

SALUTE Massaggi, vasche tiepide e profumate, candele accese: ecco tutte le tecniche per sciogliere la tensione accumulata

Il relax? Fa rima con coccole

Anadela Serra Visconti presenta il suo nuovo libro "Bye-Bye stress"

di Silvia Tocci

Roma | La carriera, i figli, l'amore, il traffico: che stress... Ogni giorno la nostra vita è costellata da avvenimenti che ci causano stati di tensione, ansia, stanchezza e senso di malessere emotivo tali da incidere sulla salute e anche sul nostro aspetto fisico.

E allora come combattere questo nemico invisibile che spesso rovina anche gli aspetti belli e positivi della vita? Non "stressatevi", i rimedi ci sono e sono anche semplici, soprattutto se si seguono i suggerimenti della dottoressa Anadela Serra Visconti, medico estetico e conduttrice della rubrica sul benessere di "Unomattina" (RaiUno), che nel suo ultimo libro "Bye-Bye Stress" ci spiega piccole e facili regole per non soccombere allo stress. L'opera edita da Rai-Eri è stata presentata dall'autrice l'altra sera a Roma presso l'auditorium della Cassa Forense, grazie al presidente Maurizio De Tilla che da avvocato, per una volta, si è fatto testimone parlando al pubblico intervenuto dello stress provocato dal lavoro forense.

A sottolineare la validità del testo della dottoressa Visconti, in un incontro moderato da Giuseppe Tricamo, direttore Rai Eri, è stata anche Emanuela Falcetti, giornalista Rai curatrice della trasmissione "Italia, istruzioni per l'uso", donna in carriera e quindi certamente "stressata" come lei stessa ha raccontato.

Secondo la dottoressa Visconti il primo passo per liberarci dal peso delle incombenze quotidiane è quello di prenderci una pausa, dimenticando il senso di colpa: «Nessuno di noi è indispensabile, ricordiamocelo, se ci prendiamo un momento tutto nostro non cambierà il mondo, nostro marito non ci lascerà, i nostri figli continueranno a crescere comunque e il capo non ci licenzierà. Anzi, tutti trarranno vantaggio dal fatto che siamo più rilassati e forti proprio perché abbiamo ritagliato un po' di tempo per noi stessi. Bisogna ritrovare se stessi per conquistare l'energia necessaria ad affrontare la vita tutti i giorni, e si può grazie alla medicina del benessere, alla medicina estetica e anti-invecchiamento, che rappresentano le basi scientifiche del benessere fisico e psicologico».

Un po' di sano egoismo quindi, ma cos'altro serve per iniziare a stare meglio?

«Bisogna imparare a seguire dei percorsi, delle vere e proprie strade del benessere che si identificano con la filosofia di vita della medicina estetica che prima di tutto ha il compito di educarci a prevenire lo stress con piccoli gesti quotidiani - spiega la dottoressa Visconti - innanzitutto, dicevamo, trovando del tempo da dedicare a noi stessi e a chi ci sta vicino, partendo dal farci fare le coccole. Le coccole infatti non sono mai una perdita di tempo, ma un vero rimedio all'ansia perché ci aiutano a liberare serotonina ed endorfine, sostanze nemiche dello stress. Possiamo farci fare un massaggio o immergerci in una vasca tiepida e profumata, cullati da una musica rilassante e dalla luce delle candele, oppure bere una tisana depurativa. Ogni tanto è bene passare una fine settimana fuori città, magari presso un centro termale. Ma ricordiamoci anche l'importanza della scelta dei cibi che devono essere sani e colorati».

Un capitolo del suo libro è dedicato proprio ai cibi, ci spiega co-

s'è la dieta dei cinque colori?

«Questa dieta mette in evidenza gli effetti che i colori hanno sul nostro umore e quindi sulla salute. In particolare la regola dei cinque colori a tavola ci dice che per rimanere in salute dobbiamo variare quotidianamente frutta e verdura secondo una tabella. Ogni giorno sulla nostra tavola dovrebbero comparire tutti i cinque colori. Infatti la regola consiste nel mangiare la massima varietà cromatica di frutta e verdura che può essere divisa in cinque gruppi, ciascuno corrispondente a un colore (blu-viola, verde, bianco, giallo-arancio e rosso)».

