

# 76° CONGRESSO NAZIONALE

PROSSIMITÀ E ORGANIZZAZIONE DELLE CURE:

LA MEDICINA GENERALE DI DOMANI TRA DEMOGRAFIA E CRONICITÀ

FIAMMG  
Federazione Italiana  
Medici Generalisti

Metis  
Società Italiana di Medicina  
Preventiva e di Stili di Vita

## PERCORSI **SIMP**e**SV** PER UN AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA

# Relazione tra burnout e stili di vita

Daniela Livadiotti

**7- 12 OTTOBRE 2019** - Tanka Village - Villasimius (CA)

**SIMP**  
e**SV**

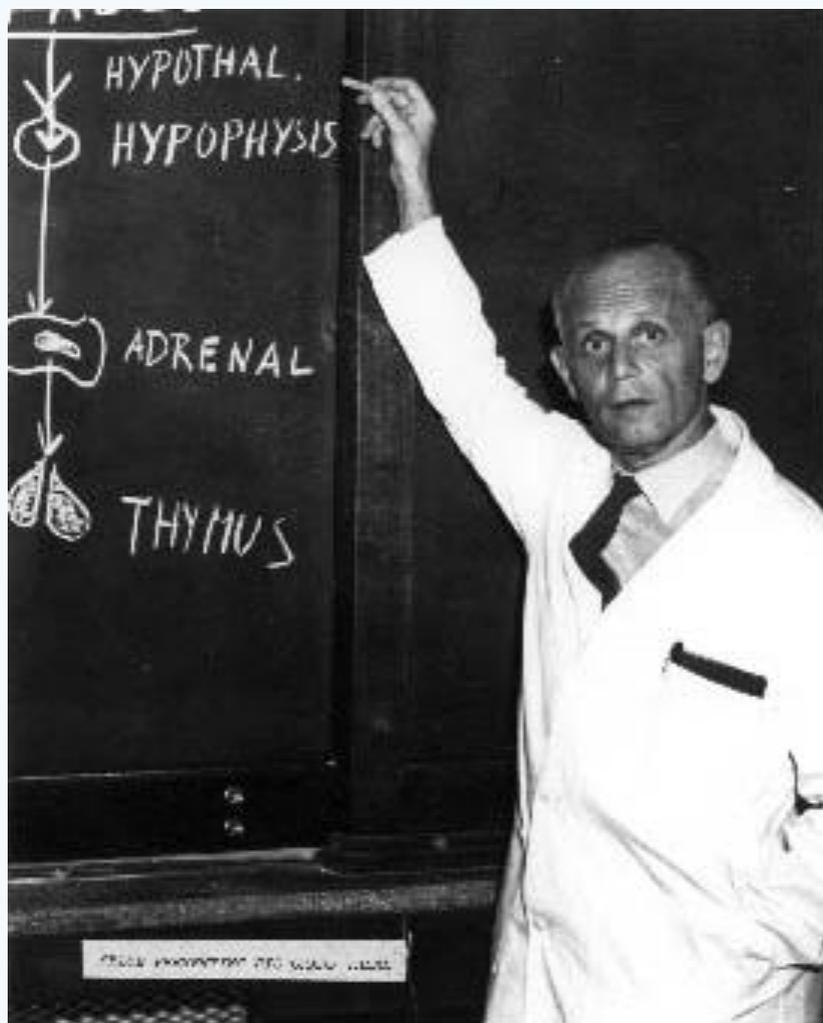
Società Italiana di Medicina  
di Prevenzione e degli Stili di Vita



*Διαιτήμασί τε χρήσομαι ἐπ'  
ὠφελείῃ καμνόντων κατὰ  
δύναμιν καὶ κρίσιν ἐμὴν, ἐπὶ  
δηλήσει δὲ καὶ ἀδίκῃ εἴρξειν*

