



Caldo record, lo psicologo: Stress fisico e mentale da afa persistente, 4 consigli contro l'irritabilità

Descrizione

Lo stress da caldo mette a dura prova sia il fisico che la mente. Una situazione che quest'anno è particolarmente difficile a causa dell'afa protratta per settimane, con il susseguirsi delle ondate di calore, come spiega all'Adnkronos Salute David Lazzari, presidente di Ben'apsys, Osservatorio benessere psicologico e salute. Il caldo intenso di per sé uno stressor (fattore di stress). Questo perché il nostro organismo deve mantenere la temperatura interna entro limiti molto stretti. Quando la temperatura ambientale è elevata, soprattutto se associata ad alta umidità, deve aumentare il lavoro di termoregolazione: vasodilatazione cutanea, sudorazione, modificazioni della circolazione e maggiore impegno cardiovascolare. Se il caldo persiste, questo adattamento diventa un vero carico fisiologico. Dal punto di vista psicofisiologico, quindi, non siamo semplicemente davanti a una sensazione sgradevole.

L'organismo in queste condizioni ambientali entra in una condizione di stress e mobilita i sistemi deputati all'adattamento, compreso il sistema nervoso autonomo e, nelle condizioni di stress termico più significativo, i sistemi neuroendocrini con rilascio di catecolamine e cortisolo. Sono gli stessi grandi sistemi che partecipano alla risposta generale allo stress, descrive Lazzari. A questo si aggiunge un secondo meccanismo molto importante: il caldo può compromettere il recupero. Dormire peggio, sudare, sentirsi continuamente affaticati e non riuscire ad avere momenti di vero sollievo significa consumare risorse senza riuscire a ricostituirle adeguatamente. È qui che la bilancia dello stress aiuta a capire il fenomeno: l'ambiente, che normalmente può essere una risorsa, con afa intensa e persistente diventa esso stesso una richiesta. Aumentano quindi le richieste di adattamento e contemporaneamente possono diminuire risorse come sonno, recupero, energia e capacità di regolazione. Questo ha anche conseguenze psicologiche: Quando il sistema è già impegnato a fronteggiare il caldo, resta meno margine per gestire le altre sollecitazioni quotidiane. Possiamo sentirci più stanchi, avere maggiore difficoltà a concentrarci e diventare più irritabili o insofferenti, sottolinea lo psicologo. L'irritabilità è infatti descritta tra i possibili sintomi dello stress da calore e, nelle forme più importanti, il sovraccarico termico può arrivare a modificare anche lo stato mentale.

Come difendersi? Nel quotidiano suggerirei quattro regole molto semplici: la prima è ridurre le richieste quando possibile. Nelle ore e nelle giornate più calde è ragionevole ridimensionare ritmi, impegni e aspettative di efficienza. Non possiamo eliminare la richiesta rappresentata dal caldo, ma possiamo evitare di sommare inutilmente altre richieste. Il secondo consiglio è proteggere soprattutto il recupero. Sonno, pause e permanenza in ambienti più freschi diventano vere risorse di compensazione. Più il caldo dura, più è importante creare momenti nei quali il sistema possa uscire dalla condizione di continua attivazione. Terzo: riconoscere i segnali psicologici. Se ci accorgiamo di essere insolitamente irritabili, insofferenti o poco concentrati, consideriamo che il caldo può contribuire. In quei momenti è meglio evitare, quando possibile, discussioni o decisioni importanti a caldo. Quarto e ultimo suggerimento: Agire sul corpo per proteggere anche la mente. Idratarsi, evitare sforzi eccessivi e esposizione nelle ore peggiori, cercare ambienti freschi. Diminuendo il carico termico riduciamo anche la quantità di adattamento che chiediamo all'organismo, conclude Lazzari.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Agosto 11, 2026

Autore

redazione