

Stress, Metabolismo e Capacità Adattativa

Guida pratica per comprendere i segnali del corpo



Dott.ssa Giovanna Eleonora Fanara

Biologa Nutrizionista – Fitoterapeuta

Autrice del libro *Nutrizione Quantica: scopri i segreti per nutrirti con gusto in ogni fase della tua vita*

Molti sintomi apparentemente scollegati possono rappresentare differenti manifestazioni della stessa difficoltà adattativa dell'organismo. Stress cronico, alimentazione non equilibrata, sonno insufficiente, infiammazione e sovraccarico emotivo possono influenzare la regolazione metabolica e la percezione del benessere.

Evento → Stress → Disregolazione → Riequilibrio

Lo stress programma il metabolismo,
ma il sistema è modulabile.



Quando approfondire?

- Difficoltà a dimagrire nonostante l'impegno alimentare
- Fame nervosa o ricerca frequente di zuccheri
- Gonfiore addominale e intestino irritabile
- Stanchezza persistente
- Glicemia instabile
- Sensazione di stress continuo

Il cervello come direttore d'orchestra

Le neuroscienze mostrano che il cervello integra continuamente informazioni provenienti dall'ambiente, dal corpo e dalle esperienze passate. La percezione degli eventi può influenzare la risposta biologica allo stress e contribuire alla modulazione dei sistemi metabolici e neuroendocrini.

Approccio integrato

- ✓ Nutrizione personalizzata
- ✓ Educazione alla percezione corporea
- ✓ Gestione dello stress
- ✓ Attività fisica adattata alla persona
- ✓ Promozione della salute metabolica



Approfondisci gli articoli e le risorse gratuite su www.salusetfacere.com