

## QUESTIONARIO M.U.S. (sintomi vaghi e aspecifici)

*In maniera analoga al test precedente, questo questionario valuta quanto correttamente funziona il sistema metabolico.*

Rispondi senza riflettere eccessivamente a queste domande. Segna "si" se il sintomo indicato si presenta in maniera regolare (almeno 2-3 volte al mese). Il sintomo è da marcare come "si" anche se si presenta in forma lieve.

<i>Soffri di stanchezza o affaticamento persistente ?</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
<i>Hai disturbi del tono dell'umore?</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
<i>Soffri di insonnia persistente o di risvegli notturni?</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
<i>Soffri di sonnolenza persistente durante la giornata?</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
<i>Ti senti un soggetto ansioso?</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
<i>Ti senti un soggetto apatico?</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
<i>Soffri di attacchi di panico?</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
<i>Percepisci a riposo aumenti del battito cardiaco?</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
<i>Hai notato modificazioni dell'appetito? (fame eccessiva o inappetenza)</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
<i>Soffri di attacchi di fame notturni?</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
<i>Soffri di acidità e dolori di stomaco, senso di pienezza, gonfiore?</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
<i>Soffri di colon irritabile ?</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
<i>Soffri a periodi di stitichezza persistente?</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
<i>Hai spesso mani e piedi sempre freddi?</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
<i>Soffri di alterazione della sudorazione corporea durante il sonno?</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
<i>Ti svegli spesso di cattivo umore?</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
<i>Provi di frequente un senso di colpa ingiustificato?</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
<i>Incontri difficoltà a provare piacere o sollievo dopo eventi positivi?</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
<i>Hai riscontrato una decisa perdita di peso negli ultimi mesi?</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>

**NUMERO DI SINTOMI CONTRASSEGNA TI CON "SI": \_\_\_\_\_**

## INTERPRETAZIONE

I sintomi sopra elencati sembrano molto diversi tra loro e apparentemente poco connessi. Non è così: un organismo che funziona perfettamente, grazie ad uno stile di vita ottimale, non manifesta nessuno di questi sintomi. Vari tipi di stress cronico (l'alimentazione, le preoccupazioni, la sedentarietà o perfino l'iperattività) portano a modifiche negli assi ormonali e nel metabolismo, con conseguente comparsa di questi sintomi, a seconda di qual'è l'aspetto più "critico" nella vita della persona.

**meno di 3 "si"** : organismo sotto lieve o nessuno stress metabolico. Questo non significa necessariamente che lo stile di vita sia ottimale, ma che l'organismo riesce a fronteggiare bene la situazione. Persone che sanno di avere abitudini sbagliate ma che si trovano ancora in questa situazione possono facilmente aumentare i sintomi percepiti nel tempo.

**da 3 a 10 "si"**: in questa categoria rientrano la maggior parte delle persone con disturbi cronici, anche lievi. Vari meccanismi stressogeni (errata nutrizione, stress emotivo, stress fisico) stanno portando l'organismo in uno stato di sovraccarico metabolico, di cui i sintomi sono l'espressione. Generalmente in questi casi si ha una riduzione della massa muscolare, e di conseguenza si hanno di frequente anche dolori osteo-articolari (vedi questionario "autovalutazione sintomi scheletrici"). Solo chi ha una postura eccellente può non avere sintomi muscolo scheletrici in questi casi. Occorre sicuramente riflettere sulle abitudini alimentari, sullo stile di vita e sulla attività fisica (che si fa o che non si fa).

**più di 10 "si"**: una persona che ha più di 10 sintomi metabolici è sicuramente in grande sovraccarico metabolico. Generalmente sono persone o molto sovrappeso (eccesso di tessuto adiposo viscerale), o molto magre (scarsità di muscolatura), oppure persone sotto pesante stress psico-fisico. E' difficile uscire da queste situazioni senza un grande cambiamento a livello di alimentazione, attività fisico-motoria e stile di vita. Quando la percezione di sintomi è così alta, difficilmente la persona riesce a fare da sola, meglio rivolgersi almeno inizialmente ad un professionista.

*Sul sito [L'Altra Riabilitazione.it](http://LAltraRiabilitazione.it) sono presenti numerosi consigli, sia sull'alimentazione che sull'attività fisica. Approfittatene!*