

Attacchi di panico? Risolvili mangiando!

Chi soffre di attacchi di panico sa quanto possano rendere difficile la vita di ogni giorno, soprattutto se si cade in un circolo vizioso per cui i sintomi mentali accrescono quelli fisici e viceversa.

In Italia i disturbi d'ansia si manifestano nel 3%–4% della popolazione, con maggiore incidenza nei giovani (prevalentemente donne) dai 20 ai 35 anni. Quello che molti di loro non sanno però, è che una delle principali cause scatenanti può risiedere nell'alimentazione di ogni giorno. Esiste quindi, oltre agli psicofarmaci e psicologi, una cura più semplice e naturale per combattere gli attacchi di panico: “il nostro stile di vita”.

Tuttavia, prima di parlarvi dei possibili rimedi, vediamo meglio alcune caratteristiche di questo disturbo.

Cos'è un attacco di panico?

Quando parliamo di attacchi di panico dobbiamo, prima di tutto, fare una netta distinzione tra ansia e disturbi d'ansia. Mentre l'ansia è una sensazione diffusa di pericolo o minaccia, associate alla “previsione” di un evento futuro considerato minaccioso, i disturbi d'ansia (categoria di cui fa parte l'attacco di panico) vengono vissuti come un pericolo imminente che compromette lo svolgimento delle normali attività del soggetto.

Un'altra differenza importante da tenere presente è quella tra paura e fobia. La prima è una naturale reazione di difesa che il corpo mette in atto nei confronti di un pericolo reale. La seconda, invece, scatena una reazione esageratamente sproporzionata rispetto alle circostanze e in assenza di un reale pericolo.

Come si manifesta?

Un attacco di panico comincia all'improvviso e si presenta come un periodo di paura o disagio intenso. Può durare circa 10 o 20 minuti, ma alcuni sintomi possono continuare per un ora o più.

I suoi sintomi sono simili a quelli di un attacco cardiaco, per questo motivo molte persone credono che stanno per morire di un infarto.

Infatti, chi soffre di attacchi di panico ha almeno quattro dei seguenti sintomi:

Fastidio o dolore toracico.

Capogiri o vertigini.

Paura di morire.

Sensazione di perdita del controllo o morte imminente.
Sensazione di mancanza d'aria o soffocamento – Sensazione di irrealtà –
Depersonalizzazione – Nausea – Formicolii a piedi, mani, braccia e viso –
Aumento del ritmo cardiaco – Sudorazione o brividi – Tremori.

Cosa accade a livello fisiologico?

La paura può scatenarsi a causa di uno stimolo (leggero o forte) oppure nessun stimolo. Questo sentimento fa in modo che il cervello elabori una risposta di difesa “attacca o fuggi”, rilasciando adrenalina: il corpo si prepara per una risposta importante. Ciò comporta, a sua volta, un'alta frequenza cardiaca (tachicardia), respirazione rapida (iperventilazione) e sudorazione (che aiuta la perdita di calore). La respirazione veloce fa calare i livelli di anidride carbonica nei polmoni e di conseguenza nel sangue. Questa condizione porta a un cambiamento del pH del sangue, portando così altri sintomi quali, ad esempio, formicolio o intorpidimento, vertigini o stordimento.

E' una malattia ?

L'attacco di panico è riconosciuto come una vera e propria malattia dovuta a squilibri chimici del cervello. La conferma a questa ipotesi si può ottenere con un semplice test: se diamo lattato di sodio a persone che non hanno attacchi di panico non succede assolutamente niente. Se invece la assumono persone che presentano il disturbo, si scatena l'attacco.

Un altro esempio a favore di questa tesi proviene da uno studio condotto da alcuni ricercatori del National Institute of Mental Health degli Stati Uniti, pubblicato nella rivista neuroscienze del 21 gennaio 2004. Si è scoperto, infatti, che pazienti con disturbi di panico presentavano, in alcune aree al centro del cervello, un numero minore di un tipo di recettore della serotonina, componente fondamentale del sistema chimico di segnalazione che regola le emozioni.

Quali sono le cause?

Sebbene, tuttora non esiste una vera e propria causa certa, per comprendere il motivo dell'insorgere dell'attacco di panico si fa riferimento a tre fattori:

Fattori genetici: si sostiene che questo disturbo dipenda da fattori genetici, è quindi possibile che la struttura genetica individuale possa avere una certa predisposizione a svilupparlo.

Fattori ambientali: nel rapporto che si sviluppa con le figure di attaccamento (genitori o sostituti) potrebbero risiedere le basi su cui si svilupperà poi questo disturbo (soprattutto per quanto riguarda l'aspetto

della rassicurazione/esplorazione).

