

## Stress e dolore cronico? La prima risposta è l'attività fisica

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

### La domanda

*Perché lei sostiene che l'attività fisica costante ed equilibrata contrasta lo stress e il dolore cronico?*

### I temi toccati

<li>Come stress e dolore cronico non siano una via senza uscita, ma una situazione obiettiva di difficoltà rispetto alla quale, però, è possibile innestare la "retromarcia"</li><li>Perché l'attività fisica può essere considerata il migliore dei farmaci, purché la si svolga nei limiti del livello personale di allenamento</li><li>I benefici del movimento fisico, mediati anche dall'irisina prodotta dai muscoli, su cervello, obesità e diabete, disturbi ormonali pro-infiammatori, tono dell'umore, auto-efficacia, resilienza, energia di adattamento e longevità in salute</li><li>L'importanza di scegliere l'attività più appropriata al proprio quadro clinico</li>*Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute*