

Ciao

ci sono momenti in cui ti accorgi che stai facendo attenzione a tutto, scegli con cura cosa mangiare, ti muovi, cerchi di organizzare le giornate nel modo migliore possibile, eppure qualcosa non torna, perché l'energia non è stabile, il sonno non è così profondo e i risultati che ti aspetti sembrano sempre un po' più lontani.

E questa sensazione è ancora più frustrante proprio perché nasce da buone abitudini, da un impegno reale, da un tentativo concreto di prenderti cura di te, e quindi viene spontaneo pensare che forse devi solo fare di più, stringere ancora un po', essere ancora più precisa, quando in realtà spesso il punto non è l'intensità con cui fai le cose, ma il modo in cui queste si inseriscono nei tuoi ritmi e nei tuoi bisogni.

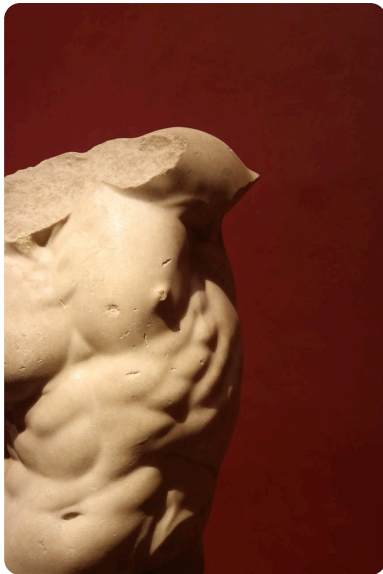
Negli ultimi anni è emerso in modo sempre più chiaro che il sistema nervoso, quello endocrino e quello immunitario lavorano come una rete integrata, che legge continuamente ciò che accade durante la giornata, non solo in termini di quantità ma anche di timing, di frequenza, di stato interno, e sulla base di queste informazioni costruisce una risposta.

Quando queste informazioni sono coerenti tra loro, tutto funziona in modo fluido, l'energia è più stabile, il recupero è più efficace, la risposta ai cambiamenti è più pronta, ma quando invece si crea una discrepanza tra ciò che fai e ciò di cui avresti bisogno in quel momento, l'organismo si adatta, cercando una nuova modalità di funzionamento che però spesso è meno efficiente.

Prendiamo una delle abitudini più diffuse, cioè mangiare poco o saltare i pasti con l'idea di alleggerirsi, perché all'inizio può dare una sensazione di leggerezza, di controllo, quasi di maggiore lucidità, ma quando questa modalità si ripete il messaggio che passa è quello di una disponibilità energetica insufficiente, e questo cambia completamente il modo in cui il sistema si organizza.

In una prima fase vengono utilizzate le riserve più facilmente disponibili, ma quando la situazione si prolunga il sistema diventa più conservativo, e non si limita a utilizzare il grasso ma inizia a coinvolgere anche la massa muscolare, che è il tessuto più attivo dal punto di vista metabolico, quello che consuma

energia, che sostiene la risposta ai pasti, che mantiene una buona sensibilità ai nutrienti.



Curiosità interessante:

il tessuto muscolare è responsabile di una quota significativa del consumo energetico quotidiano anche a riposo, quindi quando si riduce, non cambia solo la forma del corpo ma cambia proprio il modo in cui utilizzi energia durante tutta la giornata.

Nel momento in cui questa massa si riduce, anche solo progressivamente, tutto diventa più lento, meno reattivo, meno flessibile, e questo si traduce in segnali molto concreti, come stanchezza più frequente, difficoltà a mantenere i risultati, maggiore facilità ad accumulare e una sensazione generale di rallentamento che spesso non viene collegata a questa dinamica.

Un discorso molto simile vale per l'allenamento, che è uno degli strumenti più potenti che abbiamo, ma che cambia completamente effetto a seconda del momento in cui lo inserisci, perché se arrivi già stanca e aggiungi uno stimolo intenso, il sistema lo interpreta come un ulteriore carico.

Ciò significa che i circuiti dello stress vengono attivati per permetterti di sostenere quello sforzo, e nel breve può anche funzionare, puoi sentirti attiva, performante, ma nel tempo il recupero diventa meno efficace, la stanchezza tende ad accumularsi e quella capacità di migliorare, di adattarti, di vedere risultati si riduce. È come se stessi chiedendo al sistema di fare di più quando in realtà avrebbe bisogno di recuperare, e questa discrepanza è una delle cause più frequenti di plateau, cioè di quella fase in cui continui a fare ma non ottieni più risposta.