***Applicherò una regola di  
vita per il bene dei malati  
secondo le mie forze e il  
mio giudizio...***



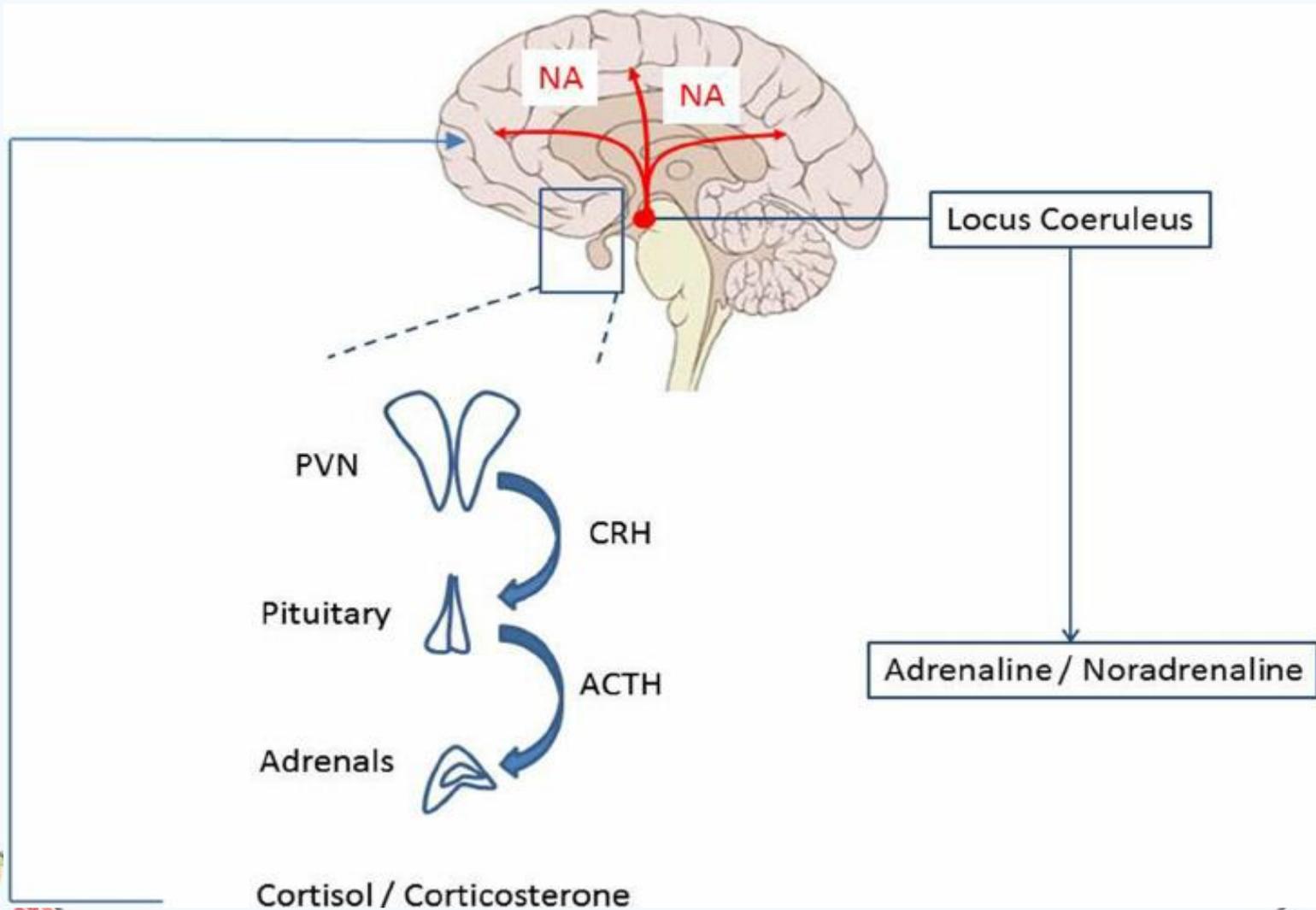


*“Quello che conta non è l’eliminazione dello stress, che sarebbe come eliminare la vita, ma la sua gestione, per la quale non c’è una formula di successo uguale per tutti, anche se la strada da seguire è uguale per tutti: **vivere in armonia con le leggi della Natura, stabilendo il proprio personale ritmo di marcia**”*

Hans Selye 1907-1982



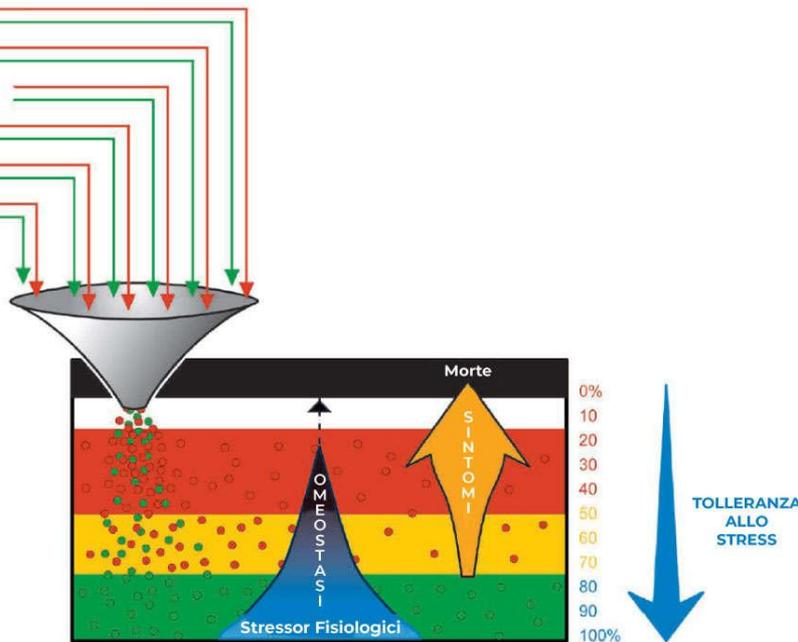
# SINDROME GENERALE DI ADATTAMENTO



# RESISTENZA ALLO STRESS

## STRESSOR

Fisici  
Chimici  
Elettromagnetici  
Psichici  
Termici  
Nutrizionali



Ciascuno di noi ha un «serbatoio di energia» che determina il nostro livello di resistenza allo stress e che può esaurirsi se

- L'agente stressante è molto intenso
- Più fattori stressanti agiscono contemporaneamente
- L'azione degli stressors si prolunga nel tempo



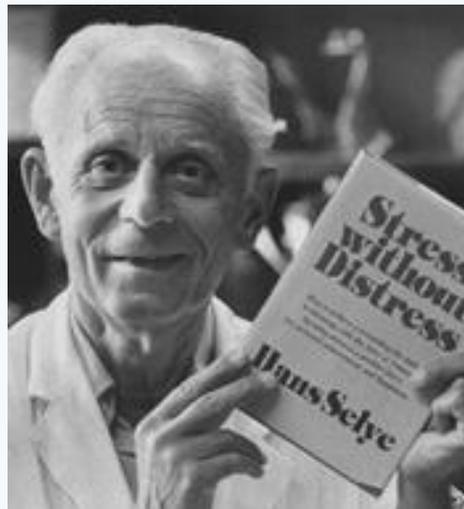


## EUSTRESS



### Risposta all'ambiente adeguata e benefica

- Aumento dello stato di vigilanza
- Incremento dell'irrorazione del SNC e dei muscoli scheletrici
- Aumento della proteolisi, della lipolisi e della gluconeogenesi



