

BEN.
ESSERE

**COME
FUNZIONA
IL DOLORE**





ESPERIENZA

Soggettiva

Agenti chimici

Temperatura

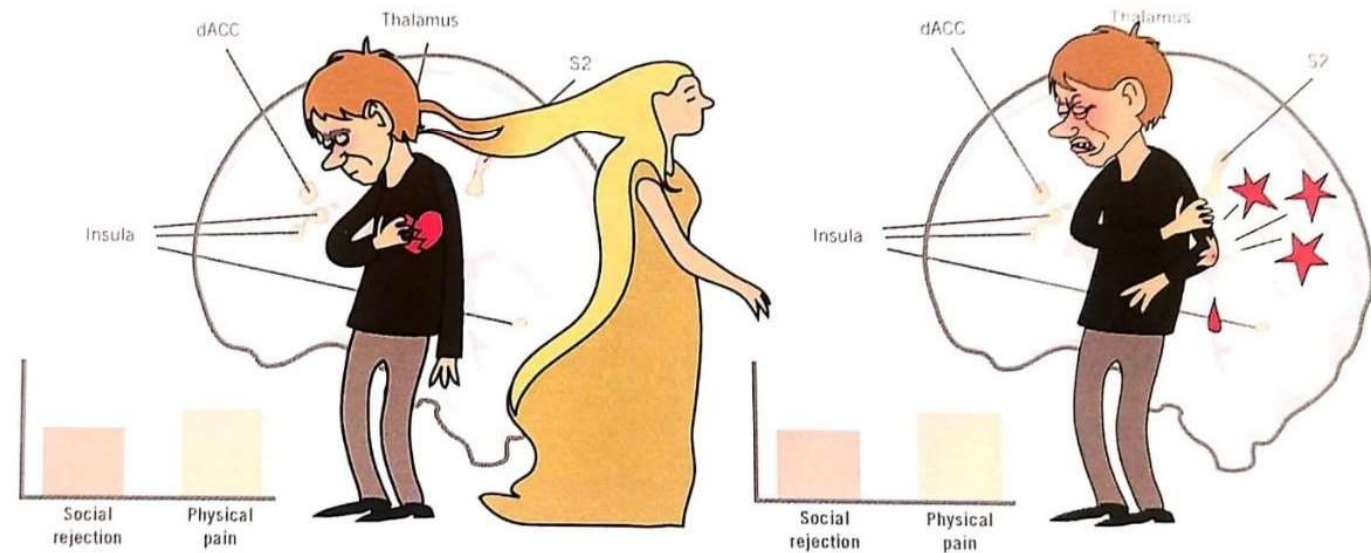
Pressione



**NON ABBIAMO
RECETTORI
PER IL
DOLORE MA
NOCICETTORI**



Dolore Fisico ed Emotivo rappresentato nello stesso modo a livello cerebrale



Social rejection physical pain overlap, whole brain analysis



PROVIAMO AD ASCOLTARCI

Pratica Body scan

Go to www.menti.com and use the code 68 09 87

Ho sentito sensazioni spiacevoli? Scrivi: DOVE le  hai sentite nel corpo?



"Il libro Specchio"
T.A. Torstensen

**COSA
SUCCEDE A
TUTTI NOI**

FISIOLOGIA DEL DOLORE
"REAZIONE NORMALE CHE CAPITA A TUTTI NOI"



**COSA
SUCCEDE A
TUTTI NOI**

FISIOLOGIA DEL DOLORE

"REAZIONE NORMALE CHE CAPITA A TUTTI NOI"



