Le guide di Enecta

RIDURRE
ANSIA E STRESS

Ansia e Stress
Come affrontarli in modo naturale con il CBD

enecta® ETHICAL CANNABIS

Indice

01. Che cos'è lo stress

02. Come riconoscere lo stress

03. Stress negli uomini e nelle donne

04. 5 suggerimenti contro lo stress

05. Cosa dice la scienza?

06. Come interagisce il CBD con il corpo umano

07. CBD e stress

08. CBD e ansia

09. CBDay Plus, una linea di ansiolitici naturali

10. FAQ e recensioni

01. Che cos’è lo stress

Affrontiamo lo stress quotidianamente ma sappiamo davvero di cosa si tratta? **Quali sono le conseguenze dello stress sulla salute?** Come possiamo provare a gestirlo?

Il primo a parlare di stress è stato Hans Selye, un medico austriaco, che ha preso in prestito questo termine dalla metallurgia, definendolo come una *“risposta specifica dell’organismo ad ogni richiesta effettuata su di esso”*[1].

Lo stress è uno dei modi in cui rispondiamo, fisicamente e psicologicamente, alle richieste che ci arrivano dall’esterno.

Quando queste **richieste sono percepite come eccessive**, al di sopra delle nostre possibilità o minacciose per il nostro benessere, **innescano in noi una reazione di stress**.
Tali richieste sembrano domandarci di trovare un adattamento a una situazione nuova o diversa, e questa necessità di adattamento, se percepita come superiore alle nostre possibilità, ci fa sentire stressati.

1 Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. Nature, London. 138: 30-32.
Selye, H. (1955). La sindrome di adattamento. Istituto sieroterapico milanese S. Belfanti, Milano.

Non solo eventi negativi, come un lutto, un licenziamento o un divorzio possono farci sentire stressati ma **anche eventi apparentemente neutri se non addirittura positivi**, come ricevere una promozione, sposarsi, andare in pensione o traslocare, **possono innescare reazioni di stress**.

Lo stress come tutto ciò che il nostro corpo e la nostra mente fanno, nasce con una funzione adattiva per la nostra sopravvivenza. **Quando ci troviamo davanti a una minaccia, il sistema nervoso** innesca uno stato di sovraeccitazione che **ci prepara a due opzioni: l'attacco o la fuga**. Il nostro corpo quindi si attiva in una reazione di allarme, che corrisponde alla sensazione che riconosciamo solitamente come ansia, e si prepara fisiologicamente all'azione.

02. Come riconoscere lo stress

Quando ci troviamo in una condizione di stress, il nostro corpo percorre **3 fasi di adattamento**:

1. **La prima fase** di risposta allo stress è quella di **allarme** in cui l'organismo, sottoposto a uno stimolo stressante, si attiva in uno stato di allerta (aumento del battito cardiaco, della circolazione sanguigna, del respiro, della produzione ormonale) per fronteggiare lo stimolo stesso. Il corpo aumenta la produzione di adrenalina, noradrenalina e, soprattutto, di cortisolo, un ormone che ha il compito di aumentare il livello di zucchero nel sangue. Questa prima fase è una condizione utile alla nostra sopravvivenza in caso di minaccia e non ha effetti negativi sul corpo ma anzi lo rende pronto all'azione.

2. **Se la situazione stressante non cessa**, si passa alla **seconda fase** che è quella di **resistenza**, in cui il nostro organismo funziona ad un ritmo più elevato. Se lo stress dura molto a lungo, gli ormoni restano sopra i livelli normali e il cortisolo, in particolare, viene prodotto in maggiori quantità. Questo alla lunga porta a una diminuzione dell'attività immunitaria, con il conseguente abbassamento delle difese immunitarie.

3. **Infine, se lo stress dura abbastanza a lungo**, si passa alla **terza fase**, detta di **esaurimento**, in cui l'organismo non riesce più a difendersi e la naturale capacità di adattarsi viene a mancare. **Le difese immunitarie cedono e l'organismo**, incapace di reagire, **si indebolisce favorendo la comparsa di diverse malattie**.

L'eccessiva richiesta di cortisolo, necessaria per fronteggiare lo stress, andrà ad alterare l'equilibrio ormonale modificando la produzione di progesterone, testosterone ed estrogeni. **Questo squilibrio, se protratto nel tempo, può favorire l'insorgere di diverse patologie** legate alla produzione del cortisolo e degli altri ormoni coinvolti, come: **malattie cardiovascolari**, diabete, osteoporosi, artrite o altre malattie reumatiche, **malattie infiammatorie, irregolarità nel ciclo mestruale e calo del desiderio sessuale**.