## DISTRESS



### Risposta inadeguata, non adattiva

- Soppressione della risposta infiammatoria e immunitaria
- Alterazioni endocrine
- Anomalie comportamentali



**Cefalea**  
**Epigastralgie**  
**Dolori osteoarticolari**  
**Disturbi dell'equilibrio**

**Segni di allarme**  
**PSICOSOMATICO**

**Ansia**  
**Tensione**  
**Disturbi del sonno**  
**Disturbi dell'umore**

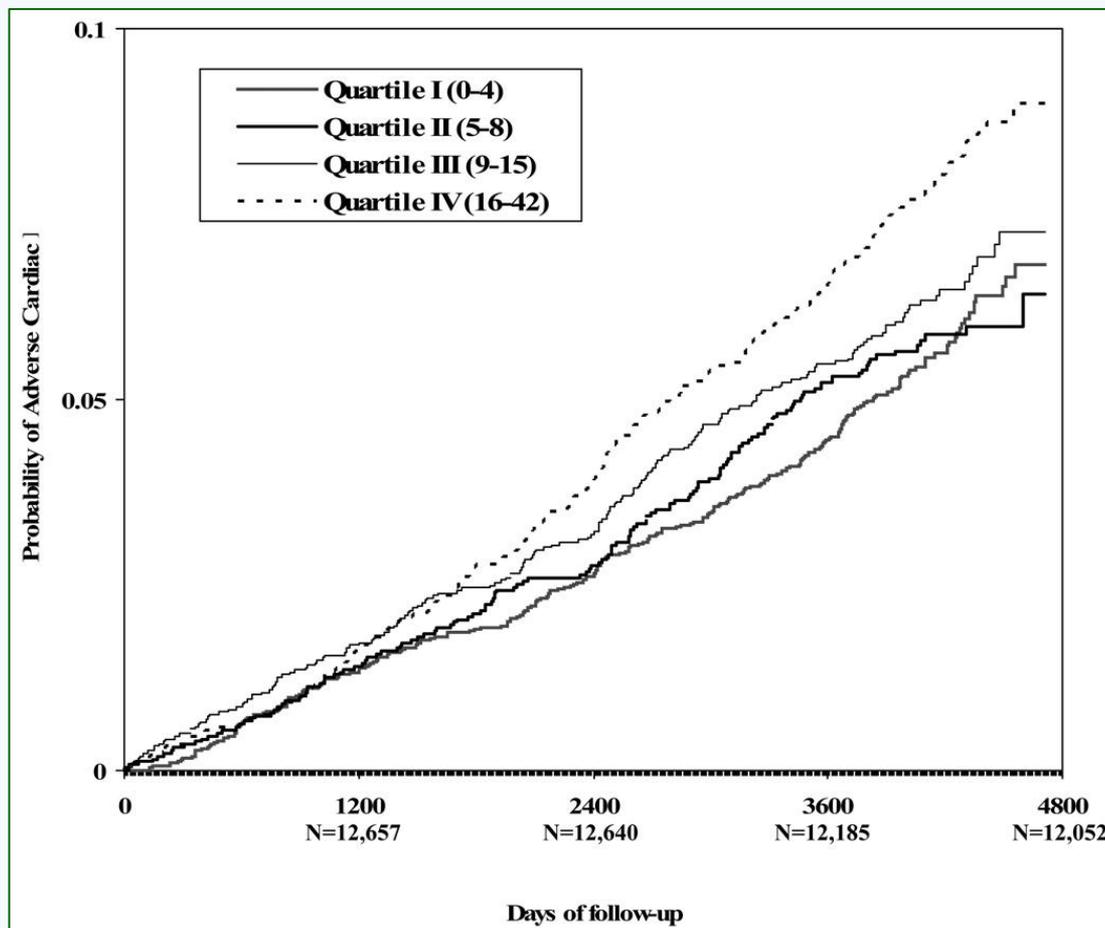
**Segni di allarme**  
**EMOZIONALE**

**Anoressia e Bulimia**  
**Farmaco, alcol, tossicodipendenza**  
**Tabagismo**

**Segni di allarme**  
**COMPORAMENTALE**



# Il rischio di eventi CV aumenta all'aumentare del livello di burnout



Janis E. Williams: *Vital Exhaustion as a Risk Factor for Adverse Cardiac Events (From the Atherosclerosis Risk in Communities [ARIC] Study)* Am J Cardiol 2010



## MECCANISMI CHE LEGANO IL BURNOUT AL RISCHIO CV

- Associazione tra burnout e alcuni componenti della sindrome metabolica
- Disregolazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA)
- Disturbi del sonno
- Infiammazione
- Alterazioni dell'immunità, della coagulazione e della fibrinolisi
- Stili di vita non salutari



# CRITERI PER LA DIAGNOSI DI SINDROME METABOLICA

secondo la definizione dell' 'American Heart Association

<i>Elevata circonferenza addominale</i>	$\geq 102$ cm nell'uomo ( $\geq 40$ inches) $\geq 88$ cm nella donna ( $\geq 35$ inches)
<i>Elevati Trigliceridi</i>	$\geq 150$ mg/dl o trattamento farmacologico per elevati TG
<i>Ridotto HDL-C</i>	$< 40$ mg/dl (nell'uomo) $< 50$ mg/dl (nella donna) o trattamento farmacologico per ridotto HDL-C
<i>Elevata PA</i>	$\geq 130$ mmHg della PA sistolica $\geq 85$ mmHg della PA diastolica o trattamento farmacologico specifico
<i>Elevata glicemia a digiuno</i>	$\geq 100$ mg/dl o trattamento farmacologico specifico

