

SINTOMI VAGHI E ASPECIFICI: MALESSERE INCOMPRESO

E' statisticamente dimostrato che, nel mondo occidentale, almeno un individuo su tre soffre di sintomi vaghi e aspecifici che ne condizionano negativamente la qualità della vita: la persona che li subisce, si sente male, vive un disagio quotidiano, e non sa come affrontarli.

Questi disturbi sono il primo campanello di allarme che il nostro organismo ci invia per comunicarci un peggioramento della sua omeostasi (equilibrio interno) e, sovente quando indagati mediante gli esami di routine (analisi del sangue, RMN, RX, Ecografie ecc.), non vengono quasi mai confermati da anomalie oggettive nel referto.

Qual è allora la motivazione che spiega questi malesseri?

La più recente letteratura scientifica li ha definiti con l'appellativo quanto mai opportuno di "sintomi vaghi e aspecifici" poiché non riconducibili a una patologia vera e propria, dimostrando al contempo come questi siano strettamente connessi a un danneggiamento della massa magra (costituita prevalentemente da acqua).

Tale degradazione consiste in uno svuotamento dei principali componenti delle cellule, che così perdono in funzionalità ed efficienza.

Inoltre queste sostanze, originariamente intracellulari, migrando nell'ambiente extracellulare creano acidosi tessutale e conseguente infiammazione corporea: stiamo parlando del famoso "killer silenzioso", scoperto recentemente come principale responsabile di molte malattie autoimmuni contemporanee, diabete, ipertensione, infarto del miocardio, ecc.

Ma cos'è che danneggia così le cellule del nostro motore metabolico?

Le variazioni a carico dell'acqua e quindi della funzionalità cellulare, sono da attribuire principalmente a uno stile di vita sempre più sregolato e frenetico, che ci obbliga a un conflitto interiore molto profondo tra ciò che pretendiamo da noi stessi e ciò di cui invece avremmo veramente bisogno per stare bene.

E' diventato talmente abitudinario saltare i pasti, non bere per ore, dormire poco e male, essere sedentari e nervosi per buona parte della giornata, che quasi lo consideriamo normale.

C'è da stupirsi allora se il nostro corpo a un certo punto si ammala?

Che ci piaccia o no, i mezzi più potenti a nostra disposizione per contrastare il distress quotidiano rimangono sempre gli stessi: uno stile di vita attivo e dinamico associato ad un'alimentazione equilibrata e di qualità con un occhio particolare alla gestione dello stress.

Per chi fosse interessato ad approfondire può consultare il sito www.nucciopanella.com

Nuccio Panella - Personal Trainer
specializzato in analisi di composizione corporea