Anche **la regolazione del sonno e dell'alimentazione possono risultare compromesse** assieme ad alcune capacità cognitive come quella di prendere decisioni, **capacità di mantenere l'attenzione**, capacità di memoria e **creatività**.

Ai sintomi fisici si associa una **maggiore labilità emotiva**, in quanto gli ormoni coinvolti nello squilibrio sono responsabili anche della regolazione delle emozioni. Avremo quindi maggiore **irritabilità, meno pazienza, tendenza al pianto** e una sensazione costante di stanchezza. **Dal punto di vista psicologico**, nel tempo possono insorgere **depressione, ansia, disturbi psicosomatici, disturbi del comportamento alimentare**, abuso di sostanze e altre patologie stress-correlate.

03. Stress negli uomini e nelle donne

Le donne risultano più esposte degli uomini ad ansia e stress perchè hanno a che fare con diversi fattori di rischio: il mantenimento del doppio ruolo di accudimento della famiglia e di lavoro fuori casa, unito a una maggiore precarietà economica e lavorativa, rendono le donne maggiormente a rischio.

Anche **il *"multitasking"***, ossia quell'innata attitudine a fare più cose contemporaneamente, **rappresenta in realtà un fattore di rischio per stress ed ansia**. L'idea di poter svolgere più compiti in contemporanea spinge infatti le donne a riempirsi di incombenze e ad aumentare così il rischio di sentirsi sovraccariche.

Nonostante siano maggiormente esposte allo stress, **le donne sembrano essere anche più in grado di fronteggiarlo** rispetto agli uomini.

Lo stress sembra infatti rendere **gli uomini più egocentrici, critici e svalutanti verso le loro partner** e meno capaci di riconoscere le loro emozioni.

Nelle **donne** invece accade esattamente il contrario: **quando si trovano in condizioni di stress acuto** tendono a diventare più empatiche e **maggiormente supportive verso i loro partner**.

In altre parole, le donne sembrano essere più capaci degli uomini di dare e chiedere aiuto quando sono sotto stress. Questa competenza è estremamente protettiva e la sua portata si può valutare appieno quando portiamo all'estremo le conseguenze di una condizione di stress cronico: le statistiche indicano **una propensione al suicidio negli uomini 3-4 volte superiore a quella delle donne**.

04. 5 suggerimenti contro lo stress

Come si può cambiare una condizione di stress? Ecco cinque suggerimenti:

1. **Imparare a riconoscere lo stress** osservando e ascoltando cosa succede al corpo e alle nostre emozioni durante le attività quotidiane

2. **Individuare i fattori e gli eventi stressanti**

3. **Chiedersi quale sia il proprio ruolo** nel mantenimento della situazione stressante e **farsi le domande giuste** (Sono perfezionista? **Tendo a voler controllare sempre tutto?** A riempirmi di responsabilità? **A non prendermi mai del tempo libero?**)

4. **Chiedere aiuto comunicando il proprio malessere** a familiari, amici o, se necessario, a un professionista. **Non c'è niente di male nella psicoterapia** e la salute mentale andrebbe trattata esattamente come quella fisica, in modo normale e tempestivo.

5. **Apprendere *strategie di coping* per affrontare meglio la vita quotidiana**. Provare a migliorare la capacità di pianificazione, cercare il sostegno degli altri, cambiare l'approccio al problema,

migliorare i livelli di consapevolezza e accettazione, **imparare a riconoscere le proprie risorse e a prendere le distanze dai problemi, preservarsi e ritagliarsi tempo per sé**.

Alcune persone sono naturalmente portate ad adottare o trovare strategie di coping efficaci, altre possono riuscire ad apprenderle attraverso percorsi di sostegno psicologico specifici.

Se si pensa di trovarsi in una **condizione di stress cronico, è fondamentale rivolgersi a un professionista** che possa aiutare a trovare una modalità più efficace per superare le difficoltà che sembrano insormontabili.

05. Cosa dice la scienza?

La ricerca scientifica[2] continua ad indagare le doti mediche e terapeutiche del **CBD**, e vari studi hanno mostrato che l'olio di canapa con CBD, al contrario del THC, sembra essere il componente ansiolitico della Cannabis.

L'azione del CBD avviene attraverso la stimolazione e il riequilibrio del sistema endocannabinoide. Attraverso l'azione sui recettori presenti nel sistema, l'olio di canapa con CBD può essere di supporto all'organismo in caso di ansia e stress.

