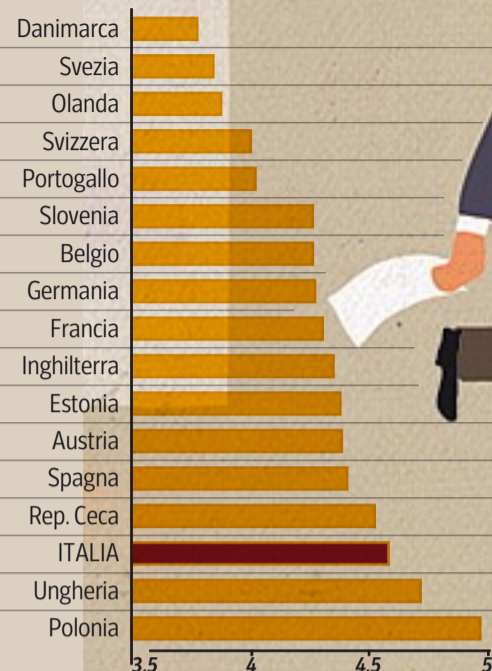


La classifica

Il grado di stress nei Paesi secondo l'ultima ricerca europea (scala 0-5)



I segnali

● Ecco alcuni sintomi di stress «negativo» secondo Alt, (associazione per la lotta alle malattie cardiovascolari): se ne avete più di cinque, dovete affrontare il problema

● Sudorazione eccessiva, cuore che batte in gola, bocca asciutta, mal di stomaco, senso di spossatezza e mal di testa sono segnali di stress

● Anche il bisogno di andare in bagno più spesso del normale è un campanello d'allarme, come pure i dolori diffusi, forte desiderio di fumare o di bere, eccessivo impegno nel lavoro fino a sfinirsi, irritabilità

● Attenzione alla voracità per il cibo, alla perdita dell'appetito, del senso dell'umorismo o dell'interesse per il proprio aspetto fisico, o alla voglia di piangere

Oltre il nostro limite?

Le ambizioni in ufficio mascherano la fatica Cosa succede se ignoriamo i segnali del corpo

Quando ancora gareggiava, Umberto Pelizzari ha stabilito un record per ogni disciplina dell'apnea. Sarà per questo che ora non ha dubbi: «Senza il desiderio di superare i limiti, saremmo ancora a saltare da un albero all'altro». Tutt'altra risposta ha dato domenica Lilli Gruber, intervistata a *Che tempo che fa*, su Rai3: «Sto molto bene, ho solo abusato un po' troppo della mia forza fisica, noi che amiamo il nostro lavoro amiamo strafare, noi donne super woman... poi superiamo i nostri limiti», ha spiegato con un sorriso a Fabio Fazio che le chiedeva della sua salute, dopo il malore che l'ha tenuta lontana dallo schermo per alcune settimane. «È stata anche una bella lezione: ogni tanto bisogna darsi un po' di tregua».

Colpisce che l'ammissione esca dalla sua bocca: una professionista tostissima, che tanti traguardi (e limiti) ha superato nella sua carriera. Ci hanno cresciuti con l'idea che «volere e potere», che se la mente si pone il giusto obiettivo, il corpo non può che seguire, che comunque per fare carriera bisogna saper funzionare sotto pressione. E se non fosse così?

A volte qualcosa fa cilecca, il corpo si ribella e fa arrivare la sua «lezione»: «È come inciampare: ci accorgiamo che corriamo solo quando facciamo un passo falso — dice Lidia Rota Vender, responsabile del Centro di prevenzione cardiovascolare dell'istituto milanese

Humanitas —. Invece è fondamentale ascoltare i segnali di stress: il sonno disturbato, la tendenza a scattare su cose banali, i disturbi dell'appetito. Se non siamo noi a prenderci una tregua è il corpo che ci costringe a farlo, ammalandosi».

Le donne sono quelle che sanno farlo peggio: «Hanno una maggiore capacità di tolleranza allo stress ripetuto, per-

ché sono allenate al multitasking e a gestire diversi fronti: lavoro, famiglia, impegni — conferma Rota Vender —. Finiscono così per avere una soglia più alta, una resistenza che poi le tradisce: il crollo arriva all'improvviso».

L'illusione peggiore è proprio il successo: «Può diventare una trappola — avverte Luigi Grassi, professore di Psichia-

tria all'università di Ferrara —: spinge a voler raggiungere obiettivi in maniera eccessiva e a non accorgersi che si sta toccando la soglia ultima». La scallata diventa una vertigine infinita: un susseguirsi senza freni di cose, attività, esperienze. A volte anche la forma fisica diventa ossessione di prestazione. Come se coccolarsi, o prendersi cura di se stessi fosse una forma di debolezza.

Invece è la radice di ogni genuino superare se stessi: «La costanza e la determinazione nel raggiungere nuovi obiettivi funzionano solo se si tiene conto dei propri bisogni, se attecchiscono nella vita emotiva e nel piacere», avverte Claudio Mencacci, psichiatra e direttore del dipartimento di Neuroscienze al Fatebenefratelli di Milano. Il sacrificio, da solo, non porta da nessuna parte. È anche il segreto del campione Pelizzari: «Tutti pensano che per l'apnea le qualità fisiche più importanti siano i muscoli o i litri di capacità polmonare. Invece è conoscere il proprio corpo e riconoscere i suoi segnali: quando puoi andare avanti e quando no».

Elena Tebano

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Tecnologie

La sfida di Facebook a LinkedIn per garantire privacy

di **Marta Serafini**

Un profilo da usare solo per lavoro, ben distinto da quello personale. Sarebbe questo l'asso nella manica di Mark Zuckerberg. Secondo indiscrezioni del *Financial Times*, a Menlo Park tutto è pronto per il lancio di «Facebook at work». Obiettivo, sfidare LinkedIn, il social network professionale che conta 332 milioni di utenti (Facebook ne ha 1,3 miliardi). Ma anche fare concorrenza a Microsoft e Google e alle loro applicazioni di posta e messaggistica. «Il nostro scopo è mettere in contatto le persone», ha sempre detto Zuckerberg. E se di recente la sua piattaforma è stata accusata di non garantire la privacy dei suoi utenti, questa potrebbe essere l'occasione per costruirsi una nuova immagine e fare «un salto culturale». Primo risultato dell'operazione, ridare fiducia a quelli che non usano più Facebook per paura di essere controllati dal proprio datore di lavoro (per il sito *Mashable*, il 55 per cento dei cacciatori di teste usa i social per il reclutamento). Secondo, riportare Facebook negli uffici dopo che in molte aziende l'uso dei social è stato inibito per evitare distrazioni. E non è finita: per l'occasione Zuckerberg avrebbe già stretto una serie di accordi con alcune aziende ampliando così il suo raggio d'azione e i suoi introiti. E se dalla Silicon Valley la risposta al *Financial Times* è un secco «no comment», secondo i ben informati i nuovi profili consentiranno di chattare tra colleghi oltre a mettere in contatto professionisti e favorire la collaborazione sui documenti. Come LinkedIn «Facebook at work» avrà la possibilità di creare gruppi. Poi un canale news e profili ad hoc. Allo stesso tempo si parla di una funzione di archiviazione cloud, mail e chat simili a quelle di Google e di Microsoft Outlook. Tutto rigorosamente separato da foto di vacanze e serate con gli amici.

[@martaserafini](https://twitter.com/martaserafini)

© RIPRODUZIONE RISERVATA