetico a percepire la nostra interezza sino al livello subcellulare, atomico ed energetico. Possiamo essere consapevoli di questa complessità, ma difficilmente siamo in grado di apprezzare ciò che succede a livello cellulare.

Succede ogni giorno della nostra vita in ogni cellula del nostro corpo.

Ebbene, tutte le cellule sono allenate e addestrate a reagire allo Stress, ad adottare misure cautelative per non cedere alle aggressioni, a ripararsi, oppure a decidere se è tempo di andare in pensione (morte cellulare programmata), perché sono dotate di funzioni e strutture Anti-Stress.

Quindi, se vogliamo parlare di Anti-Aging e di come fare per prevenire e contrastare, nonché gestire l'invecchiamento, dobbiamo necessariamente capire che cosa sia lo Stress, che modifiche provoca al nostro corpo, che impatto ha a livello cellulare e generale, e imparare a gestirlo tecnicamente per non farci sopraffare.

In primis dobbiamo definire il concetto di Stress.

Figura 2.1



Stress: per Stress si intende, in linea generale, una sindrome di adattamento a sollecitazioni (Stressors). Questa può essere fisiologica o non, acuta o cronica e può ricadere a livello macroscopico nel campo della patologia e della psicosomatica e, spiegato in modo semplice, può causare a livello microscopico la disfunzione cellulare.

Guardando con la lente d'ingrandimento lo Stress, a partire dagli aspetti più macroscopici per arrivare a quelli microscopici, è necessario porre l'attenzione alle definizioni di base, farle proprie, trovare le corrispondenze con noi stessi e focalizzare l'obiettivo o gli obiettivi che vogliamo raggiungere.

Le definizioni schematiche proposte qui di seguito ci faciliteranno il lavoro e permetteranno a tutti di fare un'autoanalisi. Bisognerà valutare a quali Stressors consapevoli si è sottoposti, quali sono considerati normali pur non essendolo, quanto questi ci condizionano e modificano la qualità della vita, quanto fanno parte delle nostre giornate dal momento della nascita. La nascita, a ben pensarci, è un grande Stress sia per il neonato sia per la mamma, perché rappresenta un cambiamento fisico, biochimico, ormonale, mentale e psicologico.

In molti casi gli **Stressors** sono **inevitabili** e quello che possiamo fare è imparare a fronteggiarli nel modo corretto per non esserne schiacciati; in tanti altri casi, invece, sono **evitabili** grazie all'organizzazione, alla motivazione, alla forza di volontà, alla determinazione, alla conoscenza. Imparare a gestire lo Stress, in modo semplice e pratico mediante accorgimenti giornalieri e di emergenza in situazioni acute, ci fa guadagnare tempo, salute, vitalità e favorisce la lotta all'Aging.

Tabella 2.1 – Che cos'è lo Stress? È tutto uguale? Come risponde l'individuo allo Stress?

<p>Stress secondo Selye⁸: definizioni classiche</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eustress: uno Stress percepito come piacevole, divertente, entusiasmante, compensato e con <i>adattamento efficace</i>, potenzialmente costruttivo ed evolutivo. • Distress: uno Stress oggettivamente sempre dannoso e nocivo (in base alla media soggettiva), percepito come sgradevole, negativo, con senso di impotenza e mancanza di controllo. IL DISTRESS È IL TIPO DI STRESS MAGGIORMENTE PRO-AGING.
<p>Eustress classico ed Eustress nocivo secondo A. Gelli</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eustress classico: sollecitazione psico-fisica gradevole e piacevole che porta al miglioramento e all'adattamento efficace. • Eustress nocivo: Stress che è vissuto dal soggetto come gradevole e piacevole ma che crea danni a livello della connessione psico-anatomo-neuro-fisio-endocrina (fumare, drogarsi, fare abusi alimentari ripetuti, coricarsi frequentemente a notte tarda ecc.).
<p>Stressors</p>	<p>Sollecitazioni psico-fisiche a cui si è sottoposti, valutate come Eustress/Eustress Nocivo o Distress in base alla percezione soggettiva.</p> <p>Variano in:</p> <ul style="list-style-type: none"> • intensità • frequenza • quantità • tempo di riposo-recupero-riequilibrio
<p>Stress e adattamento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stress compensato: indotto da Stressors che come frequenza e intensità inducono o possono indurre il soggetto a diventare più forte, più robusto fisicamente e psicologicamente nei confronti di quegli specifici Stressors: ADATTAMENTO EFFICACE (COMPENSATO). • Stress non compensato: indotto da Stressors che come frequenza e intensità (eccessiva) portano il soggetto a diventare più debole, più suscettibile, più fragile nei confronti di quegli Stressors ma anche nello Stress in generale: ADATTAMENTO INEFFICACE (SCOMPENSATO).