L'associazione di tre qualsiasi dei criteri diagnostici consente la diagnosi di sindrome metabolica



		Prevalence (%)§	
Hypertension	47,045	30.4	30.1
Diabetes	46,510	2.2	2.8

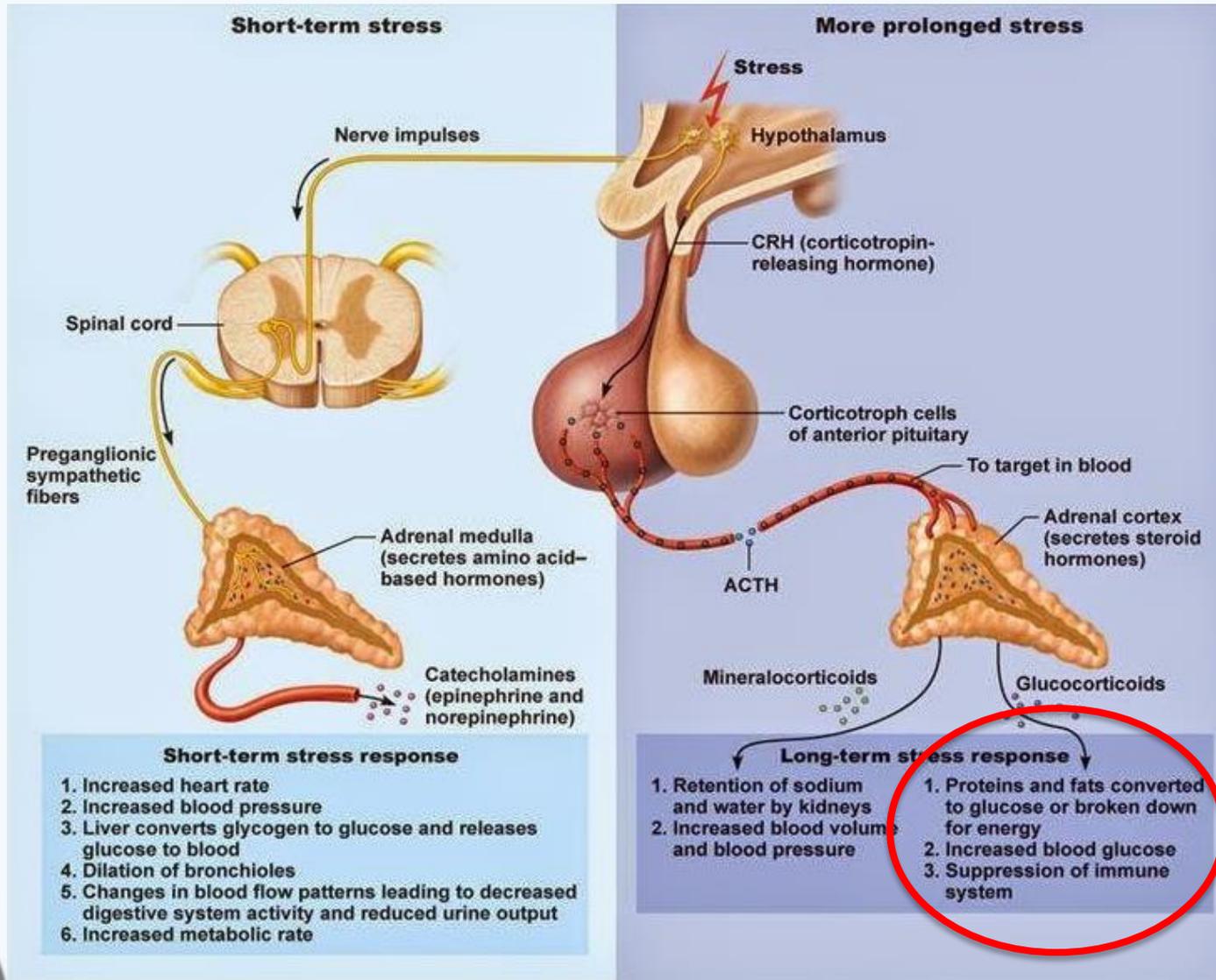
Lifestyle risk factors			
Smoking	46,553	26.6	30.7
Non-drinking	46,482	16.5	19.3
High alcohol use	46,482	21.6	21.6
Physical inactivity	46,395	31.7	38.7
Obesity	46,891	13.7	15.7