Tutti oggi utilizziamo molto la parola stress quando siamo angosciati da qualcosa, ma quali sono i segnali che celano uno stato di stress reale?

«Il colorito spento della pelle del viso, l'accentuazione delle rughe, la stanchezza fisica e mentale, la mancanza di memoria, l'incapacità di concentrazione, l'insonnia e l'incapacità di rilassarsi, l'indolenzimento muscolare, la fame eccessiva e raramente l'inappetenza, la facilità ad ammalarsi, la fragilità di capelli e unghie. Sono tutti stati che indicano un forte stress, ma prima di rivolgersi al medico si può provare a superarli con i semplici accorgimenti che ho spiegato nel libro».

Il lavoro oggi è forse la fonte più diffusa di stress. Il voler fare carriera mette a dura prova psiche e fisico, la concorrenza è troppa e si finisce col diventare schiavi

del capo pur di non farsi superare dal collega d'ufficio, proprio come nel film 'Il diavolo veste Prada', in cui Meryl Streep interpreta un editore-tiranno di una rivista di moda che ogni giorno massacrava le redattrici con richieste assurde e sempre più irrealizzabili, fino a portare una giovane giornalista a dare le dimissioni per l'eccessivo stress psicologico...

«E' vero, la carriera spesso ci opprime anziché darci soddisfazione. La parola stress significa compressione fino all'esplosione, che infatti può corrispondere addirittura con l'abbandono del lavoro tanto agognato. Gli obiettivi elevati infatti stressano. Però con la maturità ci si accorge che non ci si può accontentare dei risultati economici o socia-

li per stare bene, ma che forse sono più importanti la serenità, la famiglia, le amicizie, tutte cose che si perdono di vista quando si è completamente immersi nella carriera. Anche la ragazza del film con Meryl Streep dopo tanta 'compressione' farà la sua 'decompressione' attraverso la scelta di una vita 'normale'».

Il libro della dottoressa ci spiega cos'è lo stress e come superarlo con piccoli accorgimenti direttamente a casa propria o con le terapie di medicina estetica, indica quali cibi portare in tavola, le tecniche del relax, propone un test per capire quanto siamo stressati e infine ci fornisce anche una piccola guida dei centri per il benessere in Italia. Per saperne di più comprate il testo e visitate il sito internet della dottoressa Visconti: www.serravisconti.com

SPUNTI La giornalista Emanuela Falcetti si racconta

«Donna manager, ma molto ansiosa»

Roma | Proprio per avere tutte le informazioni sul e contro lo stress, il libro della dottoressa Visconti si rivela una vera e propria miniera di consigli. Importante è avere coordinate di base precise. Hans Selye, scopritore dello stress, distingueva tra stress positivo, eustress e stress negativo, di stress. Ma solo quest'ultimo avviene quando accusiamo difficoltà a ritornare a una condizione di benessere, di calma e di relax, dopo aver dato il massimo di noi stessi per superare ostacoli e risolvere problemi.