Bene! Adesso che le idee sono un po' più chiare, sappiamo che quando ci si riferisce allo Stress, le cose sono un po' più complicate rispetto al dire semplicemente "sono stressato".

Queste definizioni ci possono aiutare a capire in quale situazione ci troviamo, se siamo sotto pressione e riusciamo a gestire il tutto, se stiamo per "scoppiare", se mettiamo in atto delle condotte che riteniamo ininfluenti sulla nostra salute, ma che invece hanno un impatto notevole, se possiamo fare qualcosa per migliorare il nostro modo di affrontare gli eventi.

⁸ Hans Selye, medico austriaco che viene ricordato per le sue ricerche effettuate sullo Stress e sulla Sindrome Generale di Adattamento, sindrome che egli ha identificato e poi ampiamente descritto.

Se esiste un adattamento efficace allo Stress, vuol dire che al di là dei fenomeni cellulari di difesa, indipendenti dalla nostra volontà, esistono anche modi di fare, abitudini e sfumature caratteriali innate che favoriscono l'adattamento, e chi non le presenta in modo spontaneo, le può apprendere e fare proprie. La resilienza, la capacità di adattamento e di reazione si possono acquisire con la tecnica, affinché diventino spontanee e non faticose.

C'è un fattore non trascurabile intorno al quale ruota la gestione dello Stress ed è la *percezione soggettiva* dello Stress stesso.

Molto spesso persone che si definiscono stressate, da un punto di vista medico non presentano segni di Stress, mentre altre, che non percepiscono mentalmente un grande Stress, possono esserlo dal punto di vista clinico. Questo fatto dimostra la problematicità della percezione di se stessi e dell'auto-diagnosi; infatti, soggetti dotati di una fortissima volontà e determinazione proseguono, ad esempio, in un lavoro o in un incarico stressante, stringendo i denti, ignorando deliberatamente i segnali di Stress che l'organismo invia.

Sembra un paradosso ma succede frequentemente!

Se una persona non attribuisce alle sue condizioni psico-fisiche non ottimali un'incapacità di gestione dello Stress, non sarà incline a occuparsene, perché non ne percepisce l'importanza e il peso.

Ad esempio, chi deve perdere tanti chili spesso è sottoposto a molte pressioni emotive su più fronti: perché ha già fallito, perché non trova la motivazione, perché non ha tempo ecc., e se non ne prende atto, a causa dello squilibrio ormonale che lo Stress cronico genera, non riuscirà a liberarsi di tutto il peso superfluo, nonostante tutti gli sforzi.

Ma il nocciolo della questione è: quanto sei consapevole realmente del tuo stato di Stress? Ti sei abituato a dire che sei stressato o lo sei veramente? C'è qualcosa che puoi fare in prima persona per migliorare la situazione? Il tuo Stress dipende solo dagli altri? Come ti fa sentire lo Stress? Sei consapevole che se non gestisci lo Stress invecchi prima e male? Sai che se ti ripeti di continuo che sei stressato, ma non fai nulla per cambiare la situazione ti stressi ulteriormente?

Molti di noi vivono trascinandosi dalla mattina alla sera, puntando all'efficienza lavorativa perché da questa dipende il sostentamento, trascurando tanti altri aspetti fondamentali, *in primis* se stessi.

È importante che ognuno faccia un'autoanalisi oggettiva della situazione.

Prova a rispondere alle semplici domande della tabella nella pagina a lato.

Se le tue risposte sono state prevalentemente affermative, forse è arrivato il momento di fermarti un attimo e fare il punto della situazione.

Devi ragionare sul fatto che lo Stress non gestito, oltre a portarti via il tempo che non riavrà più indietro, ti farà ammalare, invecchiare e vivere infelice.

