

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Ansia ipocondriaca e attività fisica. Come trovare l'equilibrio tra corpo e mente

Redazione · Friday, April 4th, 2025

Il benessere di una persona è il risultato di un equilibrio tra corpo e mente. Nei casi di vari disturbi di sofferenza psicologica associare una psicoterapia ad attività fisica/sportiva è sicuramente una giusta terapia che integra una stimolazione fisica a quella mentale.

Infatti ad es. gli stati depressivi non hanno solo implicazioni a livello psicologico/esistenziale (perdita di piacere, che porta ad abbandonare passioni, hobby, attività piacevoli, pessimismo, malinconia.) ma anche il “corpo” ne subisce l’impatto negativo (spossatezza, fatica, alterazioni del sonno e della fame, etc..). L’attività fisica aumenta il rilascio postsinaptico di dopamina e serotonina che giocano un ruolo ben conosciuto nella regolazione dell’umore associata al miglioramento dei processi cognitivi. Il corpo quindi “trascina la mente fuori dal buio” per ripristinare un umore più equilibrato.

Ovviamente non tutto è così semplice, perché nelle situazioni più gravi serve anche l’apporto farmacologico.

Però cosa succede se una persona ad es. soffre di ansia/ipocondria? Sappiamo che l’ipocondria è caratterizzata da una preoccupazione eccessiva riguardo la propria salute e a tutti i segnali corporei che non sono rassicuranti. Così come l’ansia si manifesta con un eccessivo allarmismo e una tendenza al controllo come forma di assicurazione.

In questo caso fare attività fisica sicuramente attiverà nel corpo una serie di dolorini post sforzo e nell’esercizio stesso battito cardiaco accelerato, respiro affannato etc.. L’ansia ipocondria nel soggetto farà valutare questi segnali come allarmanti con la conseguente rinuncia a proseguire l’esercizio fisico. E qui sta l’errore! Perché quei segnali corporei e fisiologici sono naturali espressioni di un corpo e una muscolatura (nel caso dell’acido lattico) che si sta rimettendo in moto dopo magari un lungo periodo di stop. E non il sintomo di qualcosa che non va o di preoccupante! È chiaro quindi che la persona deve superare la sua paura ipocondriaca e andare oltre, perché sappiamo che evitare, rinunciare o procrastinare sono “tentate soluzioni” che sollevano momentaneamente ma che in realtà l’affossano” sempre più nella sua paura, vulnerabilità e pensiero negativo. Ritrovare un pensiero più realistico e meno condizionato da frettolose interpretazioni condizionate dalla paura o dal terrore è uno step fondamentale per ripristinare un benessere psicofisico.

Dott. Francesco Fisichella Psicologo Psicoterapeuta
www.francescofisichella.com

This entry was posted on Friday, April 4th, 2025 at 4:46 pm and is filed under [Legnano, Psicologia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.