*"**Il ruolo degli endocannabinoidi è molto importante** nel mantenimento di complessi processi omeostatici cerebrali. Infatti, è consolidato il loro ruolo in aree cerebrali deputate all'integrazione degli stimoli esterni, degli **stati d'ansia e degli eventi spiacevoli emotivi-sensoriali**, come anche nelle sequele centrali associate al **dolore cronico**[3] ... Dai dati si evince che alcuni componenti della Cannabis sativa potrebbero essere utilizzati, a concentrazioni opportune, in determinati stati d'ansia. Un esempio interessante in questo senso è dato dal Cannabidiolo (CBD), un fitocannabinoide molto utilizzato attualmente per il trattamento di sintomatologie associate a stati d'ansia"*

2 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31948734/

3 commenta Livio Luongo, professore di farmacologia, membro della Società Italiana di Farmacologia (SIF) https://cannabiscienza.it/pubblicazioni/patologie/cannabis-ansia-da-stress/#3

In uno studio del 2015[4], si afferma che:

*"**Il cannabidiolo (CBD)**, un costituente della Cannabis sativa, è un farmaco farmacologicamente ad ampio spettro che negli ultimi anni ha suscitato un crescente interesse come **trattamento per una serie di disturbi neuropsichiatrici** ... Abbiamo scoperto che le prove precliniche esistenti supportano fortemente **il CBD come trattamento per disturbo d'ansia generalizzato, disturbo di panico, disturbo d'ansia sociale, disturbo ossessivo-compulsivo e disturbo da stress post-traumatico** se somministrato in modo acuto; ... le prove degli studi sull'uomo supportano **un ruolo ansiolitico del CBD**, ... indicano che **il CBD ha un notevole potenziale come trattamento per molteplici disturbi d'ansia**, con la necessità di ulteriori studi sugli effetti cronici e terapeutici nelle popolazioni cliniche rilevanti"*

4 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4604171/

06. Come interagisce il CBD con il corpo umano

Il Cannabidiolo manifesta tutta la sua efficacia interagendo con il sistema endocannabinoide. Nel momento in cui il nostro **organismo manifesta uno squilibrio**, il **CBD interviene attraverso un'azione di modulazione del sistema endocannabinoide**, ripristinando l'equilibrio.

Il sistema endocannabinoide è un sistema composto da una rete di recettori che agisce sulla regolazione di una grande varietà di processi, fisiologici e cognitivi, come l'appetito, la sensazione di dolore, l'umore e il sonno.

È composto da **recettori, che si dividono in due tipologie, CB1 e CB2**, immaginiamoli come delle caselle di posta che ricevono le informazioni dai cannabinoidi, e a loro volta si fanno "messaggeri" per agire sull'organismo.

Il CBD interagisce con entrambi i recettori. Inoltre è in grado di attivare **5-HT1A**, uno dei **recettori** della serotonina, **responsabile della regolazione di diverse aree cognitive** tra cui: **buonumore, dipendenza, aggressione, ansia**, appetito, pressione sanguigna, funzione cardiovascolare, emesi, frequenza cardiaca, impulsività, memoria, **stato d'animo, nausea, nocicezione, erezione del pene, dilatazione delle pupille**, respirazione, comportamento sessuale, sonno, socievolezza, termoregolazione, e la vasocostrizione.

07. CBD e Stress

Lo stress è la risposta psicologica e fisiologica che l'organismo mette in atto nei confronti di compiti, difficoltà o eventi della vita valutati come eccessivi o pericolosi.

Diversi studi suggeriscono che il **CBD può avere esiti positivi** per le persone che soffrono di **stress**. Una ricerca del 2020[5] ha analizzato 76 studi pubblicati nel 2019 e nel 2020 sugli effetti del CBD per condizioni specifiche, come stress, ansia, demenza e depressione. Lo studio ha concluso che il **CBD sembra essere promettente per supportare il corpo in caso di ansia e stress**.

5 https://innovareacademics.in/journals/index.php/ijms/article/view/39501/23812

08. CBD e Ansia

L’ansia è una risposta emotiva a una situazione esterna. Si parla di ansia fisiologica prima di un esame o prima di un appuntamento di lavoro importante.

Può trasformarsi in **ansia cronica quando non è legata a nessuna causa concreta**. L’ansia cronica è come un rimuginio ossessivo in cui paura e preoccupazioni immotivate prendono il sopravvento sul resto delle emozioni, compromettendo la regolarità della vita quotidiana.

Il National Institute on Drug Abuse (NIDA)[6] afferma che il **CBD ha dimostrato di ridurre lo stress nel disturbo d'ansia generalizzato (GAD)**. I sintomi ansiosi di chi si è sottoposto al test, come l'aumento della frequenza cardiaca, sono migliorati.