**COSA
SUCCEDE A
TUTTI NOI**

FISIOLOGIA DEL DOLORE

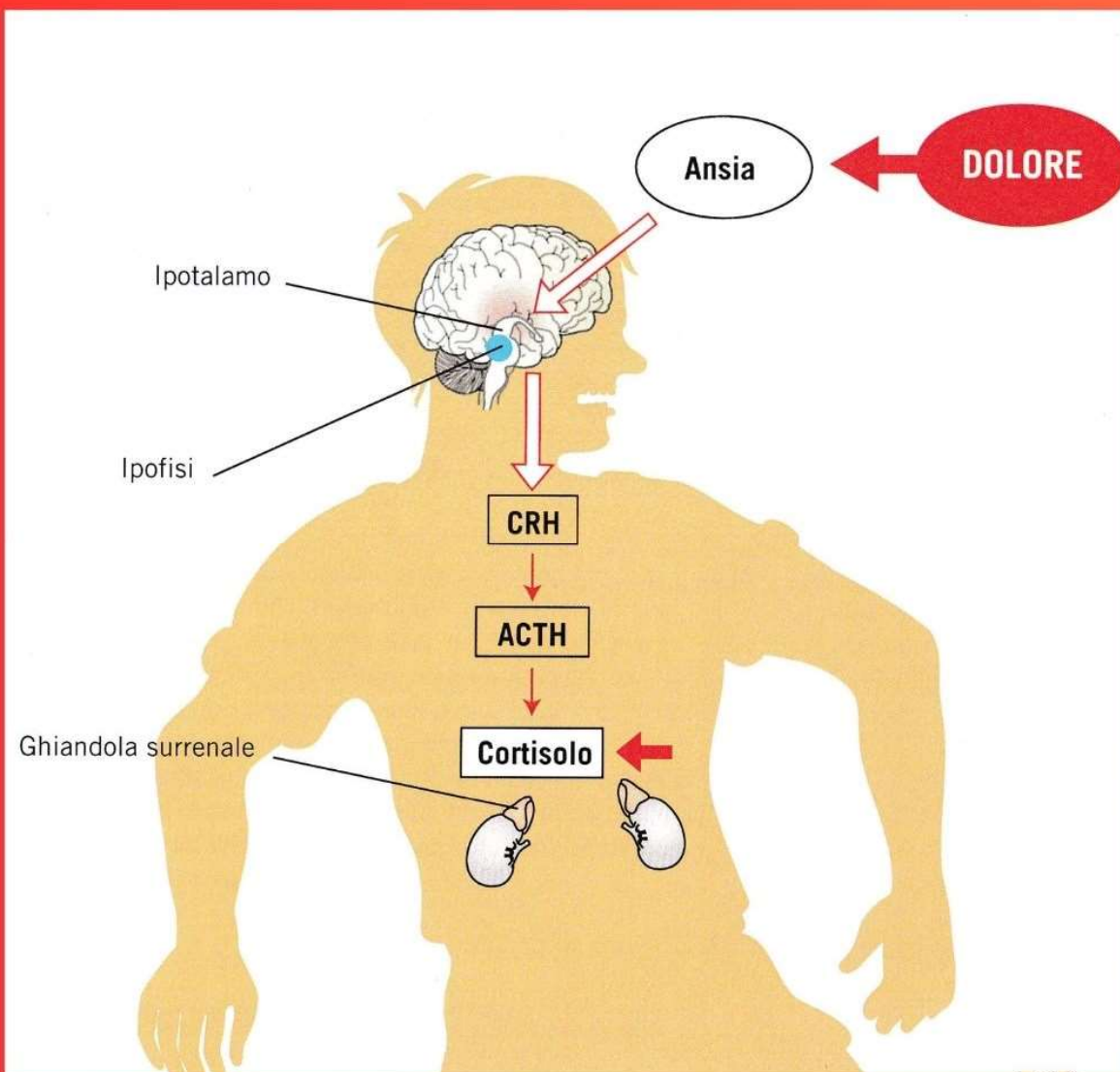
"REAZIONE NORMALE CHE CAPITA A TUTTI NOI"



ENTE
RP

MA COSA SUCCEDDE
QUANDO IL DOLORE
DIVENTA CRONICO?

