

3 Consigli per prevenire e combattere il Burnout



INDICE

Sempre più persone sono stressate e logorate dal lavoro, accusano stanchezza, apatia, mal di testa, insonnia e altro ancora. Questo stato può essere dovuto alla **sindrome da burnout**, cioè una condizione di stress correlato al lavoro, in cui si rompe il delicato equilibrio fra **sforzi e risultati**. Il burnout si può prevenire e combattere cambiando stile di vita e adottando abitudini che favoriscano il benessere psicofisico.

Cos'è il burnout

“Burnout” *1, in italiano “bruciato”, è una sindrome che può colpire molte persone per diversi motivi, per es.:

- Eccessivo carico di lavoro per lunghi periodi.
- Sensazione di disorganizzazione e perdita di controllo del proprio lavoro.
- Mancanza di supporto e conflitti con i colleghi.
- Assenza di riconoscimento per il proprio impegno.
- Lavoro caotico, monotono o senza obiettivi chiari.

Questo stato può colpire anche coloro che svolgono **ruoli di assistenza**, come infermieri, assistenti sociali, forze dell'ordine, etc., portando a una perdita d'interesse per gli assistiti.

I **sintomi del burnout** possono sembrare comuni:

- Stanchezza anche in situazioni di lavoro solitamente gestibili.
- Mal di testa, dolori muscolari o articolari ricorrenti.
- Cambiamenti nelle abitudini alimentari o calo di appetito.
- Difficoltà a riposare, disturbi del sonno o **insonnia**.
- Problemi gastrointestinali, cardiorespiratori e maggiore rischio di ammalarsi.
- Esaurimento psico-fisico con apatia, irrequietezza, demotivazione.

Ignorare tali sintomi, specialmente se diventano cronici, può portare a incapacità lavorative e nella vita quotidiana. È importante consultare un **professionista psicologico** per un lavoro preventivo o, se necessario, psicoterapeutico.

1° **L'alimentazione** per prevenire e combattere il burnout

Una **equilibrata alimentazione** sostiene il buon funzionamento del sistema nervoso e la produzione degli ormoni neurotrasmettitori come la **serotonina** (associata a felicità, concentrazione, calma) e la **dopamina** (associata alla motivazione e al cosiddetto "sistema della ricompensa") che aiutano a combattere stress, disturbi dell'umore e il **burnout**. Seguire l'equilibrata alimentazione può essere complesso, ma può aiutarti il programma gratuito "**Calorie&Menu**" che calcola le calorie che dovresti consumare ogni giorno e ti propone menu equilibrati inclusivi dei nutrienti importanti per combattere il burnout. [Qui in versione vegetariana.](#)

Adotta queste abitudini:

1. **Consuma le giuste calorie;** mangiare troppo o troppo poco, può aumentare la stanchezza, l'irritabilità e peggiorare lo stato di Burnout. [Calcola qui](#) le calorie che dovresti consumare ogni giorno.
2. **Fai 5 pasti al giorno** (colazione, pranzo, cena e due spuntini) cerca di goderti il pasto; evita distrazioni come la TV o il telefono. Mangia in un posto tranquillo e dedica 10/15 minuti agli spuntini.
3. **Mangia pasti cucinati**, se non hai tempo, prepara piatti che puoi solo riscaldare nel caso si arrivi a casa stanchi e non si abbia voglia di cucinare. Tieni sempre in casa verdura fresca o cotta e frutta.
4. **Bevi più acqua;** la disidratazione ti toglie energia e riduce la concentrazione. Bevi 1,5 o 2 litri di liquidi al giorno: acqua anche aromatizzata, tisane senza zucchero, passati di verdura.

Alimenti importanti:

I nutrienti coinvolte nelle funzioni del sistema nervoso e nella regolazione del tono dell'umore sono:

- **Carboidrati (o zuccheri);** aumentano i livelli di serotonina, evita le diete che li escludono in particolare in caso di burnout. Li assumi da pane, pasta, riso, frutta, etc..
- **Grassi polinsaturi e Omega 3;** costituiscono circa il 30% della guaina dei neuroni, tra essi gli acidi grassi EPA e DHA che aiutano a contrastare lo stress e l'effetto depressivo. Li trovi nel [pesce](#), nella [frutta secca a guscio](#) e nei semi in particolare di lino.
- **Triptofano;** è un [aminoacido essenziale](#) precursore della serotonina, lo trovi nella cioccolata, frutta secca a guscio, semi, cereali integrali, uova, latte e formaggi stagionati come il Grana Padano DOP.
- **Vitamine del gruppo B;** soprattutto la **B12** favorisce il buon funzionamento del sistema nervoso centrale.
- **Vitamina C, acido folico, ferro, magnesio, potassio, zinco e selenio** svolgono ruoli chiave nella gestione dello stress e nel benessere generale.

Per assumere il [fabbisogno raccomandato](#) dei nutrienti citati è sufficiente seguire una dieta varia ed equilibrata che rispetti il [bilancio energetico](#). Non sono necessari integratori, in una varia alimentazione non dovrebbero mai mancare alimenti ricchi di nutrienti come il Grana Padano DOP che apporta ottime quantità di **B12**, B2, zinco, selenio e il **33%** di **proteine con i 9 aminoacidi essenziali**, tra i quali l'aminoacido **triptofano**. Inoltre, è naturalmente privo di lattosio.

2° **L'attività fisica** che combatte il burnout

L'**attività fisica regolare** e costante è un potente alleato contro il burnout, aumenta il rilascio di endorfine e dopamina, che riducono stress, ansia, migliorando l'umore e il sonno. Dovresti fare minimo **150 minuti** di attività motoria a settimana, **300** minuti sarebbero l'ideale di cui **90** dedicati a esercizi di rinforzo muscolare. Per iniziare, scegli un'attività che ti piace, come [camminare](#), pedalare o [nuotare](#). Attività contro lo stress per eccellenza sono lo Yoga e la meditazione. Organizza momenti specifici e coinvolgi qualcuno per mantenere alta la motivazione.

3° **Lo stile di vita** contro il burnout

Per prevenire il burnout e mantenere l'equilibrio emotivo, adotta queste pratiche:

- **Rallenta e rilassati:** dedica almeno un'ora al giorno a te stesso per leggere, ascoltare musica (che rilascia dopamina), coltivare un hobby o praticare la mindfulness.

- **Dormi bene:** vai a letto sempre alla stessa ora, evita di coricarti subito dopo cena e mantieni la camera da letto libera da dispositivi digitali. Leggi un po' prima di dormire.
- **Gestisci il tempo con saggezza:** evita sovraccarichi, crea spazi per il riposo e, se necessario, chiedi aiuto.
- **Considera il supporto professionale:** se stai lottando con il burnout, non esitare a cercare l'aiuto di uno psicologo.

NOTE

* "Burnout"

Il termine inglese "burnout", traducibile in italiano con espressioni come "bruciato", "esaurito" o anche "scoppiato", deriva da un episodio sportivo accaduto nel 1930, quando un atleta, che aveva raggiunto in precedenza una serie di successi, aveva iniziato in maniera significativa a non raggiungere risultati di livello andando letteralmente in crisi.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Prof. Gianluca Castelnuovo

Ordinario di Psicologia Clinica Università Cattolica Milano, direttore del Servizio e del Laboratorio di Psicologia Clinica IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.