Overall cardiovascular risk			
Framingham risk $\geq 20$	45,428	9.6	9.9

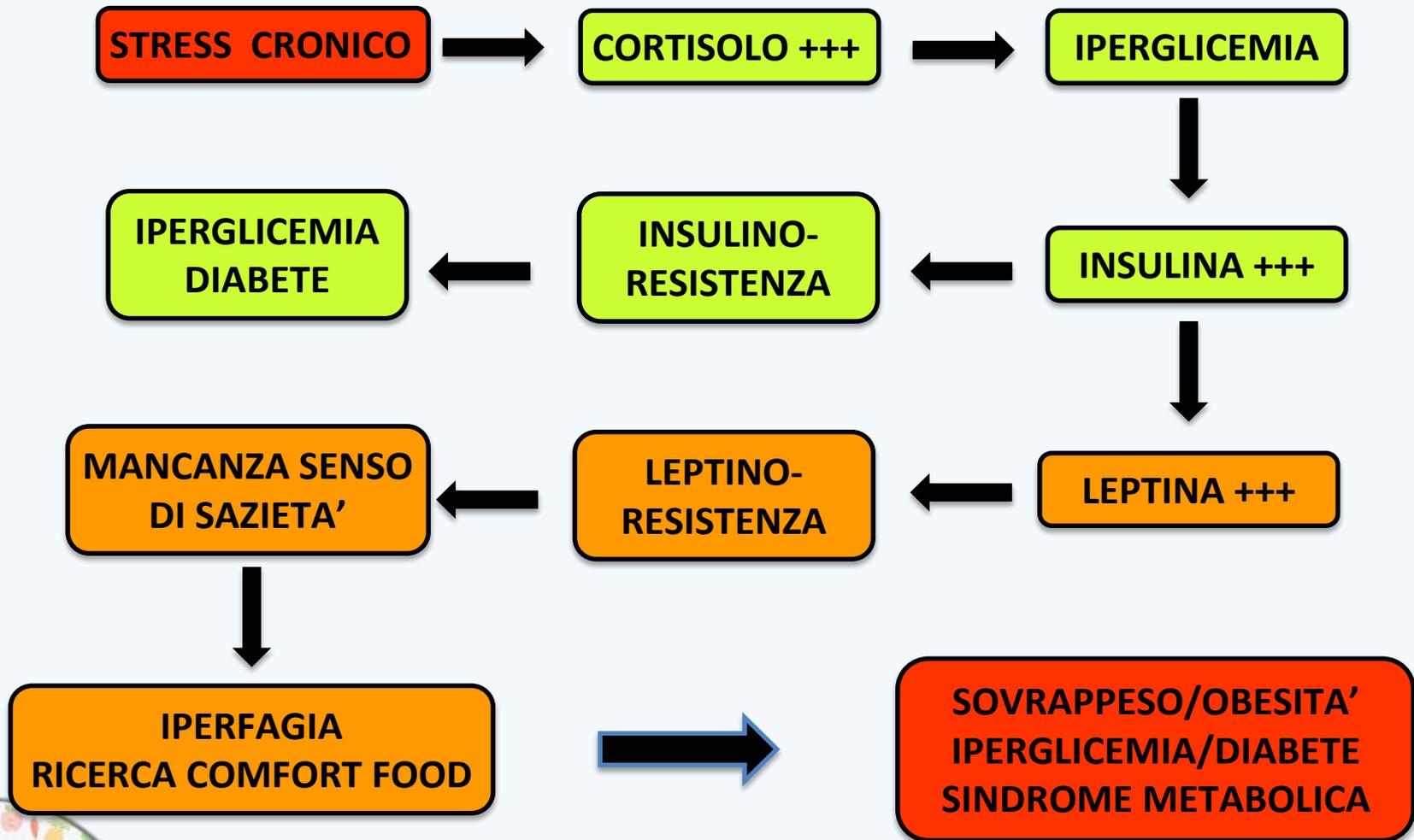
Solia T Nyberg et al. *Job Strain and Cardiovascular Disease Risk Factors: Meta-Analysis of Individual-Participant Data from 47,000 Men and Women*. 2013



# EFFETTI DEL CORTISOLO



# STRESS CRONICO E SINDROME METABOLICA



Lakartidningen. 2001 Nov 28;98(48):5458-61.

## **["Consolatory eating" is not a myth. Stress-induced increased cortisol levels result in leptin-resistant obesity].**

[Article in Swedish]

Björntorp P<sup>1</sup>, Rössner S, Uddén J.

### **⊕ Author information**

#### **Abstract**

Recent studies indicate that stress induces increased food intake only when stress is followed by a neuroendocrine reaction with increased cortisol concentrations. The stress of modern society may contribute to the current epidemic of abdominal obesity, which is characterised by increases in cortisol and leptin concentrations. This is a condition which carries a great risk for cardiovascular disease, type 2 diabetes mellitus and stroke.

- **Lo stress induce maggiore assunzione di cibo solo quando è seguito da una reazione neuroendocrina caratterizzata da aumentate concentrazioni di cortisolo.**
- **Lo stress della società moderna può contribuire all'attuale epidemia di obesità addominale, caratterizzata da aumentati livelli di cortisolo e leptina**
- **Parallelamente aumenta il rischio di malattie cardiovascolari, di diabete mellito e stroke**



## BURNOUT E DISTURBI DEL SONNO



**Il burnout si associa alla scarsa qualità del sonno, a una sensazione di non sentirsi riposati al risveglio, ad una maggior frequenza di risvegli notturni e al conseguente aumento di incidenza di sonnolenza e / o affaticamento durante il giorno.**



Sleep Med. 2014 Dec;15(12):1456-62. doi: 10.1016/j.sleep.2014.07.018. Epub 2014 Sep 28.

## **Sleep duration and obesity among adults: a meta-analysis of prospective studies.**

Wu Y1, Zhai L2, Zhang D2.

### Author information

Department of Epidemiology and Health Statistics, Qingdao University Medical College, Qingdao, China.

### Abstract

#### BACKGROUND:

Results from longitudinal studies on sleep duration and incidence of obesity remain controversial.

#### METHODS:

PubMed and Web of Science updated on 20 February 2014 were searched for eligible publications. Pooled odds ratio (OR) with 95% confidence interval (CI) was calculated using a random-effects model.