Ecco perché stiamo insistendo così tanto sul farti comprendere che cosa sia lo Stress e come ti influenza, perché probabilmente sei abituato a dire semplicemente che sei stressato, senza conoscere l'impatto sulla persona a 360°.

Devi iniziare ad analizzare le tue giornate per capire quale sia la situazione.

Non vogliamo fare differenze, non vogliamo privare nessuno della propria identità e dei propri diritti, ma abbiamo constatato negli anni che lo Stress, in generale, ha un impatto diverso sull'uomo e sulla donna, soprattutto in base alle attività svolte, all'età, agli impegni. Quando abbiamo parlato delle categorie a p. 15 ci riferivamo anche a queste differenze e alla necessità di adattare le Metodologie Anti-Aging e Anti-Stress alla persona, affinché esse possano esplicare la loro efficacia integralmente.

Tabella 2.2 – Questionario.

	SÌ	NO
Ti senti stressato?		
Hai una pressione emotiva nella testa?		
Ti senti schiacciato?		
Ti senti sopraffatto dagli eventi?		
Ti senti sopraffatto dalle giornate?		
Arrivi alla sera stanco e senza energie?		
Non hai tempo per te stesso?		
Hai l'impressione di essere sempre in ritardo per qualcosa?		
Ti manca il respiro se pensi a come ti senti?		
Ti ripeti più volte che sei stanco?		
Ti ripeti più volte che sei stressato?		



I miei utenti rimangono sorpresi quando, a una prima visita, vengono invitati a rispondere a tante domande che in prima istanza possono sembrare non attinenti al motivo della visita stessa. Ma via via che rispondono, vedo sempre accendersi nei loro occhi una scintilla, quella della consapevolezza della situazione. È un momento magico, catartico e motivatore. Quando si individuano le radici personali del proprio star male, si acquisisce la volontà di estirparle o di curarle e si innesca la **motivazione consapevole**.

Tre esempi di Stress: i casi di Marta, Elena e Simona

Possiamo fare tantissimi esempi, ma abbiamo scelto per primo quello di Marta, perché è rappresentativo di come si percepisce la propria situazione e quella degli altri.

Marta ha 36 anni, è madre di 2 bambini di 4 e 9 anni, è impiegata in ambito informatico ed è la moglie di un commercialista. Ha chiesto aiuto per un problema di glicemia, intolleranze alimentari e insonnia. Quando le è stato chiesto di raccontare la sua giornata, la prima parola che ha pronunciato è stata: “perché?”. Non era abituata a sentirsi fare domande sulla propria vita e sulle proprie abitudini, ed era convinta di poter risolvere i suoi problemi con qualche farmaco. Quando le è stato spiegato che i sintomi che accusava andavano interpretati in base a chi li manifesta, ha fatto un sospiro e ha iniziato a raccontare la sua giornata. Il sospiro ha chiaramente palesato la pesantezza delle giornate di Marta, delle quali si è convinta di essere insoddisfatta.

Marta ha la sveglia alle 5.45, si prepara per uscire, mangia rapidamente quello che capita (biscotti, fette biscottate ecc.), prepara la colazione al marito (non sempre) che si alza intorno alle 6.30 e la borsa della palestra del bambino più grande, sveglia il bambino di 9 anni alle 6.40, lo prepara per uscire e lo fa mangiare, sveglia il più piccolo alle 7.15 (che ha avuto da uno a due risvegli notturni cercando la mamma), lo prepara, lo fa mangiare e alle 7.50 esce di casa per accompagnare nelle rispettive scuole i bambini, scuole che distano pochi chilometri una dall'altra, ma che si trovano in una zona molto trafficata. Per le ore 8.20 ha lasciato i bambini a scuola e si dirige in ufficio, in ritardo, per arrivare fra le 8.40 e le 9 a seconda del traffico. Lavora seduta sino alle 13, ha 30 minuti di pausa pranzo che spesso svolge continuando a lavorare, perché al lavoro è sotto pressione per questioni importanti, addentando un tramezzino o qualche snack recuperato nel distributore automatico.