6 https://archives.drugabuse.gov/testimonies/2015/biology-potential-therapeutic-effects-cannabidiol

08. CBD e Ansia

Il CBD può aiutare:

- **le persone con disturbo d'ansia sociale (SAD)**[7], quando sono sottoposte a un compito stressante come parlare in pubblico[8]

- **le persone con disturbo da stress post-traumatico (PTSD)**. Studi recenti[9] hanno dimostrato che il **CBD può aiutare con i sintomi del disturbo da stress post-traumatico, come avere incubi e rivivere ricordi negativi**. Può anche aiutare a supportare l'organismo in caso di insonnia indotta dall'ansia.

7 https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0269881110379283

8 Bergamaschi et al. Cannabidiol reduces the anxiety induced by simulated public speaking in treatment-naive social phobia patients. Neuropsychopharmacology 2011;36:1219–1226.

9 https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnins.2018.00502/full

09. CBDay Plus: una linea di ansiolitici naturali

CBDay Plus è la nostra linea di **ansiolitici naturali**, sviluppata a partire da una nostra genetica proprietaria, la prima per il mercato estrattivo. Enectaliana è stata concepita appositamente per supportare l'organismo in caso di ansia e stress. Oltre al CBD, contiene una selezione di terpeni dalle proprietà ansiolitiche e benefiche, come il **bisabololo, il terpene della camomilla**.

CBDay Plus contiene tutte le molecole della pianta di Cannabis. È un olio full spectrum tramite il quale beneficiare dell'effetto entourage, ovvero l'effetto potenziato di tutte le molecole della pianta di Cannabis che agiscono insieme.

È disponibile al **5%** per aiutare l'organismo in caso di **stress quotidiano e ansia leggera** e al **15%** per supportare il corpo in caso di **ansia cronica, attacchi di panico, burn out e ansia da prestazione**.

10. FAQ e recensioni

Olio di canapa con CBD: un alleato naturale contro ansia e stress

L' olio di canapa con CBD è un rimedio naturale e sicuro, ma sorprendentemente efficace e utile nell'aiutare contro ansia e stress.

Quanto olio di canapa con CBD posso prendere?

Se il medico non fornisce una raccomandazione, **è meglio iniziare con un dosaggio basso e aumentare gradualmente**. È possibile iniziare con 4-6 gocce[10] per aiutare il corpo con i primi sintomi di ansia e stress. **Uno studio del 2018[11]** ha esaminato gli effetti dl CBD su 57 volontari di sesso maschile **a cui è stato somministrato CBD prima di sottoporsi a un test simulato** che prevedeva di parlare in pubblico. Una dose orale di 300 mg, somministrata 90 minuti prima del test, è stata sufficiente per ridurre significativamente l'ansia dei relatori.

L'Olio di canapa con CBD può rendere "HIGH"?

No. **L'olio di canapa con CBD viene estratto da canapa certificata**, garantendo così l'assenza di un effetto "psicotropo/drogante" per gli utilizzatori.

10 Una goccia dell olio al 5% contiene circa 1,5 mg di CBD. Una goccia di olio al 15% ne contiene circa 4,5 mg di CBD.

11 https://www.scielo.br/j/rbp/a/ksNG6tq9JC8pT8rdmCk7TTb/?lang=en

Le opinioni di chi lo ha provato

★★★★★

Ho scoperto grazie ad Enecta un...

Ho scoperto grazie ad Enecta un rimedio fantastico per tensioni muscolari, cervicale e dolori vari, ma soprattutto un prodotto che aiuta molto per leggeri stati d'ansia in seguito a problematiche importanti passate (infarto e glicemia tendenzialmente alta). Ora con le cure mediche e con l'aiuto dell'Olio di CBD Enecta mi sento bene, grazie anche al fatto di dormire meglio ed aver eliminato le tensioni. Che dire... grazie Enecta!

★★★★★

Mi ha salvato in una situazione che non pensavo di riuscire a superate

Ero sottoposta ad una tensione ed uno stress incredibili e faticavo anche a dormire la notte per lo stesso motivo. Con queste gocce sono riuscita a gestire l'ansia, lo stress e anche a riposare bene di notte. Ho provato prima con un paio di gocce la mattina, ma poi l'effetto l'ho potuto riscontrare con 5. Non lo uso costantemente, ma quando la tensione per vari motivi è alta, questo permette di affrontare le situazioni con maggior serenità.

enecta® ETHICAL CANNABIS

Grazie per aver letto la nostra guida

Per un supporto naturale contro lo stress potresti provare **CBDay Plus al 5%**. Mentre per un supporto in caso di ansia cronica o di attacchi di panico potresti provare **CBDay al 15%**.