



ZREEN
NUTRACEUTICA

TUTTO SULLO STRESS

UNA GUIDA PRATICA



INTRODUZIONE

Lo stress è sulla bocca di tutti, ma sappiamo davvero cos'è e come incide sulla nostra salute, sull'equilibrio ormonale, sul metabolismo e sul nostro benessere generale?

In queste pagine lo esploriamo insieme, con uno stile chiaro e strumenti concreti per iniziare fin da subito a cambiare rotta.

Lo **stress** è una parola che sentiamo ripetere ovunque. Ma troppo spesso finisce per diventare un termine generico, una sorta di "rumore di fondo" a cui ci siamo abituati. In realtà, capire davvero cos'è lo stress, come funziona nel corpo e quando diventa un problema, è fondamentale se vogliamo prenderci cura della nostra energia, del nostro umore, del nostro metabolismo e persino dell'equilibrio ormonale. Perché lo stress va gestito, non eliminato. Perché come scoprirai, esiste anche una forma di stress che può essere benefica.

In questa guida troverai informazioni chiare e strumenti pratici per riconoscerlo, gestirlo e iniziare subito a costruire la tua **resilienza psicofisica**.

Non servono soluzioni perfette. **Serve consapevolezza e qualche gesto quotidiano** che può fare davvero la differenza.



Dr.ssa Chiara Regolini



Il team ZREEN

Cos'è lo stress (e perché imparare a riconoscerlo fa la differenza)

Lo stress è una risposta biologica naturale: è ciò che ha permesso alla nostra specie di arrivare fino a oggi. Nella sua forma acuta, lo stress è una reazione utile e adattativa che ci prepara ad affrontare un pericolo o una sfida improvvisa. Il corpo si attiva, rilascia ormoni come adrenalina e cortisolo, aumenta la vigilanza, la pressione e la frequenza cardiaca.

Tutto questo è prezioso, finché si risolve e si ritorna all'equilibrio (omeostasi).

Il problema nasce quando questo stato non si spegne mai davvero. Quando i pensieri, gli stimoli esterni, i doveri e le preoccupazioni mantengono il cervello in uno stato di allerta percepita continua, anche senza un reale pericolo. In questo caso si parla di stress cronico: una condizione subdola, spesso sottovalutata, che crea un disequilibrio sistemico e logora l'organismo nel tempo.

✨ ***La buona notizia? Possiamo imparare a riconoscerlo, comprenderlo e supportare il corpo con strumenti concreti ogni giorno.***

Per capire davvero cosa succede nel corpo quando siamo sotto stress, facciamo un passo indietro e analizziamo più da vicino le due forme principali: *lo stress acuto* e *lo stress cronico*. È lì che tutto inizia.



Quando il corpo si attiva per proteggerci: lo stress acuto

Lo stress acuto è un *meccanismo evolutivo di sopravvivenza*.

Quando il cervello percepisce un pericolo reale e immediato, attiva una cascata di risposte biologiche che permettono all'organismo di affrontare o fuggire da una minaccia (fight or flight), o, in alcuni casi, di bloccarsi (freeze).

Facciamo un esempio: stai per attraversare la strada e un'auto ti arriva addosso all'improvviso. In pochi istanti, il corpo attiva:



- rilascio di adrenalina e noradrenalina: aumentano la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna.
- stimolazione dell'asse HPA (ipotalamo-ipofisi-surreni): viene rilasciato cortisolo per mobilizzare glucosio (energia immediata).
- aumento del flusso sanguigno agli arti (per reagire fisicamente), ridotto afflusso agli organi interni.
- blocco momentaneo di digestione, riproduzione e dolore: si mette in pausa tutto ciò che non è essenziale per la sopravvivenza.
- alterazioni della percezione del dolore (analgesia endogena).

Tutti questi cambiamenti sono fisiologici e adattativi, ma **devono rientrare rapidamente**. Se la minaccia scompare e il corpo ritorna in stato parasimpatico (rest & digest), tutto torna all'equilibrio. Ma se lo stato di allerta si mantiene, si entra nella fase dello stress cronico.

Le tre fasi dello stress: dalla risposta adattiva al logoramento



Per comprendere davvero come lo stress agisce nel tempo sul nostro organismo, può essere utile conoscere il modello proposto dal medico e ricercatore Hans Selye, uno dei primi a studiare in modo sistematico la risposta da stress. Il suo lavoro ha identificato *tre fasi progressive* attraverso cui si sviluppa la risposta biologica allo stress:

1. Fase di allarme

È la risposta immediata e acuta a una minaccia percepita. Il corpo si attiva rapidamente per fronteggiare il pericolo (fight, flight o freeze): vengono rilasciati adrenalina e cortisolo, aumenta la frequenza cardiaca, il glucosio viene mobilitato per fornire energia, si inibiscono temporaneamente funzioni non essenziali come digestione e riproduzione. Questa fase è fondamentale per la sopravvivenza.