ME
CO

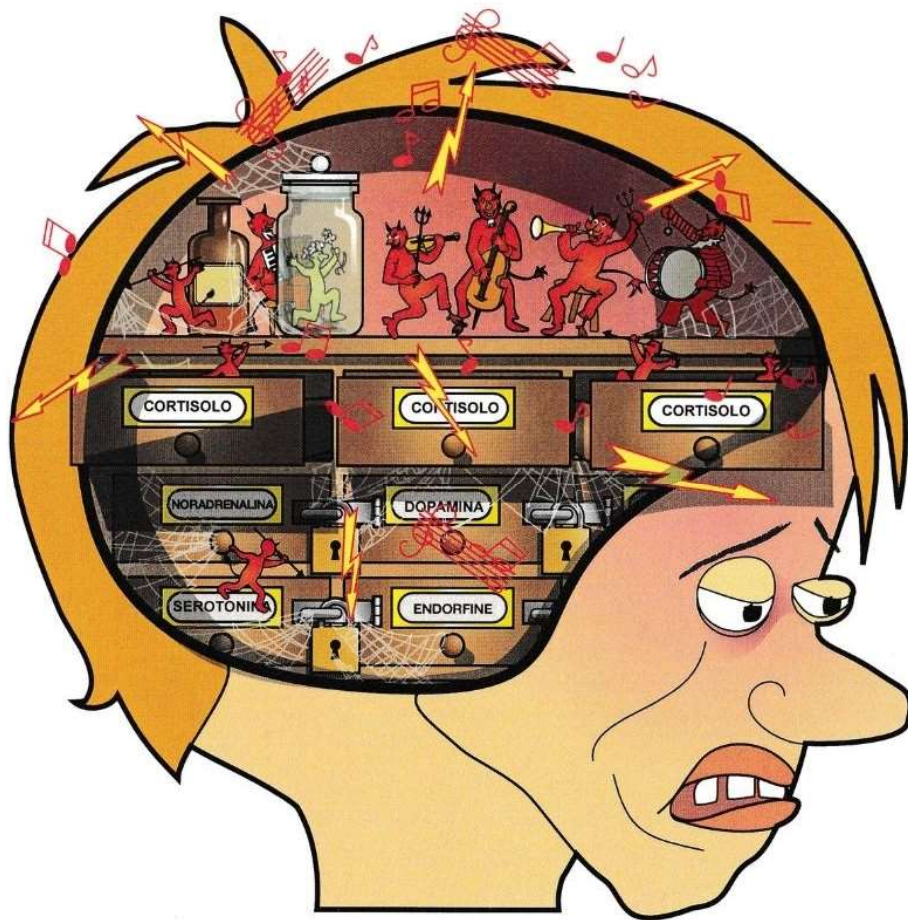


**IL DOLORE
PUÒ ESSERE
STRESSANTE**

+3 MESI

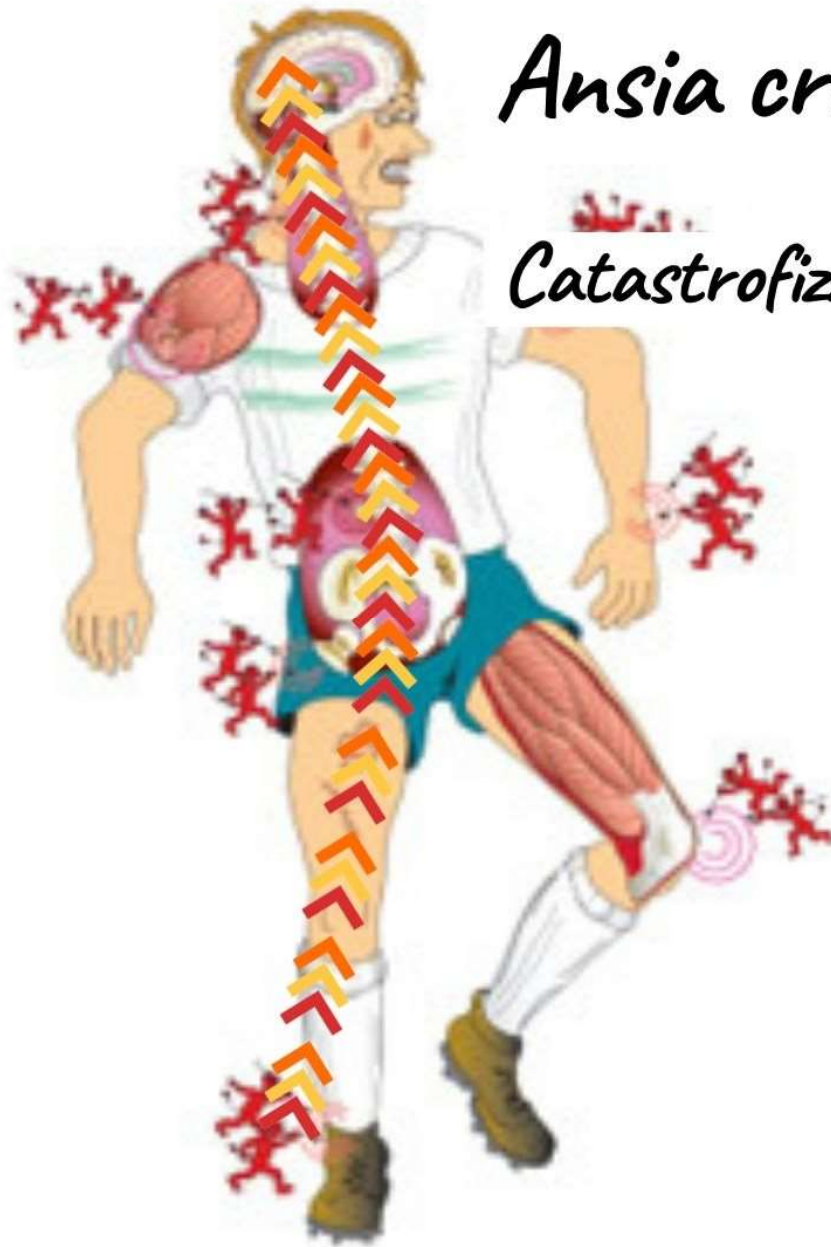


**SENSIBILIZZAZIONE
DEL
SISTEMA NERVOSO**



EFFETTI DANNOSI SU TUTTI I SISTEMI:

- PROBLEMI DEL SONNO**
- CAMBIAMENTI D'UMORE**
- AUMENTO DI PESO**
- DEPRESSIONE**
- PERDITA DESIDERIO SESSUALE**
- ISOLAMENTO SOCIALE**
- STANCHEZZA CRONICA**



