

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 10

  

**Artikel:** Sport, ovvero, come prevenire lo stress

**Autor:** Liguori, Vincenzo

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999465>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Sport, ovvero, come prevenire lo stress

di Vincenzo Liguori

***Fare sport è la migliore medicina per curare o prevenire lo stress, fenomeno tipico della nostra società. D'altra parte arrivare «stressati» ad un importante appuntamento sportivo, può mandare in fumo mesi di allenamento e preparazione coscienziosa. Lo stress di una competizione, la necessità di dare il massimo di sé in una gara, possono da una parte pregiudicare il risultato e dall'altra provocare una serie di disturbi collaterali nell'organismo. A quel punto ne risentirà anche la prestazione sportiva. Per prevenire e combattere lo stress occorre innanzitutto conoscerlo e coglierlo nelle sue manifestazioni iniziali. Una corretta igiene di vita costituisce quindi la prima ricetta che ogni sportivo dovrebbe conoscere. Vediamone insieme gli ingredienti.***

«Il frumento non germoglia come dovrebbe, ma l'esattore delle imposte viene lo stesso, e devo comprare gli orecchini a mia figlia che vuole metterli per la festa dell'Ishtar.» Questo è un frammento di una lettera di un padre di famiglia sumero, scritta 5000 anni fa. Si tratta probabilmente del primo documento

scritto di un uomo stressato. E poiché oggi è di moda parlare di stress, vediamo subito di darne una definizione. Prendiamo ad esempio la definizione che ne dà il dr. Mina Michal: «lo stress è la reazione fisiologica, psichica e comportamentale di un individuo che si sforza di adattarsi a sollecitazioni interne ed esterne

e di conformarsi». In pratica l'organismo reagisce ad una serie di stimoli che ci vengono dall'ambiente che ci circonda. Questi stimoli possono essere piacevoli o spiacevoli e possono toccare da vicino sia il nostro corpo che la nostra psiche. Se fa freddo o fa caldo, il nostro organismo cercherà di reagire a questa situazione mobilitando le proprie risorse metaboliche.

Lo stesso avviene a livello della mente. Paura, gioia, amore, un lutto o l'eccesso di lavoro ci obbligano al cambiamento, all'adattamento ad una nuova situazione e questo richiede uno sforzo fisico, psichico ed emozionale. In questi momenti il nostro organismo e la nostra mente lavorano a pieno regime.

L'elenco dei fattori che possono provocare lo stress è lungo. Pensiamo ai problemi familiari o di lavoro, dove siamo estremamente sollecitati. Pensiamo cosa possa significare avere dei problemi di relazione con il proprio partner o in famiglia. Pensiamo alle grandi svolte della vita rappresentate dal matrimonio, la nascita di un figlio, una separazione, il pensionamento. E pensiamo infine ad una malattia, alla perdita di una persona cara, ad un incidente.





Tuttavia i fattori stressanti spesso vengono da dentro di noi. Ci sono persone perennemente insoddisfatte di sé, con sentimento di insicurezza, sfiducia nei propri mezzi e nelle proprie risorse. Lo stesso atteggiamento verso la vita è caratterizzato da frustrazione. Spesso l'esperienza di avvenimenti passati influisce negativamente sul nostro comportamento.

### La reazione allo stress

Due persone non reagiscono mai con lo stesso comportamento di fronte ad un avvenimento. Pensiamo a chi fa politica e che è ben felice di parlare ad una sala piena di gente. Per altri invece trovarsi a parlare di fronte a molte persone costituisce di per sé motivo per sudare dall'emozione, con la lingua che quasi si incolla al palato.

L'esigenza e la sollecitazione al cambiamento sono come filtrate dalle diverse personalità. C'è chi apprezza che una situazione si modifichi ed evolva, e quindi valuta positivamente un nuovo avvenimento. Per queste persone che danno una valutazione positiva al fatto di essere sollecitati, messi sotto pressione, sentirsi un tantino emozionati si avrà un aumento dell'efficienza. Per altri che valuteranno il cambiamento in modo negativo, percependo la situazione che si evolve in maniera difficile, sgradita, lo stress provocherà un effetto inibitore sull'efficienza.