Lavora fino alle 16.30-17. Recupera i bambini nelle rispettive scuole, accompagna il bambino più grande in palestra per la lezione prevista, aspetta in palestra o in macchina insieme al bambino più piccolo che termini la lezione, e poi torna a casa con i suoi figli intorno alle 19. Sistema i bambini, prepara la cena e si occupa delle faccende domestiche. Nel frattempo rientra il marito che trova la cena pronta, talvolta aiuta a preparare la tavola e se non è eccessivamente stanco gioca con i bambini. Dopo cena e dopo aver guardato un po' la TV, Marta porta i bambini a letto: loro tendono ad addormentarsi non prima delle 22-22.30, poi lei sistema la cucina e crolla a dormire intorno alle 23.30 per risvegliarsi una o due volte nell'arco della notte se il figlio più piccolo la chiama. Poche ore dopo, Marta deve rimettersi in piedi per ricominciare una nuova giornata, finché non arriva il weekend: il sabato e la domenica Marta fa la spesa per tutta la settimana con l'aiuto del marito.

Quando le è stato chiesto come sono secondo lei le giornate del marito, Marta ha risposto che lui esce di casa intorno alle 7.00 per rientrare intorno alle 19.30, e che quando lei gli chiede di raccontare la sua giornata lui risponde che è troppo stanco e che non gli va di parlarne.

A questo punto è stato chiesto a Marta se è felice della sua vita, delle scelte che ha fatto e se vorrebbe più tempo da dedicare a se stessa.

Marta risponde di aver sempre desiderato una famiglia, che è felicissima dei suoi figli e che ama suo marito, ma che effettivamente negli anni ha visto diminuire sempre di più il tempo per se stessa, che guardandosi allo specchio si vede consumata e che non sa da dove iniziare per cambiare la situazione.

Marta, dopo aver raccontato la sua giornata, si è resa conto che effettivamente si è descritta come un *automa*. Dopo questa presa di coscienza la luce nei suoi occhi si è accesa: ha capito che se non ha il tempo o la conoscenza necessaria per scegliere il cibo giusto, per ricaricarsi e per rigenerarsi, i disturbi di cui soffre non faranno altro che peggiorare.

Marta dorme poco meno di 6 ore per notte, mangia in modo inconsapevole quello che trova perché la sua spesa è impulsiva e suggerita dalle pubblicità, non mastica e il suo addome si gonfia, sceglie cibi ricchi di zuccheri, non fa attività fisica, non ha tempo per se stessa.

È chiaro che per Marta urge una riorganizzazione globale personalizzata, pena un invecchiamento precoce, accompagnato da patologie croniche!

Sugli orari di Marta non abbiamo modo di agire (Stress inevitabile), sono gli unici possibili per incastrare tutti i tasselli della sua giornata. Con le Metodologie Anti-Aging e Anti-Stress del nostro sistema ci dobbiamo inserire nelle scelte del cibo e nei tempi morti (in macchina) per la rigenerazione e il relax (grazie a tecniche Anti-Stress della durata anche di un minuto), e nell'ottimizzazione del tempo serale per pensare a se stessa.

Ma siamo realisti, Marta ha tutti i motivi razionali di sentirsi sotto pressione e stressata, il suo Stress è oggettivo, non ci sono dubbi.

Stilato il piano per lei, le è stato suggerito di chiedere al marito di scrivere un resoconto esemplificativo delle sue giornate (di come le vive emotivamente) e di metterlo in una busta chiusa, da portare con sé alla visita di controllo.

Una volta aperta la busta, Marta ha appreso che il marito sta vivendo una situazione lavorativa pesante: molti clienti tendono a non onorare le parcelle e ci sono molte tasse da pagare, ed è per questo che lui la sera preferisce guardare la televisione, piuttosto che angosciare la moglie con i problemi di lavoro.

Inoltre, il marito soffre di reflusso e ha sempre dolenza all'addome e spesso anche mal di testa. Passa l'intera giornata al computer e al telefono ad ascoltare i problemi e le richieste dei clienti. Quando torna a casa è grato per ciò che trova: i bambini felici, la cena in tavola, una moglie in gamba, perché non ha idea di come lei faccia ad avere sempre tutto sotto controllo, e proprio per questo, se talvolta lei è nervosa e irascibile, lui la sopporta senza lamentarsi.

Marta non aveva idea di tutto ciò, lei aveva sempre pensato al marito come a un buon compagno, ma un po' egoista, chiuso e ombroso e poco incline al dialogo. Ha compreso che anche lui ha bisogno di riordinare la sua vita.

