

CORONAVIRUS



design by @macrovector_official

STRESS E PANICO DA CORONAVIRUS

Il nostro sistema immunitario è collegato in modo strettissimo alle aree più ancestrali del cervello dove risiedono gli affetti, i sentimenti, gli ormoni e le difese immunitarie.

La paura della malattia crea uno stato di **stress**.

Lo stress agisce sull'asse ipotalamo-ipofisario che a sua volta produce degli ormoni che immunodeprimono. Lo stress ha una azione positiva nel breve termine ma nel lungo termine abbatte le difese immunitarie, produce citochine, cortisolo, induce una difesa immunitaria che non ci aiuta, anzi ci indebolisce ulteriormente. Il cortisolo, inoltre stimola insulina che ci fa mangiare di più (ecco perché nei periodi di stress tendiamo ad ingrassare).

Così, preso dall'ansia, se non ti ammalii del coronavirus ti ammalii di altre malattie.

Anche il nostro microbiota, formato dai batteri intestinali, collegato all'asse intestino-cervello, regola le nostre difese immunitarie. Per questo fare uso di integratori e rispettare una dieta sana ed equilibrata ci può aiutare a rinforzare le nostre difese immunitarie, particolarmente importante in questo momento.

Le nostre difese sono in stretta relazione con le nostre emozioni. Il panico può essere più pericoloso del coronavirus. Il panico fa diventare più aggressivi e porta in uno stato cronico di attacco e autoattacco.

Stiamo lontani dal pensiero fisso del virus. Questo non significa che dobbiamo sottovalutarlo ma significa tutelarci. Spegniamo la tv. Immergiamoci nella natura. Seguiamo sempre le indicazioni igienico-sanitarie che ci dicono i virologi.