Se ci spostiamo sul sonno, emerge un altro aspetto fondamentale, perché spesso si pensa che basti dormire un certo numero di ore per stare bene, ma la qualità del sonno dipende in modo profondo dal momento in cui ci si addormenta.

Questo perché esistono dei ritmi biologici legati alla luce e al buio che regolano la produzione di ormoni come melatonina e cortisolo, e questi ormoni non vengono prodotti in modo casuale, ma seguono un ritmo preciso, sincronizzato con l'ambiente esterno.

Curiosità interessante:



la melatonina inizia a salire già nelle ore serali, ben prima di andare a letto, e la sua produzione può essere ridotta anche solo da un'esposizione prolungata alla luce artificiale, modificando la qualità del sonno senza che tu te ne accorga immediatamente.

Quando si va a letto tardi, anche dormendo otto ore, questa sincronizzazione si altera, e al mattino si può percepire una difficoltà nel partire, un'energia più bassa, una maggiore instabilità nell'appetito e nella gestione della giornata, come se mancasse quella spinta iniziale che rende tutto più fluido.

Un altro elemento che spesso passa inosservato riguarda la ripetizione degli stessi alimenti, perché mangiare sano viene associato all'idea di scegliere bene e mantenere quella scelta nel tempo, ma il microbiota intestinale, che è un ecosistema vivo e dinamico, ha bisogno di varietà per funzionare in modo ottimale.

Questo microbiota non si occupa solo di digestione, ma dialoga continuamente con il sistema immunitario e con quello metabolico, contribuendo a regolare l'infiammazione, l'assorbimento dei nutrienti e anche alcuni aspetti legati all'energia e all'umore.

Quando la dieta diventa troppo ripetitiva, anche se composta da alimenti corretti, questa varietà si riduce e con essa si riduce anche la capacità di adattarsi, e questo può tradursi in gonfiore, digestione meno efficiente, minore tolleranza ad alcuni cibi e una sensazione generale di minore vitalità.

Infine, anche l'idratazione segue una logica meno intuitiva di quanto sembri, perché non si tratta solo di bere tanto, ma di mantenere un equilibrio tra acqua e minerali, che sono fondamentali per il funzionamento cellulare.

Se si introduce molta acqua senza considerare questo aspetto, si può creare una sorta di diluizione che porta a una sensazione di stanchezza, di scarico, a piccoli crampi e a quel bisogno continuo di bere che sembra non spegnersi mai completamente.

Tutte queste situazioni hanno un filo conduttore molto chiaro, ed è il fatto che non esistono abitudini sane in assoluto, ma abitudini più o meno coerenti con il momento, con i bisogni e con lo stato in cui ti trovi.

Ed è proprio qui che cambia la prospettiva, perché smette di essere una questione di fare di più e diventa una questione di fare nel modo giusto per te,

nel momento giusto.

A questo punto ti faccio una domanda, che può essere un ottimo punto di partenza per iniziare a osservarti in modo diverso:
in quale di queste abitudini ti sei riconosciuta di più?

Scrivimi, Ti leggo volentieri!

A presto,

Dott.ssa Elisa Galtineri

Se vuoi approfondire, qui trovi tutte le possibilità:

👉 **Corso Aromaterapia**

Corso Base di
Aromaterapia con
Oli Essenziali

👉 **Valutazione Online**

Valutazione Iniziale
dello stato di salute
1,5h Online

👉 **Percorso Online**

Valutazione + 2
controlli successivi
1,5h+1h+1h Online

👉 **Orientamento**

spazio di ascolto e
orientamento,
senza impegno.
15 min. gratuito

👉 **Valutazione In
Studio**

Valutazione Iniziale
dello stato di salute
1,5h In Studio

👉 **Percorso In Studio**

Valutazione + 2
controlli successivi
1,5h + 1h + 1h
In Studio



Dott.ssa

Elisa Galtineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata

Corso Padova 42, Vicenza,

Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}.
Hai ricevuto questa email perché sei iscritto/a alla nostra newsletter.

[Annulla iscrizione](#)