Lei c'è riuscita con piccoli cambiamenti quotidiani e inizia a sentirsi di nuovo Marta, ecco perché può riuscirci anche lui!

Questa storia, fedele alla realtà, è con molta probabilità il riflesso di tante altre, che possono più o meno coincidere nei dettagli, ma che hanno un minimo comune denominatore: **la mancanza di organizzazione efficiente e di conoscenza**. Tale mancanza provoca **una routine errata che a sua volta innesca una situazione di Stress cronico non gestito**.

I problemi e gli Stress non scompaiono, ma può cambiare il modo di affrontarli e di farsi permeare da loro. È possibile!

Al contrario, osserviamo il caso di Elena, una donna di 38 anni, single, con problemi di peso. Elena lavora nell'azienda di famiglia, dice di essere stressatissima e di non riuscire a dimagrire, avendoci già provato più volte senza risultati.

Dal suo resoconto risulta che: ha la possibilità di lavorare da casa e non necessariamente in ufficio, tende ad alzarsi fra le 9 e le 11 di mattina, fa colazione, si dedica a se stessa, indugia sui social network, tendenzialmente si reca in ufficio il pomeriggio e sbriga delle commissioni, prepara i suoi pasti, cucina dolci, si allena in modo discontinuo, va a dormire fra le 23 e le 24.

Rispetto a Marta, nonostante la similitudine di età, vive una vita agli antipodi: ha tantissimo tempo libero e poche responsabilità, eppure non riesce a raggiungere il suo obiettivo.

In questo caso oltre all'organizzazione che è latitante, siamo in assenza di motivazione, volontà, costanza e perseveranza, mentre fanno gioco forza la pigrizia e l'indulgenza, quindi, per mettere a punto il piano personalizzato si dovrà lavorare su più fronti.

Elena si definisce "stressata" ma oggettivamente il suo Stress è secondario all'insuccesso, a causa dei comportamenti non finalizzati al raggiungimento dei risultati. Inoltre, non sta vivendo situazioni di pressioni fisiche ed emotive che generano uno squilibrio neuro-ormonale significativo, come quelle di Marta.

Diverso ancora è il caso di Simona, una donna alla soglia dei 40 anni, con un invecchiamento precoce della pelle, dovuto alla scellerata esposizione solare senza protezione in giovane età, che si manifesta con rughe, macchie, doppio mento. Ha un evidente sovrappeso che sconfinava nell'obesità, rendendo le braccia eccessivamente rilassate, l'addome e le gambe mollicce.

Lamenta uno Stress secondario alla scarsa realizzazione nella vita lavorativa e affettiva. Simona ha cambiato diversi lavori e altrettanti partner e non sembra mai essere soddisfatta: è molto concentrata su ciò che possiedono gli altri (sia in termini di oggetti sia di relazioni personali) e sul fatto che secondo lei non lo meritino. Dall'anamnesi emerge un'alta autostima che le impedisce di impegnarsi attivamente per realizzare i suoi obiettivi perché ritiene di essere "già arrivata".

È incline alla critica ma non all'autocritica, non accetta di sentirsi dire che la mancata realizzazione delle sue aspettative è in gran parte secondaria al suo comportamento e alle sue attitudini. Manifesta svogliatezza, pigrizia e poco orientamento al cambiamento costruttivo. Il suo stato di Stress sembra essere effettivamente auto-indotto e rientra in una chiara forma di **auto-sabotaggio**. In pratica, mette in atto tutta

una serie di azioni in modo consapevole e inconsapevole per remare contro ogni proposito di miglioramento proposto.

Seppur una parte di lei vorrebbe migliorare, rapidamente e senza fare sacrifici o senza scendere a compromessi, in Simona è troppo forte l'altra parte, quella negativa, che lavora sia a livello conscio che inconscio e che la fa cedere e sbagliare di proposito. Ad esempio, sa di essere intollerante al lattosio eppure mangia tanti formaggi che le gonfiano l'addome, sa che alcuni alimenti le procurano ritenzione idrica e nonostante ciò li consuma abitualmente, le è stato spiegato che alcuni tipi di sport le fanno aumentare eccessivamente la massa muscolare degli arti inferiori e non la fanno dimagrire e invece lei li pratica (seppur saltuariamente) e ignora nove volte su dieci tutte le indicazioni costruttive che le vengono date e le strategie proposte per migliorare la sua situazione.

