

DANILO DELL'ARMI

IL VERO REPORT sulla CRISI VASOVAGALE

SCOPRI ORA LE VERE CAUSE DEI TUOI SVENIMENTI
ANCHE SE TI HANNO DETTO CHE NON ESISTE CURA



REPORT GRATUITO

Una delle condizioni più comuni e molto spiacevoli che possono verificarsi a causa di un [nervo vago impazzito](#) sono quelle legate alla nota sincope (o crisi) vasovagale.

Questa è anche una delle condizioni per le quali noi di Nervo Vago Italia siamo spesso contattati per l'accesso al nostro programma di consulenze [Metodo Originale Nervo Vago](#).

Per quale motivo?

Può accadere infatti che a causa di improvvisi svenimenti il medico di base o lo specialista a cui ci si rivolge prontamente vadano ad imputare la causa di queste mancanze proprio al nervo vago.

Ma sebbene si ricevano queste indicazioni il più delle volte i numerosi esami che si consigliano di fare non sono in grado di risalire a cause ben precise.

Anzi il più delle volte il risultato dei vari accertamenti si risolve nella solita, inutile e scontata affermazione *'è colpa dello stress'*.

Ed ecco che il fatto di esser stati il primo gruppo in Italia ad indirizzare la propria comunicazione in maniera esclusiva sul nervo Vago ci permette di esser continuamente contattati.

Il motivo?

Te ne parlerò più in basso in questo report.

Prima un po' di didattica sulla sincope o crisi vasovagale: buona lettura.

Cosa è una sincope?



Per sincope s'intende quello che conosciamo con il termine di svenimento.

E quando questo è causato da fattori scatenanti, come la vista del sangue, di un ago o a causa di un'emozione intensa come nel caso di **paura e/o spavento** si parla di sincope (o crisi) vasovagale.

Questa tipologia di sincope è considerata quella più comune.

La sincope vasovagale viene talvolta definita anche come neurocardiogeno o riflessa.

Sebbene si tratti di un evento che può colpire chiunque è di solito, numeri alla mano, più frequente nei giovani adulti e nei bambini.

E' più comune nel sesso femminile o maschile?

Questo tipo di crisi può colpire indifferentemente sia uomini che donne: ma qui c'è un punto, sesso a parte, da chiarire.

Seguimi.

Quando si verifica uno svenimento la nostra mente pensa subito al peggio.

Sebbene crisi e sincopi possono essere solo in rari casi manifestazioni di qualcosa di più grave, questo non si verifica quasi mai quando si ha a che fare con una crisi o sincope vasovagale.

Pertanto se avevi dei dubbi su questo aspetto tira un sospiro di sollievo e rilassati.

Ma ora andiamo per ordine: iniziamo dalle principali e più comuni cause in grado di dar vita alla crisi vasovagale.

Le cause della sincope vasovagale.



Cercherò come al mio solito di esser semplice sia che tu stia leggendo questo report per pura curiosità oppure se abbia deciso di scorrere queste mie righe perché sei un professionista della salute o di settori affini e stai cercando un modo semplice e chiaro di comunicare con i tuoi pazienti o con i tuoi clienti.

Seguimi.

Ti spiego subito il motivo di questa mia scelta.

Il mondo della salute è già molto complicato e pieno di professionisti che al solo scopo di autocelebrarsi sono soliti utilizzare i classici paroloni tecnici solo per dimostrare a se stessi di saperne.

Non deve essere questo il modo di agire di chi fa divulgazione.

Ecco perché nei miei report e nel mio modo di scrivere non c'è spazio per i tecnicismi.

Dove ero rimasto?

Nel nostro corpo sono presenti nervi speciali che hanno il compito di controllare la velocità del nostro battito cardiaco.

Ma non solo.

Si tratta di nervi che con la loro azione agiscono anche per regolare la pressione sanguigna attraverso un aggiustamento costante della larghezza (o calibro) dei vasi sanguigni.

Li restringono in alcuni casi dando vita al quel fenomeno conosciuto come vasocostrizione e li dilatano (vasodilatazione) in altri a seconda delle richieste dell'organismo.

Questi due meccanismi per non crea guai al tuo organismo, sia in un senso che nell'altro, devono mantenersi tra di loro in equilibrio.