#### RESULTS:

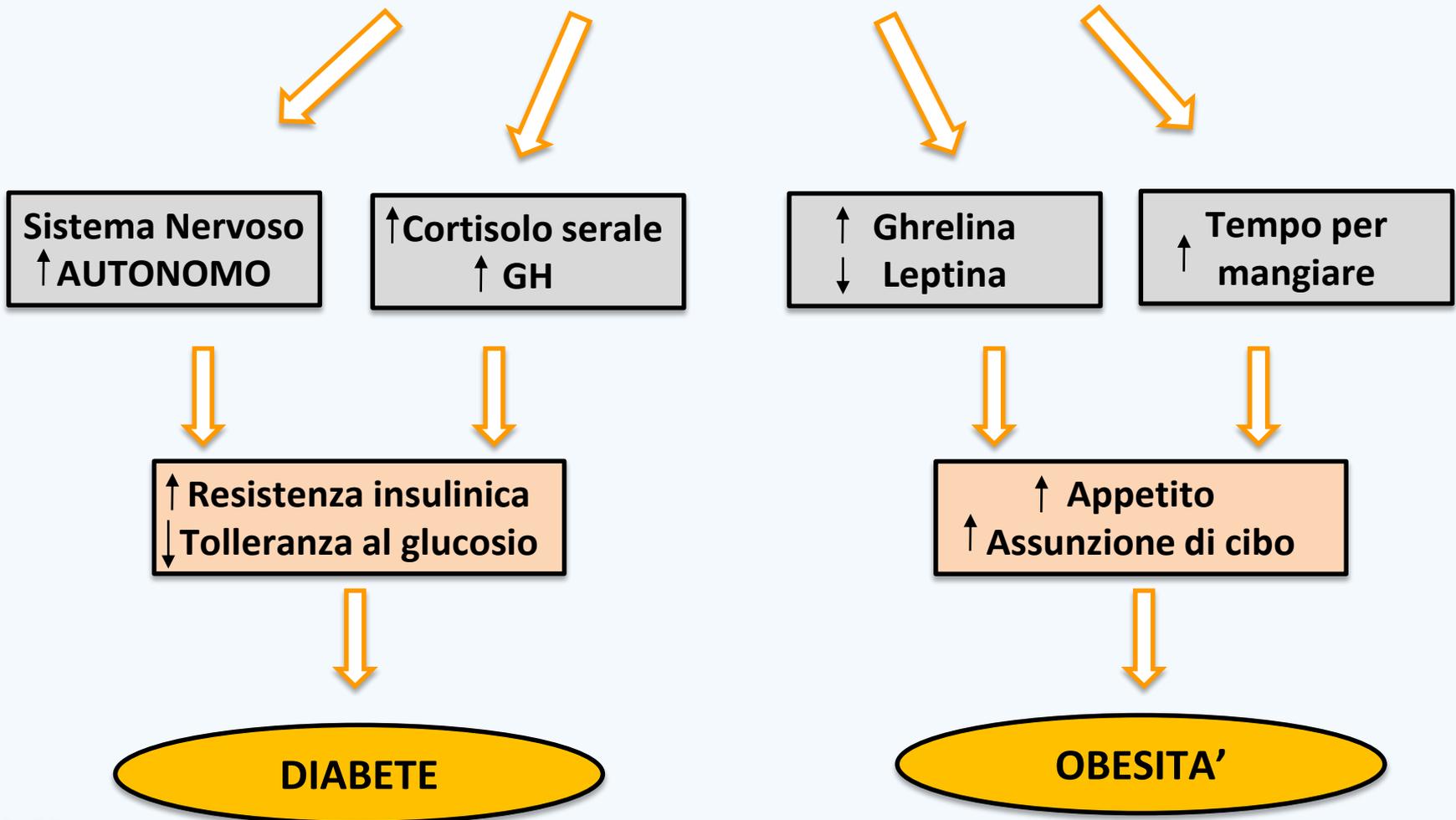
Eleven published articles were included, involving [197,906 participants for short sleep duration](#) and [164,016 participants for long sleep duration](#). Compared with the normal sleep duration, the pooled OR for obesity was 1.45 (95% CI, 1.25-1.67) for the short sleep duration overall. After removing the three studies that had strong effects on heterogeneity, the pooled OR was 1.25 (95% CI, 1.14-1.38). The positive association was consistent among all subgroups analysis except in the European group (OR, 1.45; 95% CI, 0.79-2.64). No significant association was found between long sleep duration and risk of obesity overall (OR, 1.06; 95% CI, 0.98-1.15) and in subgroup analysis.

#### CONCLUSION:

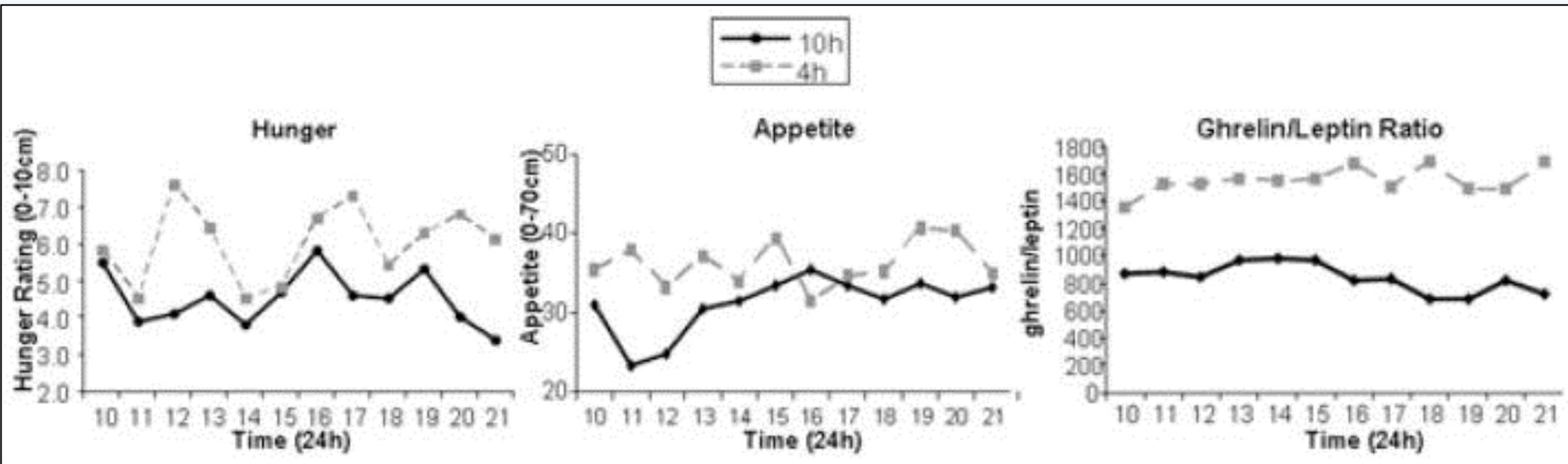
**This meta-analysis indicated that short sleep duration was significantly associated with incidence of obesity, whereas long sleep duration had no effect on future obesity among adults.**