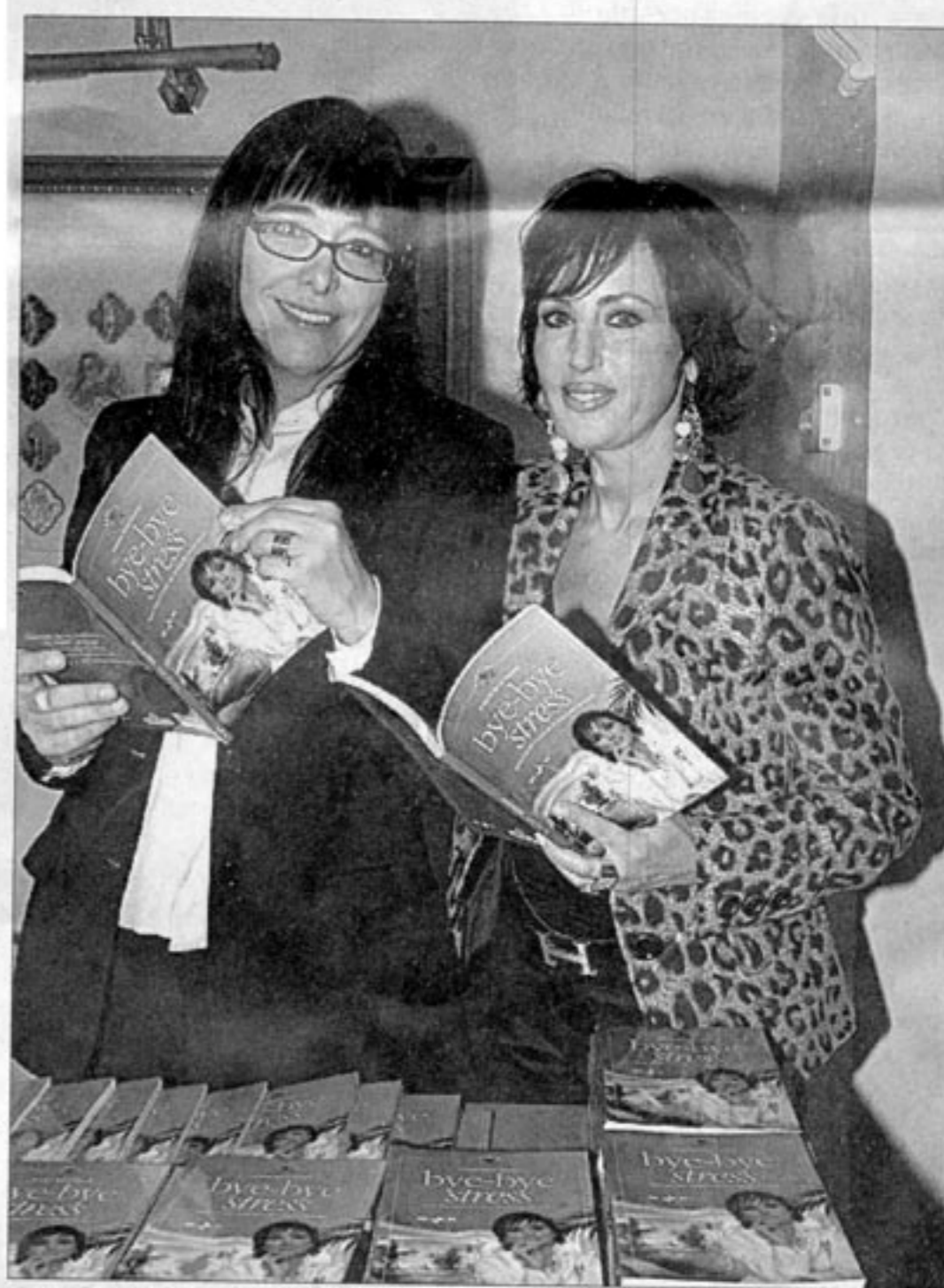
Dottoressa Falcetti lei è una professionista affermata, come sopravvive allo stress?

«Proprio perché lavoro tanto non ho tempo di andare dall'estetista, di prendermi tempo per me ogni giorno e quindi anch'io a volte soccombo allo stress. Però lo stress è anche motivo di stimolo se gestito bene, quindi lo accetto e cerco di superarlo proprio con i suggerimenti che mi

dà la dottoressa Visconti, medico di grande talento. Fidatevi della dottoressa, io lo faccio da sempre. Pensate che 15 anni fa mi feci riempire le rughe con iniezioni di acido ialuronico quando ancora nessuno conosceva questa tecnica, infatti quando lo raccontai durante il Costanzo Show tutti mi guardarono come un'aliena... Comunque fece un gran lavoro visto che non ho mai dovuto ritoccarlo».

Secondo lei oggi sono più stressati gli uomini o le donne?

«Oggi la donna soffre di ansia da prestazione, perché vuole lavorare ma deve continuare a fare la mamma, la moglie e la donna di casa. La cosiddetta liberazione femminile in realtà ha moltiplicato le incombenze dell'universo donna e quindi anche lo stress. Mentre l'uomo ora è spaventato da questo nuovo volto della donna e di conseguenza si sente minacciato. Ma che stress...».



Emanuela Falcetti e la dottoressa di Unomattina, Anadela Serra Visconti



Un momento della presentazione del libro "Bye-Bye stress", due giorni fa nella Capitale