2. Fase di resistenza

Se la minaccia persiste o si ripete, l'organismo cerca di adattarsi. Rimane in uno stato di attivazione parziale, sostenuto da un rilascio più costante di cortisolo. A livello esterno potremmo "funzionare" normalmente, ma internamente il corpo sta lavorando duramente per mantenere l'equilibrio. Questa fase può durare settimane, mesi o anni, a seconda del contesto e delle risorse individuali.



3. Fase di esaurimento

Quando lo stress è prolungato e non viene gestito, l'organismo esaurisce progressivamente le sue risorse. La capacità di adattamento crolla e compaiono sintomi più evidenti: affaticamento profondo, disturbi dell'umore, calo immunitario, infiammazione cronica, problematiche ormonali, difficoltà digestive e cognitive. È qui che lo stress diventa patogeno e può contribuire a innescare o aggravare numerose condizioni croniche.

👉 **Comprendere questo modello ci aiuta a riconoscere dove ci troviamo lungo questa traiettoria e ad agire per invertire la rotta prima che lo stress diventi malattia.**

Dallo stress utile allo stress che logora: come nasce lo stress cronico

Lo stress cronico nasce quando il cervello continua a percepire minacce, anche se non sono pericoli reali e immediati. Si parla di 'allerta percepita': il corpo si comporta come se fosse sempre in emergenza.

Le cause sono multifattoriali e spesso si sommano:

mancanza di scopo

cibo infiammatorio e/o carenze nutrizionali

esposizione cronica a luci artificiali e campi elettromagnetici (EMF)

relazioni conflittuali o disfunzionali

cattiva qualità del sonno

sovraccarico lavorativo e carichi mentali eccessivi

problemi finanziari o insicurezza economica

eventi traumatici o lutti

mancanza di esposizione alla luce naturale e movimento quotidiano

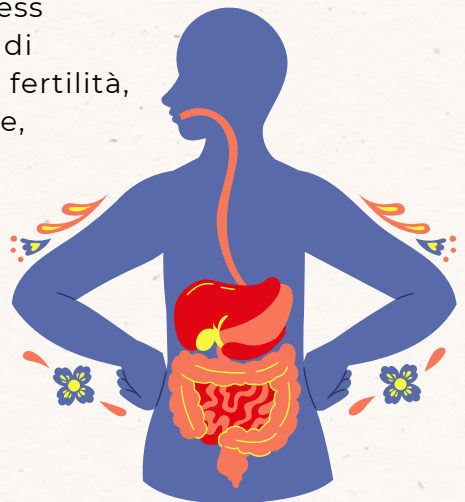
Inoltre, l'inquinamento sensoriale e informativo a cui siamo costantemente esposti attiva continuamente il nostro sistema nervoso. Questo genera uno squilibrio costante tra sistema simpatico e parasimpatico, compromettendo digestione, riproduzione, immunità e lucidità mentale.

Comprendere questi meccanismi è il primo passo per interrompere il circolo vizioso e iniziare a costruire una risposta di resilienza.

Il tuo corpo sotto stress cronico: cosa succede davvero?

Lo stress cronico, a differenza di quello acuto, non ha un inizio e una fine ben precisi. Si manifesta in modo silenzioso e progressivo, lasciando segni profondi su più sistemi:

- asse HPA (ipotalamo-ipofisi-surreni): viene iperattivato, alterando i ritmi ormonali e mantenendo alto il cortisolo.
- sistema nervoso: si altera l'equilibrio tra sistema simpatico (attivazione) e parasimpatico (recupero). Questo può ridurre la capacità di calmarsi e dormire profondamente.
- sistema digestivo: aumenta la permeabilità intestinale e si altera il microbiota.
- sistema immunitario: viene mantenuta una risposta infiammatoria cronica di basso grado.
- sistema metabolico: si altera la regolazione glicemica, con più fame nervosa e aumento del grasso viscerale.
- sistema ormonale sessuale: lo stress cronico può inibire la produzione di ormoni sessuali fondamentali per fertilità, libido, ciclo e benessere femminile, soprattutto in perimenopausa.



Focus: lo stress ormetico, quello funzionale!

Non tutto lo stress è da evitare. Esiste infatti una forma benefica e funzionale di stress, detta stress ormetico, che funziona come un piccolo "allenamento" per l'organismo: stimoli brevi e controllati che rinforzano i nostri sistemi biologici, migliorando la capacità di adattamento.

Esempi di stress ormetico:

- esposizione alla luce naturale al mattino
- attività fisica adeguata
- esposizione controllata al freddo (es. docce fredde)
- sauna o calore terapeutico

Il punto chiave è il dosaggio e il momento: questi stress sono benefici solo quando il corpo è in una fase di equilibrio. In caso di forte esaurimento o stress cronico attivo, vanno introdotti con cautela.