# PERDITA DI SONNO



Da: *Association between sleep loss and increased risk of obesity and diabetes.*  
K.L.Knutson. Ann N Y Sci 2008



**Il rapporto ghrelina/leptina aumenta dopo la seconda notte di deprivazione di sonno e determina un parallelo aumento delle sensazioni di fame ed appetito**

Spiegel K, et al. *Sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels and increased hunger and appetite.* Ann Intern Med. 2004

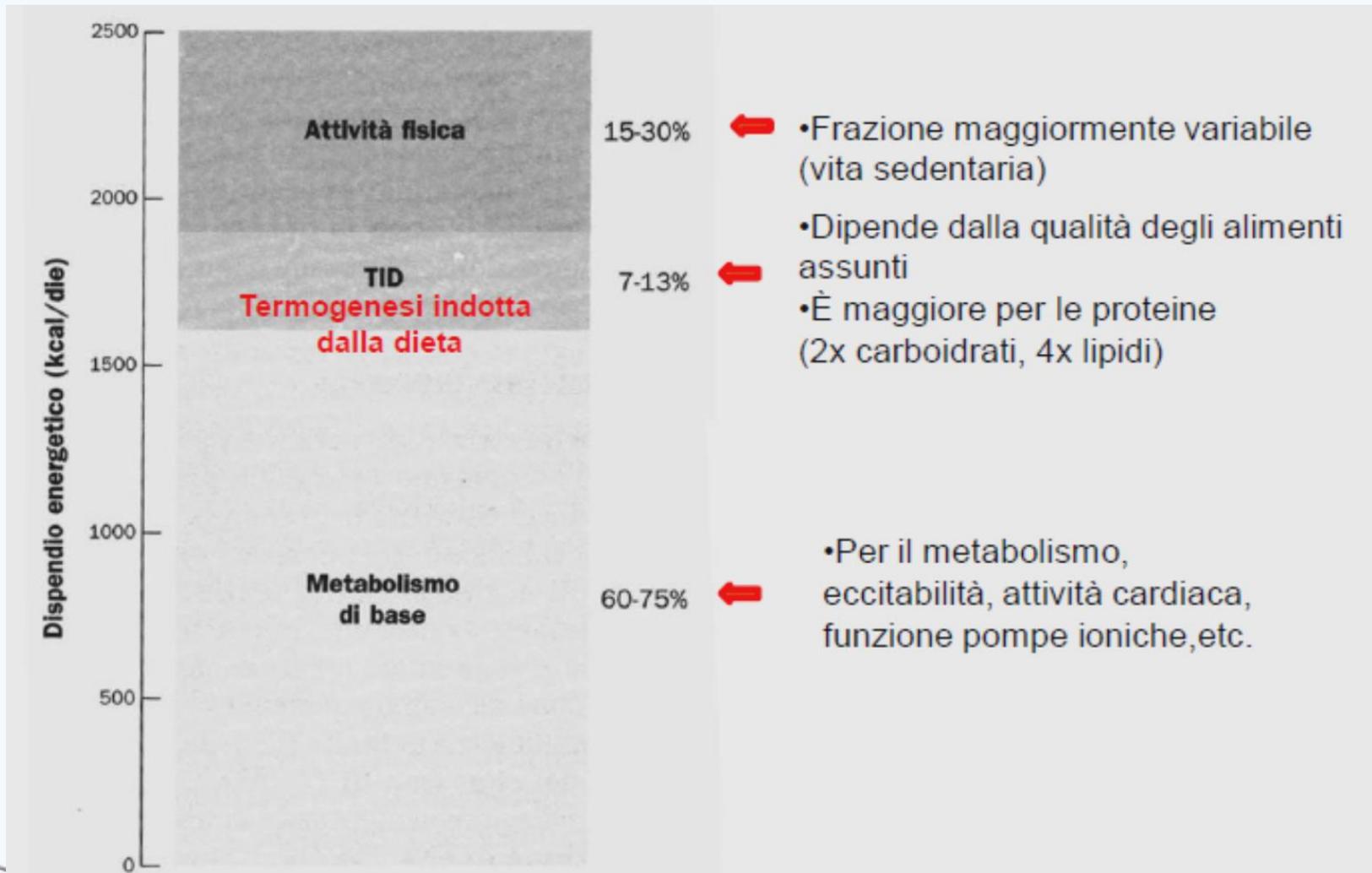




L'insonnia, con le conseguenti sonnolenza e fatica diurna, può causare una ridotta spesa energetica, in parte attraverso la diminuzione dell'attività fisica, in parte tramite la diminuzione dell'attività termogenica non legata all'esercizio fisico