Ansia cronica

Catastrofizzazione



Paura del dolore

Depressione

Paura del movimento



PAURA DEL DOLORE
CATASTROFIZZAZIONE
ANSIA CRONICA
PAURA DEL MOVIMENTO
COMPORTAMENTO DI RESISTENZA



STRESS EMOTIVO
FINESTRA DI
TOLLERANZA

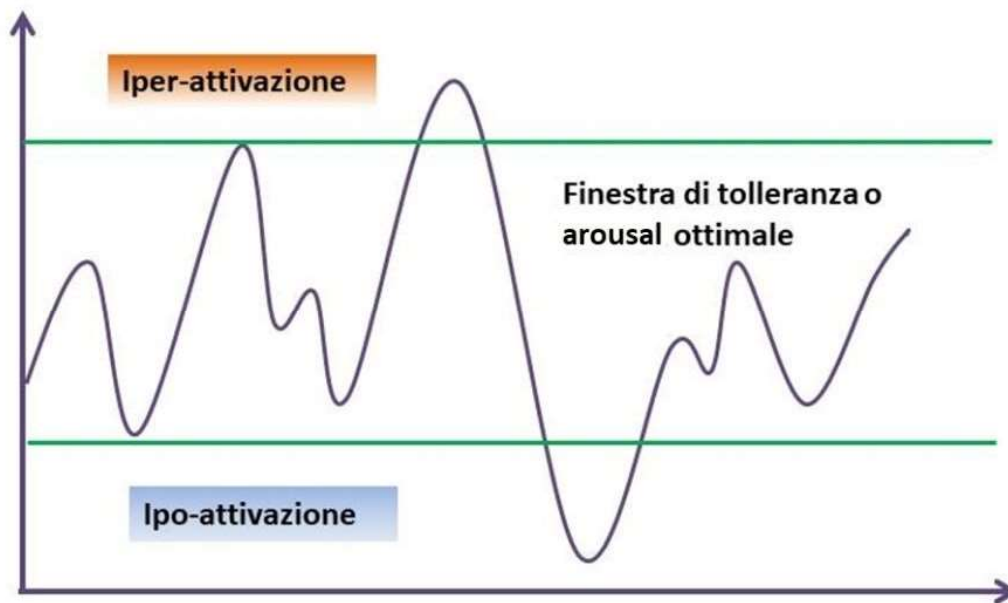


LIVELLO DI
ATTIVAZIONE

Iper-attivazione

Finestra di tolleranza o
arousal ottimale

Ipo-attivazione





**IN MANSARDA:
NEOCORTECCIA**

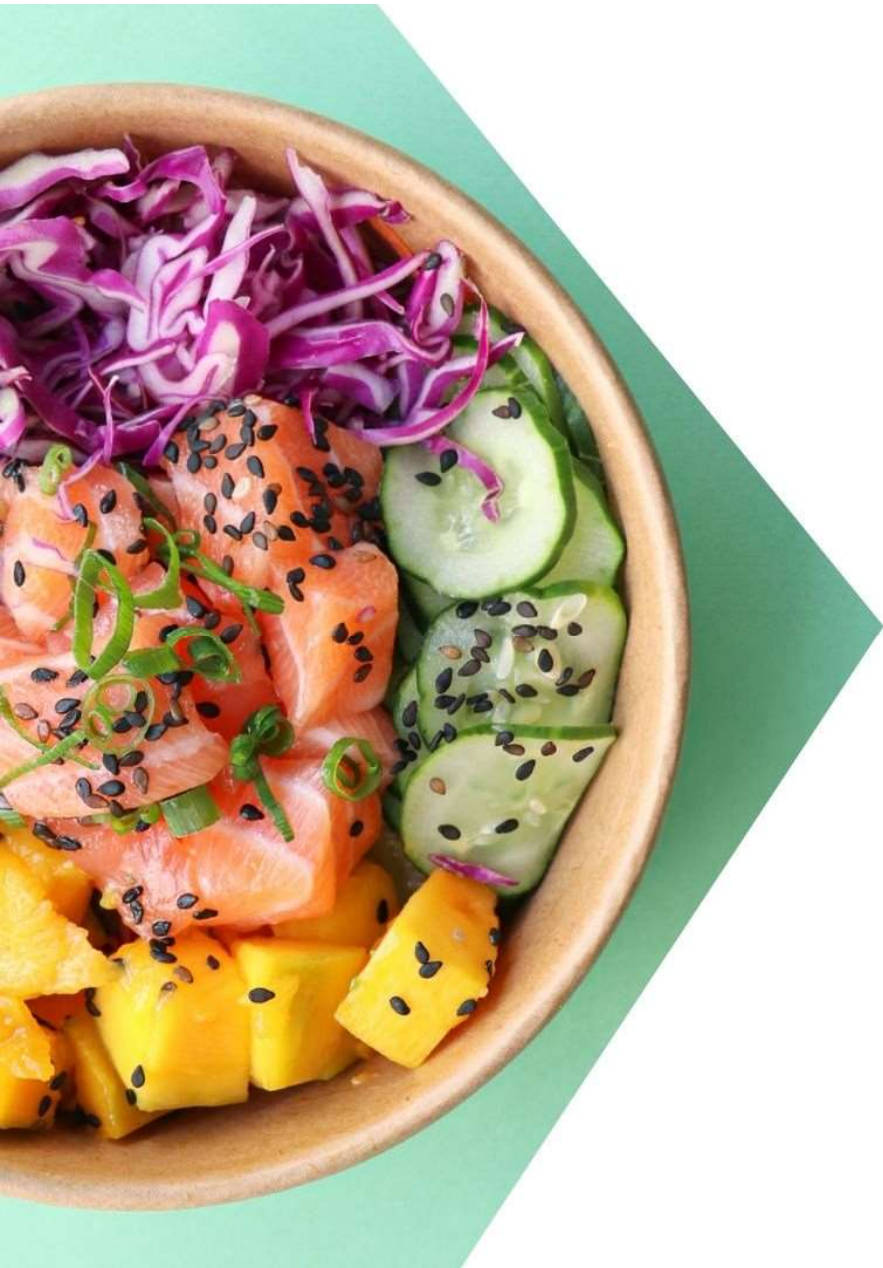
Pensa, prende decisioni, analizza, mette in prospettiva, anticipa e usa la logica

**AL PIANO TERRA:
CERVELLO LIMBICO**

*Centro delle EMOZIONI,
esamina potenziali pericoli e minacce,
risponde allo Stress*