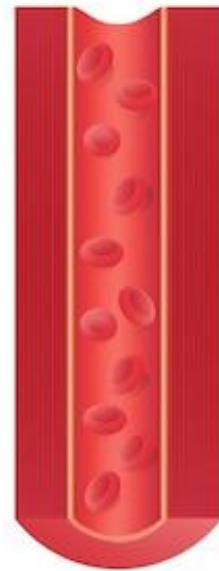
VASODILATATION & VASOCONSTRICTION



Normal



Vasodilatation



Vasoconstriction

Ma non è tutto.

Agendo sul calibro dei tuoi vasi sanguigni, inoltre lavorano senza sosta e in maniera fine e specializzata per garantire che il tuo cervello riceva sempre un quantitativo sufficiente di sangue ricco di ossigeno.

Ma, a volte, possono non operare al meglio, specialmente quando si ha una reazione a qualcosa che provoca l'apertura improvvisa dei vasi sanguigni (vasodilatazione) che crea un abbassamento improvviso e inatteso della pressione sanguigna.

Questa combinazione dove sono presenti contemporaneamente un calo della pressione sanguigna e una frequenza cardiaca

eccessivamente bassa può ridurre la quantità di sangue che giunge al cervello.

Ecco il motivo principale di un eventuale svenimento.

Oltre a reagire alla vista di qualcosa che ti spaventa, o a subire un'intensa reazione emotiva, altri fattori scatenanti che possono causare una sincope (o crisi) vasovagale includono differenti cause come:

- *Mettersi in piedi troppo rapidamente dopo essersi seduti o sdraiati.*
- *Restare in piedi per troppo tempo.*
- *Caldo eccessivo o improvviso (crea eccessiva vasodilatazione).*
- *Attività fisica troppo intensa.*
- *Dolore persistente.*
- *Colpo di tosse violento.*
- *Eccesso di stress subito per troppo tempo.*
- *Irregolarità del sonno notturno (insonnia e/o risvegli notturni).*

Le cause sono importanti ma lo sono altrettanto la capacità e la comprensione dei [sintomi principali](#) collegati ad una crisi vasovagale.

Quali sono i più comuni?

Nessuno di noi è in possesso di un palantir (palla di vetro) che sia in grado di predire l'insorgenza di una futura crisi vasovagale.

Possiamo renderci conto della sua presenza solo ad evento in corso.

Nonostante questo alcune persone potrebbero manifestare in anticipo alcuni brevi indizi in grado di segnalare un probabile e immediato svenimento.

A cosa mi riferisco?



- *Viso pallido o grigio.*

- *Senso di stordimento.*
- *Aumento della sudorazione.*
- *Vista annebbiata.*
- *Debolezza diffusa.*

Qualora ti rendessi conto in tempo della presenza di questi sintomi una buona strategia potrebbe essere quella di sdraiarti e sollevare le gambe: questo faciliterà l'afflusso di sangue e ossigeno al cervello e ti impedirà di svenire.

Evita di ignorare questo mio consiglio.

Non è mistero il fatto che le persone colpite da crisi vasovagale, sebbene in grado di riprendere conoscenza entro pochi minuti, possano manifestare subito dopo e per un certo lasso di tempo:

- *Confusione mentale.*
- *Facile affaticabilità.*
- *Difficoltà di concentrazione.*

Ma ora so, dopo aver notato una certa somiglianza con questi sintomi, che ti starai ponendo questa domanda:

E' sempre buona cosa contattare un medico o uno specialista?

Una tendenza molto diffusa negli ultimi anni e in particolar modo in Italia è quella di pensare subito al peggio.

Come scoprirai più in basso in questo articolo le crisi vasovagali nel 99,99% dei casi non hanno nulla a che fare con le più comuni e terribili patologie ma il più delle volte sono legate al fatto di aver tirato troppo la corda.



A cosa mi riferisco con questa affermazione?

Dovrai avere ancora un po' di pazienza.

Te ne parlerò tra un po'.

Torniamo ad occuparci del tuo medico.

Se ad esempio, dopo un evento del genere ne hai già consultato uno o più di uno e ti è stato riferito di esser stato vittima di una sincope vasovagale senza alcuna relazione con patologie gravi, lascia in pace quel poveretto: non dovrai tormentarlo ogni volta che si ripresenterà il problema.

Anche se ti avrà *diagnosticato* il solito luogo comune del *'sarà stato solo un po' di stress'* l'unica cosa che forse potrai fare sarà quella di aggiornarlo sulle tue condizioni future.

Come scoprire le cause di una crisi vasovagale?