# DISPENDIO ENERGETICO GIORNALIERO





***Cosa possiamo fare?***



**76 CONGRESSO NAZIONALE FIMMG METIS 7-10 OTTOBRE 2019**

**SIMP**  
**eSV**  
Società Italiana di Medicina  
di Prevenzione e degli Stili di Vita



## **CURARE L'IGIENE DEL SONNO**

- 1. La stanza in cui si dorme non dovrebbe ospitare altro che l'essenziale per dormire. E' da sconsigliare la collocazione nella camera da letto di televisore, computer, scrivanie.**
- 2. La stanza in cui si dorme deve essere sufficientemente buia, silenziosa e di temperatura adeguata (evitare eccesso di caldo o di freddo)**
- 3. Evitare di assumere, in particolare nelle ore serali, bevande a base di caffeina e simili (caffè, the, coca-cola, cioccolata)**
- 4. Evitare di assumere nelle ore serali bevande alcoliche (vino, birra, superalcolici)**
- 5. Evitare pasti serali ipercalorici o comunque abbondanti**

**Associazione Italiana di Medicina del Sonno**



**76 CONGRESSO NAZIONALE FIMMG METIS 7-10 OTTOBRE 2019**

**SIMP**  
**eSV**  
Società Italiana di Medicina  
di Prevenzione e degli Stili di Vita



## **CURARE L'IGIENE DEL SONNO**

**6. Evitare il fumo di tabacco nelle ore serali**

**7. Evitare sonnellini diurni, eccetto un breve sonnellino post-prandiale**

**8. Evitare, nelle ore prima di coricarsi, l'esercizio fisico di media-alta intensità. L'esercizio fisico è invece auspicabile nel tardo pomeriggio**

**9. Il bagno caldo serale non dovrebbe essere fatto nell'immediatezza di coricarsi ma a distanza di 1-2 ore.**

**10. Evitare, nelle ore prima di coricarsi, di impegnarsi in attività che risultano particolarmente coinvolgenti sul piano mentale e/o emotivo (studio, lavoro al computer, video-giochi etc...)**

**Associazione Italiana di Medicina del Sonno**



**76 CONGRESSO NAZIONALE FIMMG METIS 7-10 OTTOBRE 2019**

**SIMP**  
**eSV**  
Società Italiana di Medicina  
di Prevenzione e degli Stili di Vita

# MODERATA ATTIVITA' FISICA

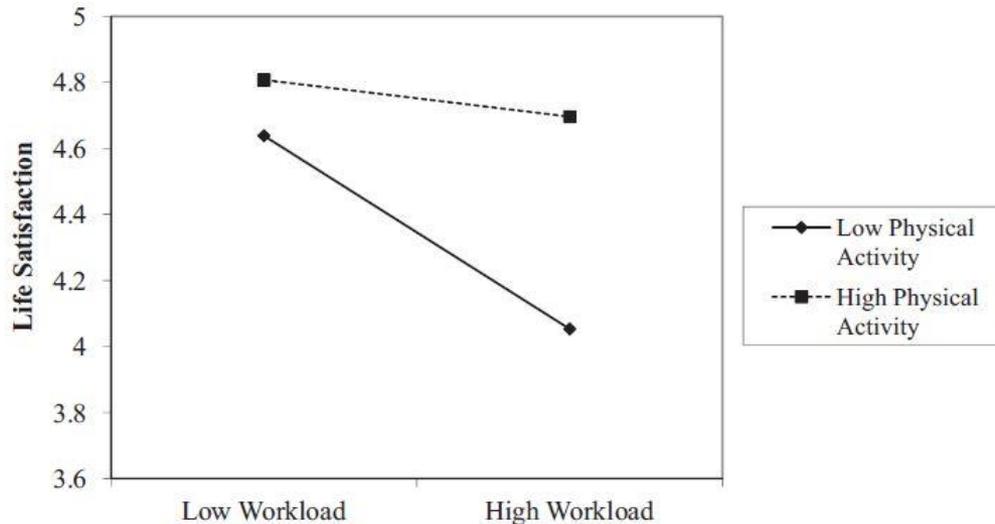


**L'attività fisica:**

- **Aumenta il dispendio energetico**
- **Allevia lo stress e l'esaurimento emotivo**
- **Aumenta i livelli di serotonina migliorando lo stato dell'umore**



# MODERATA ATTIVITA' FISICA



**Coloro che svolgono attività fisica mostrano un maggior senso di soddisfazione per la propria vita anche in condizioni di alto stress lavorativo (high workload)**

Sliter, K. A. et al. *Initial evidence for the buffering effect of physical activity on the relationship between workplace stressors and individual outcomes*. International Journal of Stress Management 2014



## Fidati del magnesio

spinaci



fagioli



noci



semi  
oleosi



cereali  
integrali



## Fai il pieno di Omega 3

pesce



semi



legumi



alghe



## Mai senza vitamine del gruppo B

latticini



cereali



carne



uova



patate



## Più zinco per tutti

ostriche



carne  
di manzo



tuorli  
d'uovo



# MANGIARE BENE

- Non saltare i pasti
- Assumere gli alimenti in modo controllato e ben distribuiti durante il giorno
- Scegliere cibi di stagione freschi
- Mangiare colorato (rosso, giallo, verde, bianco, viola)
- Moderare alcol e caffè





**Grazie per l'attenzione**

**«Lavorare, mangiare, bere, dormire, amare:  
tutto deve essere misurato»**

Ippocrate