👉 ***Ora che hai compreso cosa accade nel corpo sotto stress cronico, è il momento di passare all'azione.***

Esistono piccoli gesti quotidiani – semplici ma potenti – che possono aiutarti a spezzare il ciclo dello stress e a sostenere il tuo sistema nervoso, ormonale e metabolico.

Non servono cambiamenti estremi: basta iniziare da ciò che è nelle tue mani, oggi.



7 (+1) gesti quotidiani per aumentare la tua resilienza psicofisica

1) Esponiti alla luce naturale del mattino (entro un'ora dal risveglio): Fai entrare la luce naturale nei tuoi occhi senza vetri di mezzo (né occhiali da sole, né da vista se riesci per pochi minuti). Evita il cellulare appena sveglia: non è il momento giusto per essere inondati da notifiche, doveri e problemi. Queste attenzioni aiutano a regolare i ritmi circadiani e il cortisolo, pilastro fondamentale per la risposta allo stress.

2) Assumi proteine complete e grassi buoni ad ogni pasto: Stabilizza la glicemia, migliora la risposta insulinica e fornisce i precursori ormonali necessari per l'equilibrio del sistema nervoso e dell'asse HPA.

3) Pratica coerenza cardiaca o respirazione lenta per 3-5 minuti al giorno: Aiuta a riequilibrare il sistema nervoso autonomo e ridurre l'attivazione del sistema simpatico.

4) Cammina ogni giorno (meglio se due volte al giorno): Una camminata lenta al mattino e una un po' più lunga a fine giornata aiuta a scaricare tensioni, migliorare la digestione, il sonno e il tono dell'umore. Se fatta all'aperto, amplifica i benefici.

5) Sostieni il tuo corpo con micronutrienti e adattogeni mirati: Tra gli altri: magnesio, vitamine del gruppo B, vitamina C, ashwagandha, rodiola e schisandra sono noti per supportare l'adattamento allo stress e il recupero dell'energia. → Con Zreen abbiamo creato dei protocolli mirati che troverai di seguito.



6) Individua e gestisci le fonti di stress più impattanti nella tua vita: Impara a dire dei NO, a delegare, a posticipare. Non devi fare tutto da sola. Un supporto psicologico o di coaching può essere fondamentale per liberare emozioni trattenute e alleggerire il carico mentale.

✨ Chiediti anche: la vita che sto vivendo riflette davvero ciò che conta per me.

Riscoprire i tuoi valori, allinearti a ciò che ti nutre profondamente e iniziare a fare scelte in quella direzione è uno dei più potenti antidoti allo stress.

7) Proteggiti dalle luci artificiali e crea un ambiente serale di recupero: Evita film troppo stimolanti, il cellulare nel letto e luci forti in casa. Connettiti meno con il mondo esterno e più con i tuoi bisogni profondi. Il tuo sistema nervoso ha bisogno di sapere che è sera e che può rallentare.

8) Crea spazi di disconnessione e relazioni vere: Siamo costantemente connessi, ma spesso profondamente disconnessi: da noi stessi, dagli altri, dal momento presente. Il cervello ha bisogno di pause vere per rigenerarsi, per lasciare spazio alla creatività, all'intuizione, al sentire.

Crea intenzionalmente momenti liberi da notifiche, social, schermi e stimoli digitali. E riscopri il valore della connessione umana autentica: una risata con un'amica, un abbraccio sincero, una cena senza telefono sul tavolo.

Circondati di persone che ti fanno sentire al sicuro, accolta, viva. E, se necessario, taglia i legami che ti svuotano o drenano energia.

✨ ***Nelle Blue Zones – le aree del mondo con la più alta concentrazione di centenari – il fattore comune e determinante la longevità e benessere, non sono il tipo di alimentazione e il movimento (per quanto sicuramente cruciali anch'essi), bensì un forte senso di comunità, appartenenza, supporto reciproco e tempi lenti.***

Anche questo è nutrimento. E anche questo è un gesto potente per spezzare il circolo dello stress.

🌟 **Alla sera, prima di dormire, prenditi un momento per pensare a tre cose accadute durante la giornata per cui provi gratitudine.** Non devono essere eventi straordinari: spesso sono proprio le piccole cose – un sorriso, una parola gentile, un momento di quiete – a cambiare il nostro stato d'animo. Spostare l'attenzione su ciò che ci ha fatto bene ci aiuta a chiudere la giornata con una sensazione di pienezza e serenità. E questo non migliora solo la qualità del sonno: anche il risveglio e l'approccio alla giornata successiva ne saranno profondamente influenzati. Anche questo è nutrimento. E anche questo è un gesto potente per spezzare il circolo dello stress.