Eventi scatenanti: possono esistere alcune situazioni che favoriscono l'attivazione degli attacchi di panico. Solitamente queste sono accompagnate da emozioni forti (positive o negative) e dallo stress che ne consegue. Anche l'abuso di sostanze come alcool o droga possono contribuire.

Come si evolve?

Gli attacchi di panico non vanno assolutamente sottovalutati e lasciati a se stessi, in quanto, se non curati, possono aumentare fino ad avere un forte impatto nella vita sociale dell'individuo. La persona che ne soffre può arrivare persino ad avere paura di uscire dalla propria abitazione poiché il pensiero di scoprire di avere una "grave malattia" (ipocondria) o che un altro attacco di panico possa accadere, le impedisce di svolgere le normali attività quotidiane.

Lo stato emotivo che ne consegue è la depressione e talvolta si può arrivare anche al suicidio.

Come si cura?

Solitamente, oltre a sedute di terapia psicologica, vengono prescritti psicofarmaci che agiscono direttamente sulla biochimica del cervello. L'importanza dell'alimentazione.

L'alimentazione è la parte più importante del benessere di qualunque essere vivente, in quanto da essa dipende non solo la salute fisica, ma anche quella emotiva..

Nella nostra società moderna molto spesso viene trascurata a causa dei ritmi frenetici di vita ai quali siamo sottoposti. Tendiamo quindi a consumare sempre più carboidrati e "cibi spazzatura" (fast food) dimenticando di dare al nostro corpo quei micro nutrienti indispensabili per la corretta funzione delle nostre cellule.

E' stato dimostrato come l'alta concentrazione di zuccheri nel sangue (i carboidrati per esempio) e il consumo di alcool, fumo o droghe, aumentino la predisposizione agli attacchi di panico.

Anche "l'amato" caffè di ogni mattina può contribuire allo scatenarsi di questo disturbo, a causa della caffeina che funge da eccitante aumentando i battiti cardiaci e la pressione.

Fortunatamente, bastano piccole acorgenze quotidiane per risolvere questo

problema. Ci sono, infatti, alcune sostanze in grado di combattere gli attacchi di panico, calmando i nervi e quindi diminuendo l'ansia.

Ecco perché è necessario introdurre nella nostra dieta alimenti che contengono Vitamina B (cerali integrali, frutti secchi, verdure come lattuga e spinaci), zinco (ostriche, lievito, fegato, latte, carne), Omega3 (pesce, noci, semi di lino, kiwi), magnesio (riso, mandorle, semi di zucca, fagioli, pistacchi, crostacei, frutti di mare, verdura di colore verde) e triptofano (carne, derivati della soia, datteri, mango, cacao, verdure, lenticchie, ceci).

La vitamina B, in particolare la B7 (o inositolo), ha importanti funzioni quali la depurazione del fegato e la disintossicazione del organismo. Può anche funzionare come antidepressivo. La troviamo in alimenti quali cereali integrali, agrumi, carne di maiale e vitello, lievito di birra.

Lo zinco è essenziale nella sintesi proteica e nel trasporto di anidride carbonica. È necessario anche per la normale crescita scheletrica, la guarigione delle ferite e la funzione del sistema nervoso centrale. Bassi livelli di questa sostanza sono stati associati ad alti livelli di stress.

Gli Omega 3 stabilizzano l'umore, aumentano l'esperienza del piacere, aiutano la concentrazione, combattono le crisi suicide, aumentano i livelli di energia, riducono l'ansia, aiutano nell'insonnia, innalzano i livelli di libido.

Il Magnesio è un minerale molto importante. La carenza di questa sostanza può causare vari disturbi, quali stati d'ansia e agitazione, attacchi di panico, intorpidimento e formicolio.

Il triptofano se presente a bassi livelli può ridurre la sintesi cerebrale di serotonina. Di conseguenza si associa a depressione, ansia, attacchi di panico e dalle scoperte più recenti, anche all'epilessia.

Inoltre i latticini, l'ananas e la carne di tacchino contengono un aminoacido capace di trasformarsi in serotonina, sostanza che migliora l'umore. Una carenza di tale sostanza è associata a stati depressivi e attacchi di panico.

Infine, *oltre alle modificazioni sul piano alimentare, è importante aggiungere alla propria quotidianità un valido movimento fisico di tipo aerobico. L'attività fisica determina nel cervello il rilascio di endorfine (neurotrasmettitori delle sensazioni di pace e benessere) inducendo una buona detensione muscolare e migliorando in maniera decisiva la risposta allo stress.*

Marianna Mattera & Antonio Bello

<http://www.dna-solutions.it/IIB003/home>