**IN CANTINA:
CERVELLO RETTILIANO**

SNA: controllo ad es. battito cuore, respiro



INFIAMMAZIONE SISTEMICA CRONICA

**COME INFLUISCE
L'ALIMENTAZIONE?**



ALIMENTI PRO INFIAMMATORI:

ZUCCHERI AGGIUNTI

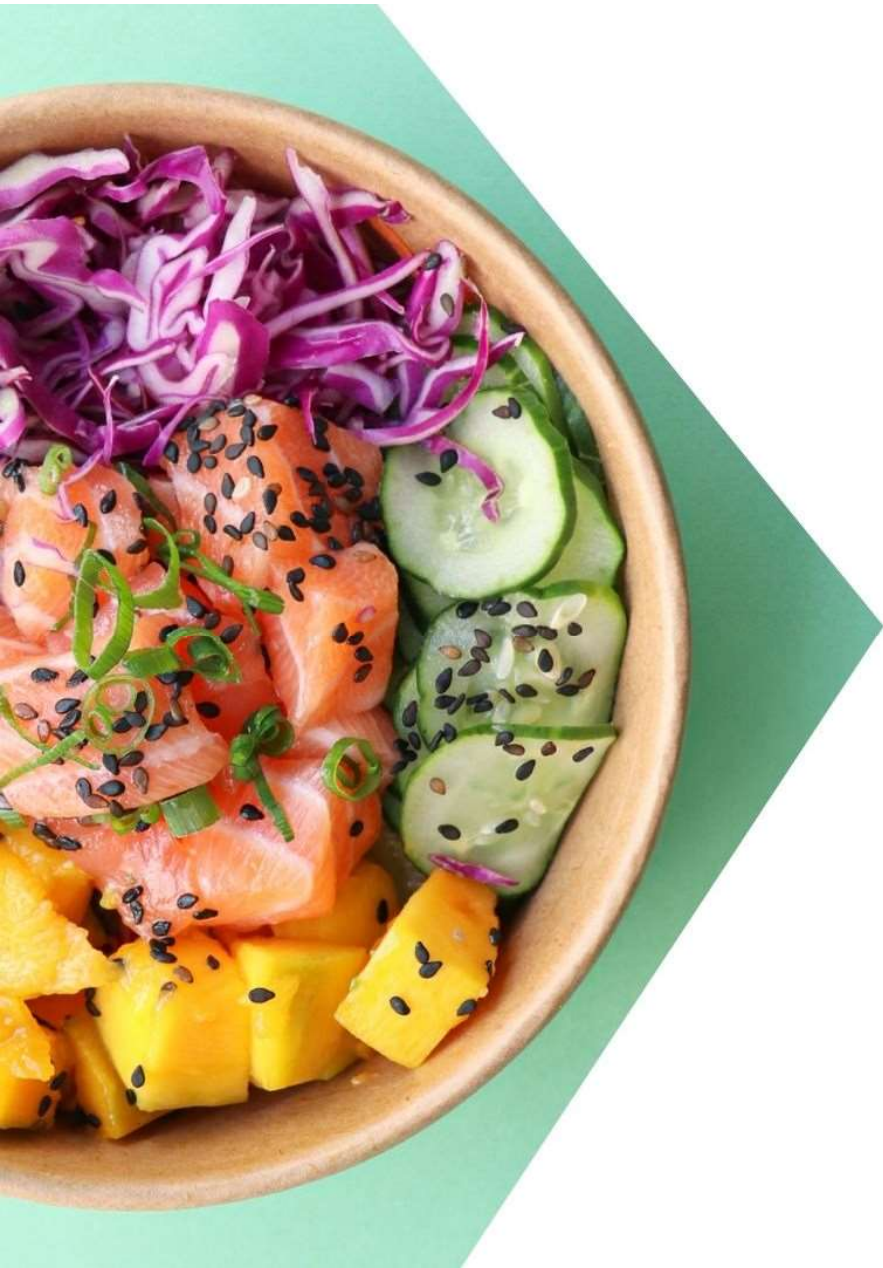
ALIMENTI ULTRAPROCESSATI

GRASSI SATURI, TRANS E IDROGENATI

OMEGA-6

SALE

ALCOLICI



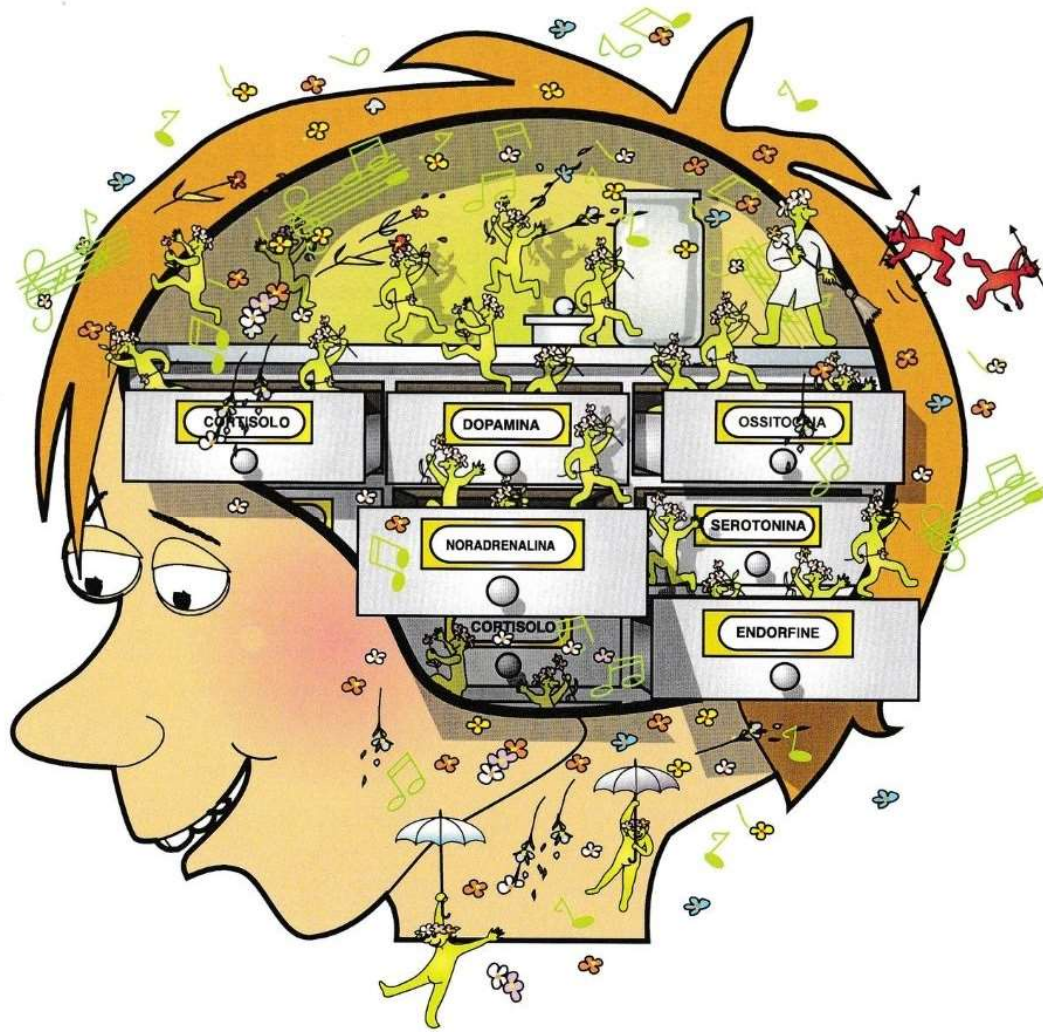
COMPORTAMENTI PRO INFIAMMATORI:

FUMO
SEDENTARIETÀ
UTILIZZO DI PLASTICA
ECESSO DI PESO

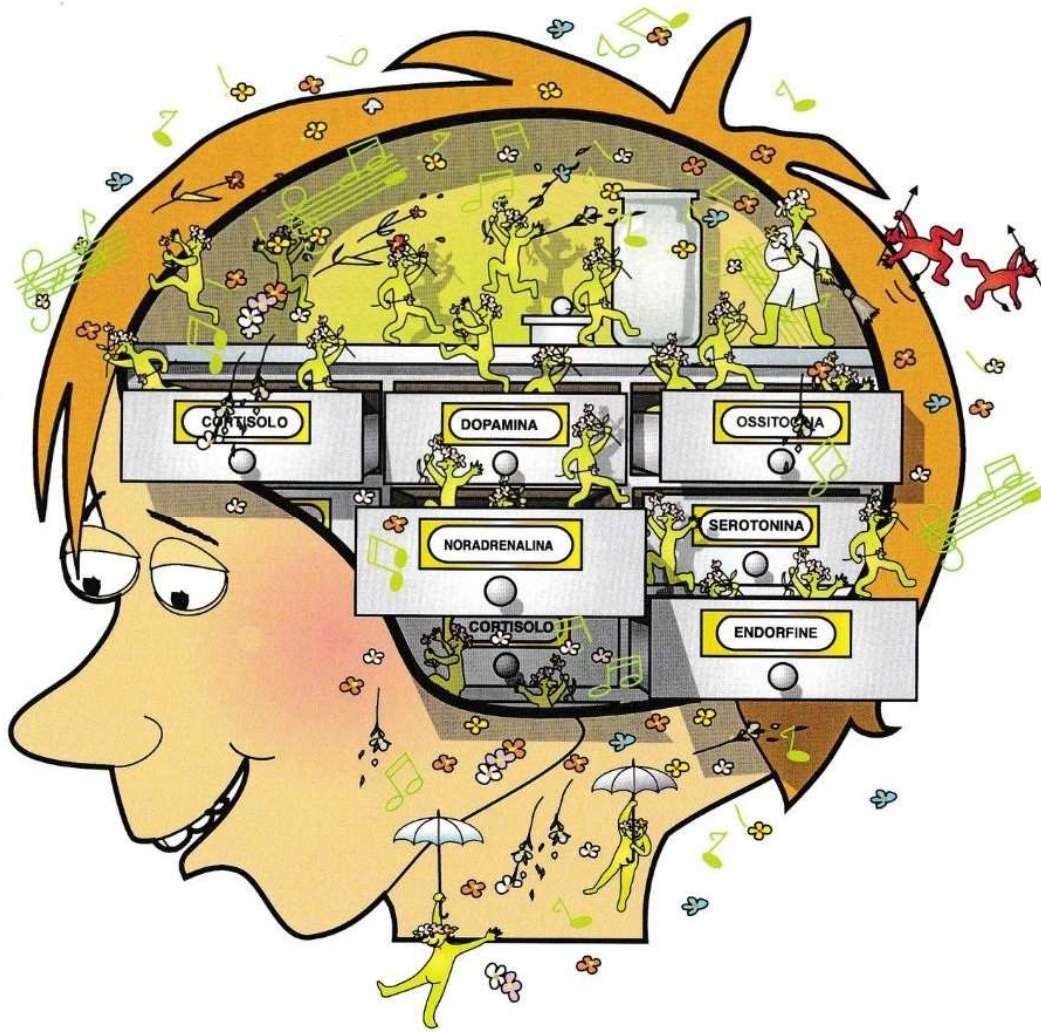
INTE
RPD

E QUINDI ...
COSA POSSIAMO
FARE?

ME
CO



**APRIRE
LA FARMACIA
DEL CERVELLO!**



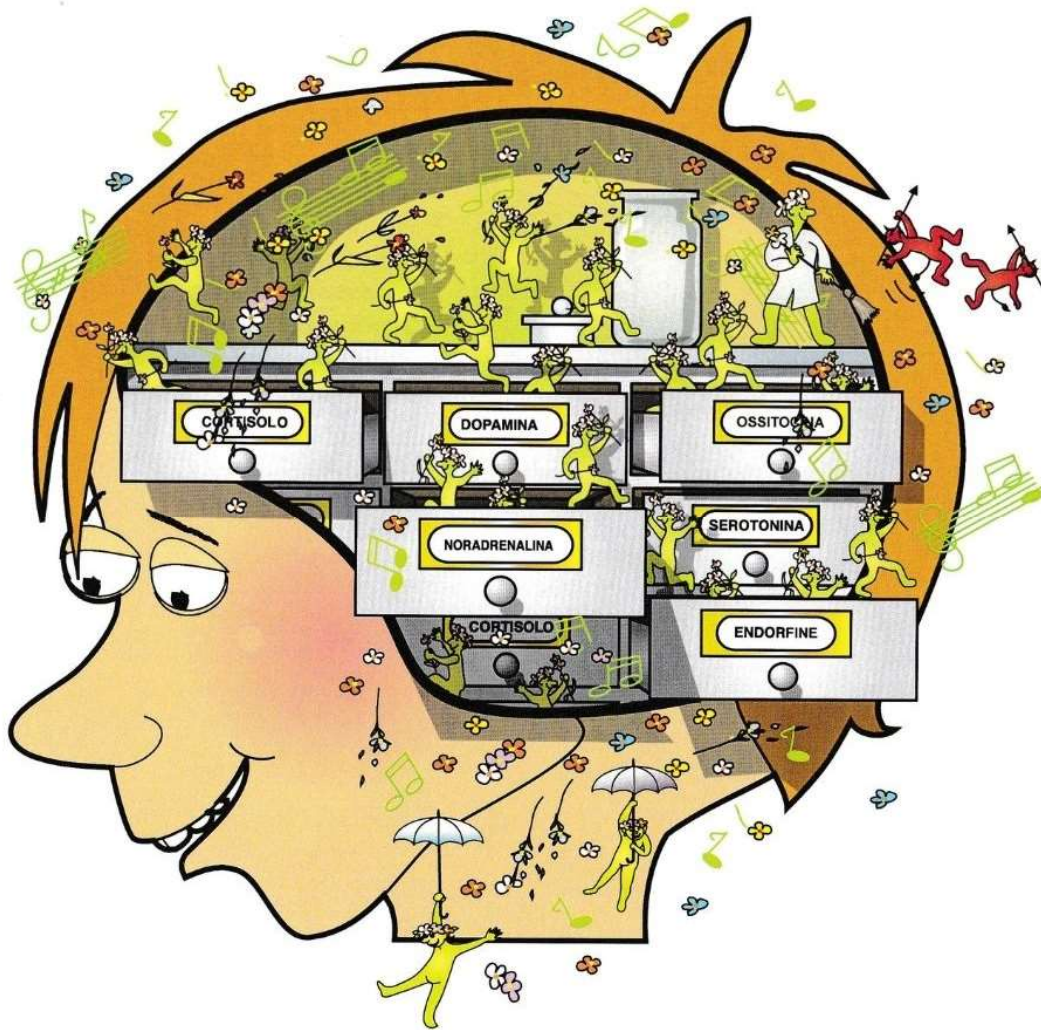
**ESSERE ATTIVI
NEL PROPRIO
PROCESSO DI
GUARIGIONE**

*Supporto
psicologico*

*mindfulness
pratiche di consapevolezza*

CONSAPEVOLEZZA E GESTIONE DEL DOLORE

psicoterapia



FARMACI?