Qualcuno potrebbe pensare che è un caso disperato, in realtà non lo è! Semplicemente *vuole* esserlo, perché Simona lascia vincere la pigrizia e la presunzione di essere migliore di altri a prescindere e di questo ne è fermamente convinta: la sua vita è infatti prevalentemente basata sul mettere l'accento negativo sugli aspetti fisici e caratteriali altrui per non focalizzarsi sui propri.

Una persona con queste caratteristiche è a tutti gli effetti dotata di un grande potere: quello distruttivo, Pro-Aging e Pro-Stress, tipico dell'auto-sabotaggio.

In generale, se non si accetta con umiltà di dover modificare alcuni aspetti del proprio carattere e alcune abitudini che hanno condotto nel tempo al risultato che non ci piace, non è possibile rendere reversibili parzialmente o totalmente gli effetti negativi delle proprie azioni.

Esistono tuttavia casi impossibili da risolvere: quelli di coloro che non desiderano risolverli al 100%!

Ecco perché le categorie, lo stile di vita, le abitudini, le attitudini, lo psico-biotipo morfologico, sono così importanti per pianificare il nostro protocollo Anti-Aging e Anti-Stress.

Tipi di Stress: consapevole e inconsapevole, interno ed esterno

A questo punto possiamo fare una distinzione tra Stress consapevole e inconsapevole e Stress interno ed esterno.

Lo **Stress consapevole** è quello Stress generato da Stressors (stimoli stressanti) che siamo in grado di riconoscere e valutare come tali, ad esempio una lite con il capoufficio o con la moglie oppure un lavoro urgente da consegnare in poco tempo. È un tipo di Stress del quale percepiamo gli effetti deleteri da un punto di vista sia fisico sia psichico.

Lo **Stress inconsapevole** è quello Stress generato da Stressors che non siamo in grado di riconoscere e valutare come tali come ad esempio l'effetto dei campi elettromagnetici sulle nostre prestazioni, l'influenza del giudizio "benevolo" di un'amica o

un amico, il fumo di sigaretta (Eustress nocivo) se si finge di non pensare alle conseguenze, far tardi la notte, lo smog non percettibile, la mancanza di tempo per se stessi (sino al momento in cui non lo si ammette).

Lo **Stress esterno** proviene da Stressors *al di fuori della persona* e può essere di tipo fisico o psichico, come ad esempio un alimento a cui si è intolleranti o che infiamma, il fumo di sigaretta, un litigio ecc.

Lo **Stress interno** è generato *all'interno dell'unità corpo-mente* sotto forma di pensiero distruttivo, involutivo, pessimista, nervoso, ansioso ecc., nonché di alterazioni biochimiche e cellulari, come la produzione di radicali liberi. Lo Stress interno è sovente secondario allo Stress esterno.

Con queste ulteriori differenziazioni possiamo affinare ancor di più la comprensione di noi stessi e far sì che il piano Anti-Aging e Anti-Stress risulti efficace.

Dobbiamo anche razionalizzare che, per indole e per istinto di sopravvivenza, ci adattiamo alla vita e agli eventi ma ci abituiamo alla normalità errata.



La **normalità errata** è l'abitudine a qualcosa di sbagliato e deleterio per la salute psico-fisica, come ad esempio assumere una postura scorretta con contrazione cronica dei trapezi oppure mangiare latticini anche se si è intolleranti al lattosio e considerare normale l'addome gonfio e dolente. La normalità errata diventa routine, cioè un'abitudine consolidata, e qualsiasi azione volta al miglioramento e al ripristino della normalità corretta può essere fonte di Stress per la persona, come correggere la postura o eliminare dalla dieta l'alimento che non si tollera.

In pratica, le cattive abitudini cronicizzate, per essere corrette, necessitano di un buon operatore che riesca a spiegare all'utente in modo dettagliato e chiaro, sia perché occorre attuare i rimedi in modo costante e perseverante, sia il motivo per cui possono esserci delle ricadute. Ad esempio, per smettere di fumare (Eustress nocivo), alcune persone, anche se seguite da uno specialista, hanno grandissime difficoltà con tante ricadute e resistenze cosce e inconse; mentre altri riescono a smettere di fumare senza supporto, utilizzando la loro grande forza di volontà e motivazione.

