Psiche e Nutraceutica, un lavoro integrato

Data 14 dicembre 2022
Categoria psichiatria_psicologia

Perchè parlare di "Psiche e Nutraceutica?"
La pandemia ancora in corso e le continue crisi sociali che viviamo, associate ai ritmi di vita sempre più frenetici e stressanti stanno aumentando sempre più in tutte le fasce d'età i disturbi cognitivi e psicologici.

Questa situazione ha fatto crescere negli ultimi anni il mercato dei nutraceutici per il Benessere Mentale che ad oggi vale circa 35 miliardi di euro nel mondo ed ogni giorno centinaia di migliaia di persone acquistano prodotti per il benesserepsicologico.

Il Benessere mentale può essere raggiunto solo intervenendo a 360°.
Prima di tutto il paziente deve regolare il proprio stile di vita:
1. Svolgere attività fisica regolare che aiuta il rilascio di endorfine e il rilassamento
2. Prediligere cibi contenenti sostanze benefiche come triptofano o serotonina evitando cibi dannosi come bevande eccitanti o alcol.
3. Avere ritmi di lavoro regolari e meno stressanti possibile che ci permettano di avere tempo libero e di dormire bene.

Analizziamo ora quali sono i prodotti naturali più usati per i problemi psicologici più diffusi.

TONICIDELL'UMORE

I più studiati sono Iperico, Griffonia o Zafferano e agiscono tutti sull'azione dei neurotrasmettitori a livello del Sistema Nervoso Centrale. Gli estratti di queste piante infatti riescono ad aumentare l'azione di dopamina, serotonina e noradrenalina nel nostro sistema nervoso centrale determinando un miglioramento dell'umore.
Proprio per questo loro meccanismo d'azione hanno bisogno di 3-4 settimane per avere degli effetti.
Possono essere associati anche ad altre sostanze che completano l'effetto benefico sul nostro umore:
1. stabilizzatori dell'umore che aiutano a ridurre la tensione muscolare o l'agitazione, come magnesio, melissa e biancospino
2. sostanze energetiche come Rodiola o Ginseng, soprattutto quando si associa alla depressione stanchezza cronica o astenia.

SOSTANZE CHE FAVORISCONO I RILASSAMENTO

Come detto il sonno è fondamentale per il benessere mentale e una sua mancanza può essere sia la conseguenza di un disturbo psicologico sia una aggravante.
Le sostanze più usate sono:

1. MELATONINA, una sostanza prodotta dal nostro organismo che regola il ritmo circadiano, cioè l'alternanza veglia sonno
2. SOSTANZE CHE FAVORISCONO IL SONNO IN MANIERA DIRETTA, come Valeria o Escolzia che Migliorano la qualità del sonno agendo su processi del sistema nervoso che regolano il sonno e/o la sensazione di relax
3. SOSTANZE CHE FAVORISCONO IL SONNO IN MANIERA INDIRETTA, come Zafferano che agiscono principalmente su uno stato d'ansia preesistente che causa nervosismo e tensione muscolare influendo negativamente sulla qualità del sonno

ATTIVI USATI PER I DISTURBI D'ANSIA

Nel caso di disturbi d'ansia possiamo proporre un trattamento con 3 diversi tipi di attivi:

1. Estratti che agiscono sui neurotrasmettitori come lo Zafferano che riduce la ricaptazione della serotonina, donando all'organismo un senso di benessere e rilassatezza.
2. Oligoelementi come il Manganese, il Cobalto e il Magnesio fondamentali per il corretto funzionamento del sistema nervoso centrale e per ridurre la tensione muscolare.
3. Aromaterapia, cioè l'assorbimento di oli essenziali attraverso la pelle o per inalazione. Tra gli oli essenziali migliori per il trattamento dell'ansia c'è quello di Lavanda, che ha azione ansiolitica e rilassante

RUOLO DEL FARMACISTA

Il farmacista nell'ambito del benessere mentale può direttamente consigliare degli integratori adatti per le sue conoscenze approfondite in materia di fitoterapia e il suo consiglio può rivelarsi molto utile anche per la conoscenza del paziente e delle sue abitudini di vita oltre che di eventuali terapie in essere, permettendo di evitare eventuali interazioni tra integratore e farmaci in uso.

Di Annamaria Ascione - Psicologa
Osvaldo Acquaviva e Rita Zampi