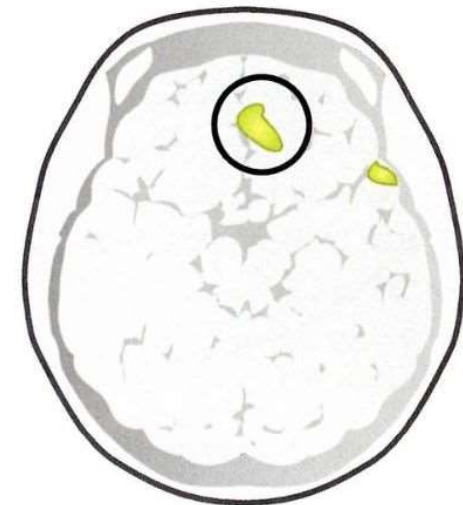
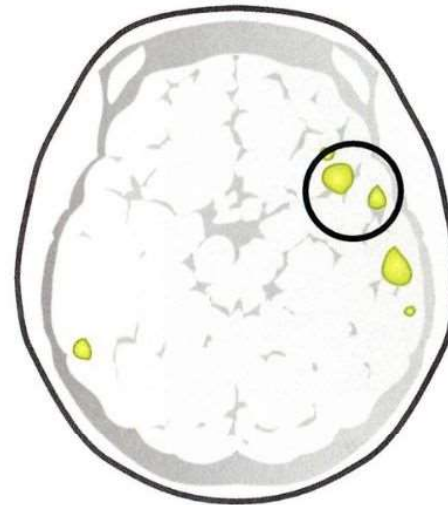
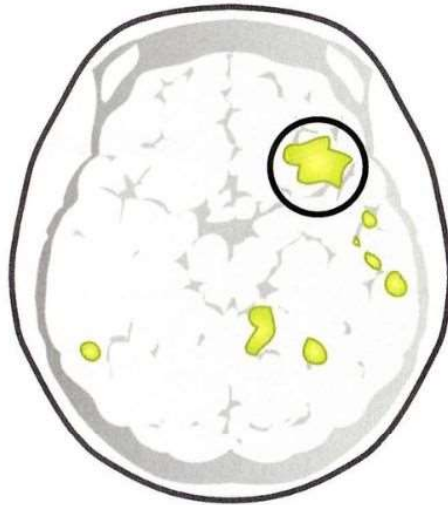
**RIVOLGERSI A
PROFESSIONISTI
QUALIFICATI**



TEORIA DEL GATE CONTROL PRODUZIONE ENDORFINE



**ESERCIZIO FISICO:
-GIUSTO CARICO
-PROGRESSIONE GRADUALE**



Cortecce prefrontali/orbitofrontali Insula bilaterale Corteccia cingolata anteriore

Adattato da Boecker H, Sprenger T, Spilker ME, Henriksen G, Koppenhoefer M, Wagner KJ, Valet M, Berthele A, Tolle TR. The runner's high: opioidergic mechanisms in the human brain. *Cerebral Cortex* 2008;18:2523-2532.

In questo studio è stato chiesto a 10 soggetti sani di correre per 2 ore. Dopo le due ore, sono stati trovati oppioidi endogeni nella regione fronto- limbica del cervello, e si è potuto stabilire la presenza di una stretta correlazione con la percezione di uno stato di euforia. Si suppone che gli effetti degli oppioidi sulle strutture fronto- limbiche del cervello supportino gli effetti terapeutici degli esercizi di resistenza, quali miglioramento del dolore e della depressione (pag 38-39). Questo può spiegare per quale motivo gli esercizi siano eccellenti per la modulazione del dolore.

* 45 minuti di corsa ad alta intensità (85% della capacità aerobica massima) hanno dato come risultato una riduzione del dolore pari a 10mg di morfina. Fonte: Janal M. 1996



MIGLIORAMENTO LENTO

DIFFICILE CHIEDERE AL

CORPO DI CAMBIARE

VELOCEMENTE QUANDO SI

HA AVUTO DOLORE PER

TANTO TEMPO



**ANCHE L'ALIMENTAZIONE
PUÒ INFLUENZARE
L'ESPERIENZA DEL DOLORE**

**UNA DIETA ANTINFIAMMATORIA MIGLIORA
LA FUNZIONALITÀ DEL NOSTRO SISTEMA NERVOSO,
IMMUNITARIO ED ENDOCRINO**



COME MODULARE L'INFIAMMAMZIONE ATTRAVERO LA DIETA?

- + OMEGA-3**
- + MAC**
- + FIBRA**
- + POLIFENOLI**



PRORESOLVINE

**NUOVA FRONTIERA
NELLA GESTIONE DEL DOLORE?**

**MOLECOLE CHE AGISCONO DA VERI E PROPRI
ANALGESICI**

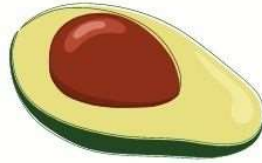
DOVE TROVARLE?

OMEGA 3

INTEGRATORI SPECIFICI

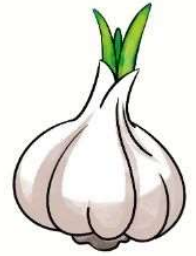


Salmone



Avocado

Aglio



Olio evo



Carciofi



Pesce azzurro

Semi di chia



Mirtilli

CONTATTI



ALESSIA TESTA
PSICOLOGA, MINDFULNESS
324-0424848



NADIA GERBALDO
FISIOTERAPISTA
333-3321551



ROBERTA PATITUCCI
NUTRIZIONISTA
371-1317993

CONTATTI

WWW.LARCIPELAGO.IT

mail: info@larcipelago.it