I soggetti che per natura hanno poca determinazione e forza di volontà devono prima di tutto sviluppare, col supporto di tecniche specifiche e mirate, queste qualità che sono alla base del conseguimento di ogni successo. Infatti, oltre a credere nel percorso tecnico (pensiero positivo canalizzato), applicando le varie strategie per lo sviluppo della forza di volontà e della determinazione, assaporano progressivamente le nuove sensazioni di benessere e di maggiore fiducia in se stessi, innescando una reazione a catena costruttiva che coinvolge positivamente anche il sistema neuroendocrino.

Nella visione Anti-Aging e Anti-Stress è fondamentale considerare tutti i tasselli che rendono ogni individuo unico nel suo genere.

Qualcuno avrà potenzialità che in altri saranno assenti, qualcuno avrà difetti o normalità errate consolidate che altri invece non presenteranno, qualcuno avrà uno stile di vita corretto ma con tanto Stress non gestito, un altro avrà uno stile di vita scorretto ma non sarà in grado di percepire il livello di Stress, e così via.

Pensa un momento a chi sei e se, dopo aver letto queste pagine, in qualche modo si è modificata la comprensione che hai di te stesso.

Ti conosci di più? I tuoi tasselli stanno trovando il giusto posto? Riesci a capire come ti senti e perché?

Siamo qui per aiutarti a farlo!

Ci occuperemo anche del tuo Stress a livello cellulare, quello Stress di cui è difficile essere consapevoli in modo razionale ma che esiste.

È lo Stress quotidiano che fa il bello e cattivo tempo nelle nostre cellule, senza il quale non saremmo vivi. Siamo sempre abituati a pensare allo Stress come a qualcosa di negativo, ma lo Stress è vitale per la nostra sopravvivenza, ci spinge a evolvere, a crescere, a maturare e dobbiamo imparare ad apprezzarlo oltre che a contenerlo nella misura idonea, affinché sia il più positivo possibile.

Intensità, frequenza e variabilità oggettiva dello Stress

Dello Stress bisogna anche considerare l'intensità, la frequenza e la variabilità soggettiva che è quella che fa la differenza tra la risposta individuale allo Stress a parità di stimolo stressante.

Vari Stressors in base all'intensità, alla frequenza e alla risposta soggettiva, possono indurre in un individuo un fenomeno di adattamento efficace costruttivo gradevole (Eustress di Selye), in un altro invece, a parità di Stressors e condizione stressante, possono portare all'Eustress nocivo, anche se percepito sul momento come gradevole.

Alcuni esempi:

- * footing ad altissima intensità e frequenza può generare piacevolezza associata al danno per produzione abnorme di radicali liberi e di endorfine;
- * l'allenamento in palestra con i pesi non ben strutturato induce piacevolezza momentanea a cui segue un danno muscolare e uno Stress a carico del sistema nervoso eccessivo, con manifestazione del DOMS (dolore muscolare ritardato);
- * assunzione di alcolici con momentaneo allentamento dei freni inibitori con successivi sintomi del "post-sbornia" con cefalea, vomito, ottundimento ecc.

Da questi esempi si evince che un medesimo Stressor con intensità e frequenze diverse può essere, a parità di soggetto, un Eustress classico positivo e non un Eustress nocivo.

Lo stesso Stress quali-quantitativo a parità di frequenza e intensità può essere (è il caso di due soggetti differenti), per un soggetto più robusto, un Eustress classico costruttivo e, per uno più fragile, un Eustress nocivo.

Nel caso dell'alcool, a parità di quantità, anche se sopportato in modo molto differente da ognuno, tutti i soggetti manifesteranno un'anomalia epatica più o meno rilevante. Con gli esempi proposti di seguito sarà più chiaro comprendere.