A livello più strettamente fisiologico l'organismo umano reagisce allo stress aumentando la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca, la respirazione accelera, il metabolismo funziona a pieno regime, con mobilitazione delle riserve di energia ed aumento della concentrazione di glucosio nel sangue.

Alcune di queste reazioni sono benefiche e ricordano quello che gli uomini preistorici sperimentavano nella lotta per la sopravvivenza, avvicinando l'essere umano agli animali. Di fronte al pericolo si può reagire in due modi; fuggendo o preparandosi ad affrontare con il massimo delle proprie forze il pericolo incombente.

Sotto altri versi questi cambiamenti nell'organismo possono risultare

pericolosi per certe persone predisposte a certe malattie. Pensiamo a chi soffre di cuore, di pressione alta, ai diabetici, o alla stessa resistenza alle infezioni e in questo caso persino ai tumori. Sappiamo tutti, ad esempio, che chi soffre di herpes avrà una ricaduta della propria malattia nei periodi di maggiore stress.

### L'equilibrio

Tutti questi cambiamenti sono mediati, a livello dell'organismo, da ormoni. I più noti sono quelli secreti dalle ghiandole surrenali, cioè l'adrenalina e la noradrenalina, gli ormoni glucocorticoidi e mineralcorticoidi. Sono due i sistemi che intervengono in una sorta di bilancia. Quello simpatico che è responsabile dell'aumento della frequenza cardiaca, dell'accelerazione della respirazione e della riduzione dell'attività intestinale. Il sistema parasimpatico restaura le condizioni di riposo, diminuendo la frequenza cardiaca, rallentando la respirazione e ritardando la traspirazione, aumentando l'attività gastrointestinale.

Quando il sistema simpatico è sottoposto ad un «bombardamento ininterrotto» che provoca la reazione di stress, si manifesta uno squilibrio nel sistema neurovegetativo. È proprio un giusto equilibrio tra i due sistemi simpatico e parasimpatico il segreto della buona salute.

Ecco quindi che l'organismo reagisce allo stress con una serie di manifestazioni.

### I disturbi gastrointestinali

I disturbi gastrointestinali provocheranno eruttazioni, sensazione di pienezza, stitichezza o diarrea, bruciori di stomaco, nausea e vomito. Per far fronte a questi sintomi è opportuno modificare il numero e la quantità dei pasti giornalieri. Ad esempio cinque piccoli pasti al giorno sono meglio che due grandi pasti. Limitare il consumo di dolci e grassi e di alimenti a base di farina bianca. Mangiare carboidrati sotto forma di alimenti a base di frumento integrale e di legumi. Le fibre vanno prese sotto forma di frutta e verdura

o di crusca di grano. L'attività fisica e lo sport contribuiranno al quadro generale di lotta allo stress.

### L'insonnia

Altra manifestazione tipica dello stress è l'insonnia. La durata del sonno varia tra una persona e l'altra. Innanzitutto dipende dall'età. Più si diventa anziani, meno si ha bisogno di dormire. Durante il sonno l'organismo si ricarica di forze per riprendersi dallo stress.

Qualche consiglio per prendere sonno. Coricarsi ed alzarsi regolarmente alla stessa ora. La camera da letto deve essere tranquilla, con la giusta temperatura ed al buio. Alla sera è meglio consumare un pasto leggero, senza bere alcol o caffè. Risolvere le situazioni conflittuali prima di andare a letto. Può giovare una passeggiata, fare ginnastica oppure esercizi di distensione o di yoga, o il training autogeno.

Sonniferi e tranquillanti non risolvono il problema.

Questi ultimi vanno usati solo per brevi periodi ed in casi di vera necessità.

### Cefalea, mal di schiena, pelle

Spesso lo stress si manifesta con mal di testa, emicrania, dolori da tensione e contrattura muscolare, dolori alla schiena. Altro organo particolarmente colpito è la pelle. Eruzioni tipo acne, eczema atopico, herpes, orticaria, prurito, psoriasi, sono manifestazioni tipiche dei periodi di forte stress.

I suggerimenti per prevenire tali disturbi vengono dal buon senso. Distendendosi in un locale fresco ed oscurato, fare esercizi di distensione per gli occhi, massaggiarsi il viso e le tempie, le spalle e la nuca, fare ginnastica appropriata.

