

GIADA CAUDULLO

Psicologa clinica ad indirizzo psicobiologico
Consigliera Associazione Alumni
Università degli Studi di Padova
Informatrice scientifica nutraceutica
Vp - Direttrice board didattico-scientifico
Solgar Italia Multinutrient

• Continuum tra normalità e patologia

*Benessere
psicologico*

*Possibili lievi
disturbi nell'area
psico-emotiva*

*Disturbi
mentali e
della
personalità*

• Disturbi psicofisiologici

a carico dell'apparato respiratorio

a carico dell'apparato gastro-intestinale

a carico dell'apparato cutaneo

I disturbi psicofisiologici appartengono a un sottogruppo di disturbi d'ansia.

- **Situazione epidemiologica** 2019-2022: prevalenza dei disturbi d'ansia è stimata attorno al 5% e al 6% per quelli depressivi*
- **Baumann et al.** (2019) hanno rilevato e analizzato l'importanza dell'indagine dei sintomi sotto-soglia sia su **adolescenti** (Ferguson et al., 2005) che su popolazioni anziane, con prevalenza di sintomi **ansiosi** (24-43%) e **depressivi** (15-25%)
- Segnali prodromi di un possibile **disturbo psicofisiologico**:

- **Irrequietezza**
- **Facile affaticamento**
- **Difficoltà di concentrazione**
- **Irritabilità**
- **Tensione muscolare**
- **Alterazioni del sonno**



*Nel **55-60%** dei casi
riguarda
soggetti di **sexso**
femminile*

Differenze di genere nella predisposizione ai disturbi del tono dell'umore

In confronto agli uomini, le donne hanno:

- il doppio delle probabilità di sviluppare **disturbi di ansia** generalizzati
- il doppio delle probabilità di soffrire di **attacchi di panico**
- il doppio delle probabilità di vivere **stati di depressione** nel corso della vita
- dalle 4 alle 10 volte più probabilità di avere **disturbi di tipo alimentare**
- più del doppio delle probabilità di sviluppare **stress post-traumatico**

• I riscontri fisiologici e le **manifestazioni periferiche** più significativi nelle problematiche d'ansia sono:

- **Alterazioni gastro-intestinali**
- **Diminuzione della secrezione salivare**
- **Iperidrosi**
- **Accelerazione della frequenza cardiaca**
- **Prurito alle estremità**
- **Tremori**
- **Urgenza urinaria**
- **Rigidità muscolare**

È importante attenzionare segnali e sintomatologia con il **MMG**, con lo psicologo, con lo psichiatra tali condizioni psicofisiche o con il pediatra se in età **scolare** e **adolescenziale**.

I disturbi psicofisiologici costituiscono un'accezione più recente dei cosiddetti disturbi psicosomatici. (Davison e Neale, 1986).

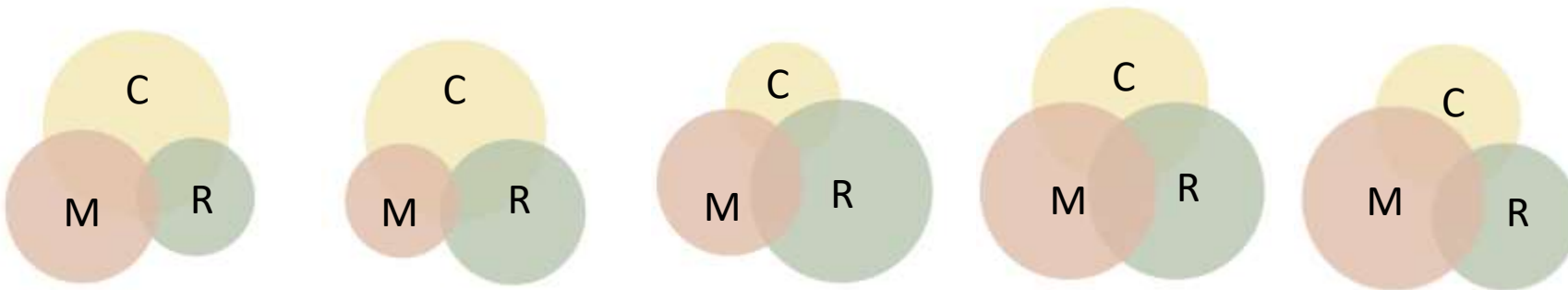
I sintomi psicosomatici (psicofisiologici) prevedono una complessa e variegata categoria di disturbi, caratterizzati da breve durata (reazioni psicosomatiche) e dalla rapida reversibilità.

Il Consulente Nutraceutico nel consiglio olistico alla persona

- **Individuare i segnali descritti**
- **Conoscere i bisogni/desideri/esigenze per genere e fascia di età**
- **Aprire un colloquio con l'interlocutore/cliente/paziente e indagare le risorse somatiche, la predisposizione o meno all'introversione piuttosto che all'estroversione**
- **Analizzare il bilancio Gratificazione/Frustrazione**
- **Intervenire con suggerimenti di stile di vita e con supporti nutraceutici**



Bendessere® è un'evoluzione del termine benessere e sta a indicare l'equilibrio tra corpo, mente e relazioni sociali.



Gravidanza

Infanzia

Adolescenza

Età adulta

Età della saggezza

Psicologia dall'Io al
Noi.
Favorire il sostegno
nelle relazioni.

Crescita di cervello e
corpo. Si forma l'empatia:
valutarne la
consapevolezza nelle
relazioni con gli altri.

Le relazioni sociali
concorrono a sublimare
il conflitto
dell'accettazione di un
corpo che cambia.
Formazione del giudizio.

Equilibrio delle tre
dimensioni. Età dello
«stress».

Età dei custodi dei
valori. Corpo e
relazioni sociali
hanno un peso
diverso e vanno
sostenute.

• Foundational Health

- *L. Acidophilus* LA-5 (1 miliardo di microrganismi vitali/die).
Tecnologia gastroresistente di Christian Hansen.
- Vitamine & minerali
(da Chelazione Albion® per un ottimale assorbimento).
- Acidi grassi polinsaturi* da olio di Pesce, olio di semi di Lino, olio di semi di Borragine
(Omega-3,-6,-9).
- Vitamina D in gocce (1920 UI/die) o perle (1200 U.I./die).
- Magnesio chelato (400 mg/die)
(da Chelazione Albion® per un ottimale assorbimento).
- Vitamine del gruppo B per il normale funzionamento del sistema nervoso e della funzione psicologica.
- Coenzima Q10 nelle forme di ubichinone (100 mg/die) o ubichinolo (100 mg/die)

Fonte: Manuale pratico «Benessere e Natura» di G. Caudullo ed. Marsilio, ristampa 2022.

Il percorso di Aggiornamento del Consulente Nutraceutico

- Come intervengono gli integratori alimentari sul benessere psicofisico e sullo stile di vita?
- Che cosa sono? Come si valuta la loro farmacocinetica, dinamica e la loro biodisponibilità?
- Come possono intervenire per aumentati fabbisogni, carenze e per un miglioramento dello stato di salute?