Tabella 2.3

Stressor	Intensità/frequenza/variabilità soggettiva	Risultato sul soggetto a parità di Stressor quali-quantitativo
Raggi solari	<ul style="list-style-type: none"> • frequenza d'esposizione • orario d'esposizione • intensità d'esposizione • fototipo • protezione solare 	<ul style="list-style-type: none"> • ustione: ADATTAMENTO INEFFICACE • abbronzatura: ADATTAMENTO EFFICACE
Allenamento	<ul style="list-style-type: none"> • intensità e frequenza (tipologia d'allenamento) • biotipo • assetto neuro-ormonale • alimentazione/integrazione 	<ul style="list-style-type: none"> • sindrome da sovrallenamento (Over Training), decompensazione, perdita di massa muscolare, aumento del cortisolo, infiammazione, debolezza, aumento dei radicali liberi, stanchezza cronica ecc.: ADATTAMENTO INEFFICACE • aumento della massa muscolare (ipertrofia e potenziale iperplasia) e della forza, aumento dell'efficienza corpore: ADATTAMENTO EFFICACE

Quando gli equilibri interni si rompono, lo Stress ci può sopraffare e far ammalare. Noi dobbiamo lavorare in sinergia sui sistemi biologici affinché lo Stress non ci danneggi, ma ci consenta di diventare migliori un giorno dopo l'altro.

Non utilizziamo il termine "invecchiare" in modo negativo, ma pensiamo piuttosto al maturare in modo sereno e sano.

Le tre fasi dello Stress

Crediamo sia utile fare una sintesi sulle principali fasi dello Stress e prendiamo come riferimento quelle di Selye.

Le fasi sono da interpretare in modo didattico per spiegare un fenomeno complesso ma è importante evidenziare che, a parità di evento, molti soggetti reagiscono con qualità e intensità estremamente differenti in termini sia di reazioni sia di azioni pratiche e risposte psico-fisiologiche.

Le tre fasi sono: allarme, resistenza ed esaurimento. Vediamole nel dettaglio.

Allarme: l'organismo risponde agli Stressors mettendo in atto meccanismi di fronteggiamento (*coping*), sia fisici sia mentali. Ad esempio, aumento del battito car-

diaco, pressione sanguigna, tono muscolare e *arousal* (attivazione psicofisiologica). Si attiva il sistema nervoso autonomo simpatico.

Resistenza: il corpo tenta di combattere e contrastare gli effetti negativi dell'affaticamento prolungato, producendo risposte ormonali specifiche da parte di varie ghiandole, ad esempio le ghiandole surrenali che producono adrenalina e cortisolo.

Esaurimento: se gli Stressors continuano a essere ritenuti presenti, il soggetto può venire sopraffatto e possono prodursi effetti sfavorevoli permanenti a carico della struttura psichica e/o somatica: una diminuzione dei livelli della cortisolemia (concentrazione di cortisolo nel sangue) basale, del DHEA (il principale ormone steroideo) e delle catecolamine (deplezione delle catecolamine per esaurimento del sistema ormonale), un aumento dello Stress ossidativo con incremento dei livelli circolanti di radicali liberi.

Le fasi dello Stress hanno a che fare con un comandante molto attento che risiede nel nostro cervello: l'**ipotalamo** (una sorta di centralina) che presiede al controllo delle funzioni vitali.

È una sorta di direttore d'orchestra, integrato in un network complesso, dalla cui efficienza e funzionalità dipendono, in modo diretto o indiretto, la qualità e la durata della vita. Questo è un valido motivo per cui non si possono assolutamente svincolare le tecniche di gestione dello Stress dall'Aging Management.

Gli si riconoscono **9 funzioni principali:**

1. **termoregolazione** (mantenimento della temperatura corporea);
2. **regolazione dell'eliminazione dell'acqua e dell'equilibrio idrico** (ritenzione o eliminazione di liquidi);
3. **regolazione dell'assunzione degli alimenti** (fame, senso di sazietà);
4. **regolazione della pressione arteriosa;**
5. **reazione di difesa, paura e rabbia** (attacco o fuga);
6. **comportamento sessuale;**
7. **controllo della adenoipofisi** (ipofisi anteriore);
8. **regolazione del sonno;**
9. **controllo e secrezione di acido cloridrico (HCl)** (gastrite, reflusso, iperacidità gastrica).

Da questo elenco si comprende come lo Stress cronico non gestito e le relative forme psicosomatiche abbiano, per quantità e qualità diversa, delle relazioni con le funzioni ipotalamiche.

Le Metodologie Anti-Aging e Anti-Stress devono anche aiutare a ripristinare, ovviamente per quanto possibile, le funzioni ipotalamiche alterate da Stress cronico non gestito.