### Prevenzione dello stress

Per finire entriamo nel campo più propriamente detto dell'igiene mentale. L'organizzazione persona-





le e la pianificazione costituiscono la chiave di volta di ogni strategia di prevenzione. Stabilire delle priorità. Cosa dev'essere fatto con urgenza e cosa può aspettare.

Evitare le situazioni e le persone che fanno perdere tempo. Fare un piano di lavoro con degli obiettivi. Comunicare con il prossimo senza nascondere i propri sentimenti e senza reprimersi. Sapere ogni tanto dire di no, delegando a qualche altro un compito ritenuto troppo difficile o più semplicemente rinunciare ad incarichi troppo impegnativi.

Il comportamento sociale mirerà sulle capacità di affrontare le discussioni, sulla capacità di imporsi, sulla tolleranza flessibilità ed adattamento alle situazioni nuove. Il senso di responsabilità e la comprensione di sé stessi completano il quadro della personalità che resiste allo stress.

### **Alimentazione e vitamine**

Anche l'alimentazione può influire sulla nostra capacità di tollerare le situazioni difficili e di evitare lo stress. È proprio nei periodi di su-

perlavoro e di sovraccarico fisico e psichico che l'apporto normale di vitamine può rilevarsi insufficiente. Sono soprattutto certi tipi di vitamine che assicurano il buon funzionamento del sistema endocrino e nervoso. Si tratta della vitamina C e delle vitamine del gruppo B, in particolare la B1 (tiamina) la B2 (riboflavina) la niacina e la vitamina B5 (acido pantotenico), B6 (piridossina) e la colina.

Le vitamine B1 e B2, così come la niacina, sono consumate molto più rapidamente durante la reazione di stress in ragione del loro ruolo nel metabolismo dei glucidi e nella gluconeogenesi.

Le vitamine B5 e C come pure la colina, sono sostanze necessarie alla produzione degli ormoni del surrene secreti nella reazione di stress. È così che uno stato di stress mantenuto per un periodo eccessivo, può esaurire le riserve di queste vitamine e ci espone sia ai fattori scatenanti lo stress che alla reazioni provocate dalla carenza di vitamine del gruppo B.

Ansia, depressione, insonnia, debolezza muscolare sono le prime manifestazioni di questo deficit.

### **I sali minerali**

Uno stato di stress eccessivo può anche provocare una carenza in sali minerali essenziali, come il Magnesio, il Calcio e lo Zinco. A questo si aggiunge il fatto che durante i periodi di sovraccarico siamo portati a trascurare le norme di sana alimentazione. Le conseguenze sono molteplici e vanno dall'ulcera, all'ipertensione, all'insufficienza coronarica.

### **Lo sport**

E per lo sport? Una persona che è riuscita ad impostare in modo corretto la sua vita, sarà in grado di trarre il massimo beneficio dalla pratica sportiva. Una sana attività fisica costituirà anzi uno dei modi per scaricare le tensioni accumulate durante la giornata o la settimana. Il sentimento di benessere che si ricava dalla pratica sportiva trova anche una spiegazione fisiologica. L'organismo produce endorfine, che sono come degli ormoni naturali che hanno una azione simile agli oppiacei. Ne risulta una maggiore tolleranza alla fatica, una sensazione di tranquillità e benessere interiore con benefici riflessi su tutti gli apparati. Non ci saranno problemi a prendere sonno, ci si sentirà più fit e in forma, meno nervosi e stanchi, più motivati e positivi verso il lavoro e gli altri, in una parola meno stressati.

Evitare lo stress prima della gara è poi imperativo se si vuole far rendere al massimo la macchina-uomo. Corpo e psiche sono strettamente collegati in un unicum che fa sì che l'atleta dia il massimo, proprio come succede nelle situazioni di pericolo. Sportivi facilmente influenzabili da avvenimenti esterni, non in grado di controllare lo stress della competizione, andranno facilmente in tilt.

Esercizi di rilassamento, come il training autogeno, possono senz'altro aiutare. Ma la riuscita nello sport nasce da lontano, dalla capacità cioè di stabilire una buona relazione con sé stessi e con gli altri, affrontando con calma e determinazione lo stress della vita. ■