FOCUS: Perimenopausa, menopausa e stress cronico – un mix da non sottovalutare

Lo stress cronico è già di per sé un carico importante da gestire. Ma nelle donne dai fine 30 in su, quando inizia il calo naturale degli ormoni sessuali (come estrogeni e progesterone), può diventare un vero acceleratore di squilibrio.

Il motivo? Gli ormoni dello stress e quelli sessuali condividono la stessa "materia prima": il colesterolo.

In condizioni di stress cronico, il corpo può dirottare le risorse verso la produzione di cortisolo (il cosiddetto pregnenolone steal), riducendo ulteriormente la disponibilità per la sintesi degli ormoni sessuali.

Questo meccanismo, sommato al calo fisiologico della perimenopausa, può intensificare sintomi come:

● sbalzi d'umore

● insonnia

● ansia

● nebbia mentale

● ciclo irregolare

● riduzione dell'energia
e della libido

MOOD



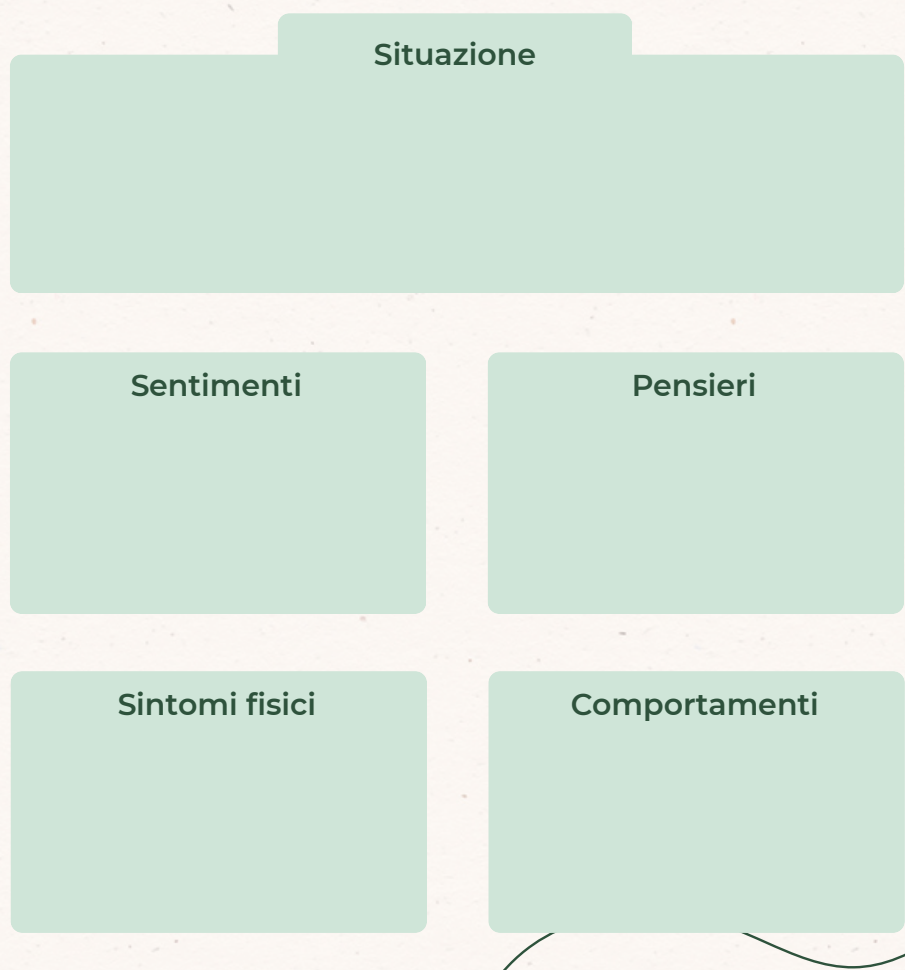
👉 **Per questo è cruciale imparare a riconoscere e gestire lo stress prima che “debordi dal secchio”.**

Un approccio integrato – alimentazione, integrazione mirata, stile di vita consapevole e supporto psicoemotivo – può davvero fare la differenza.

COMPRENDERE I TUOI PROBLEMI

Prova a condividere un aspetto della tua esperienza personale: ti aiuterà a comprendere meglio le tue difficoltà, i modelli che possono emergere e come questi elementi interagiscono tra loro

Situazione



Sentimenti

Pensieri

Sintomi fisici

Comportamenti

MOOD JOURNAL

Ogni giorno, prendi un momento per rispondere a queste domande:

Come mi sento oggi?

Da cosa deriva questa emozione?

Cosa posso fare ora per migliorare il mio stato d'animo?

3 cose (non devono essere enormi) per cui sono grato/a oggi:



ZREEN

NUTRACEUTICA

TUTTO SULLO STRESS

UNA GUIDA PER CAPIRNE LE SUE FORME E
COMBATTERLO



www.zreen.it