Oltre alla nota raccolta dati e alle domande di routine sulla tua storia clinica presente e passata l'indagine necessaria a stabilire le cause della tua crisi vasovagale comprende:

- *Misurazione della pressione sanguigna in piedi, da sdraiato e in posizione seduta.*
- *Elettrocardiogramma (ECG o EKG) per valutare il ritmo e la salute del cuore.*

A seconda dei sintomi specifici rilevati e in base alla tua storia medica possono essere utili altri test come i seguenti:

- **Test del tavolo inclinato (il noto Tilt Test):** questo esame consente il controllo della frequenza cardiaca in differenti posizioni.
- **Holter portatile:** si tratta di un dispositivo indossabile utile a monitorare per 24 ore il tuo ritmo cardiaco.
- **Ecocardiogramma:** attraverso l'emissione di onde sonore si tende a riprodurre immagini del tuo cuore e del suo flusso sanguigno.
- **Prova da sforzo:** una camminata a passo svelto o una corsa su tapis roulant, tanto per citare due esempi, sono due delle prove necessarie a testare la tua capacità cardiaca.

Esistono molti altri test da mettere in pratica per analizzare la cause della tua crisi vasovagale ma questi sono più che sufficienti.

Passiamo al prossimo punto.

Fai un piccolo salto in avanti: il titolo del prossimo paragrafo ti aiuterà a comprendere meglio.

Sincope vasovagale: ipotesi di intervento.

Quante volte abbiamo gridato al lupo al lupo senza che fosse presente una reale minaccia?

Molte volte.

Per la sincope vasovagale accade quasi sempre lo stesso: non sono presenti particolari rischi per la salute, a meno che tu cadendo a terra

non abbia battuto la testa o altre aree vitali del tuo corpo, e pertanto non richiede necessariamente trattamenti o interventi particolari.

Proprio il fatto di non esser causata da fattori gravi ma solo da un sovraccarico nervoso, dove il [nervo Vago](#) agisce come da *interruttore salvavita*, non prevede un trattamento standard in grado di porre termine a tutte le cause e a tutti i tipi di sincope vasovagale.

Essendo un professionista del benessere e occupandomi da anni di aiutare sempre più persone ad utilizzare i propri naturali meccanismi corporei di autoregolazione e di autoguarigione non vedo di buon occhio le terapie farmacologiche quando non richieste.

Il motivo?

Oltre a non farne uso se non in casi gravi quello che spesso noto è un costante e crescente abuso da parte della popolazione.

Farmaci e medicine nascono come dei salvavita.

Nascono per aiutare il tuo corpo in tutti quei momenti in cui non puoi far affidamento sui suoi [meccanismi di autoguarigione](#) interni in quanto il rapporto tra la loro velocità e il rischio di morte si sbilancia a vantaggio del secondo.

Ma spesso non accade così.

Al primo starnuto e al primo dolorino si cerca rimedio nelle più note medicine che per ogni effetto benefico si portano dietro molti e più effetti collaterali.



Ma nonostante la mia avversione a tutto ciò farò un'eccezione.

In base a quanto riferito dalle migliori fonti i principali farmaci consigliati, a seguito di uno svenimento causato da crisi vasovagali, sono:

- *Agonisti alfa-1-adrenergici: utili per aumentare e regolarizzare la pressione sanguigna.*
- *Corticosteroidi: aiutano ad aumentare i livelli di sodio e liquidi.*
- *Inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina (SSRI): sono necessari per regolare l'equilibrio del sistema nervoso.*

Fine dell'eccezione.

Basta medicine.

Andiamo avanti.

Ho una domanda per te.

Le crisi vasovagali possono essere evitate?



E' un punto di cui abbiamo già parlato: una premonizione su una futura crisi vasovagale, a meno che tu non sia in possesso di eccezionali qualità medianiche, è quasi impossibile.

Sarebbe come guardare il tabellone delle partenze dell'aeroporto di Milano Malpensa cercando di indovinare il codice di volo di un futuro incidente aereo.

Impresa impossibile.

Tuttavia c'è qualcosa che puoi fare: cercare di eliminare i cosiddetti trigger (cause) in grado di farti perdere i sensi se hai da anni la consapevolezza della loro presenza.

Tendi mai a svenire quando ti viene prelevato il sangue o quando guardi dei film con immagini scioccanti?

Oppure ti accade mai di perdere i sensi o di percepire giramenti di testa di alta intensità quando dormi poco o quando sei troppo in piedi?

Ecco che lo sviluppo di una maggiore consapevolezza riguardo le cause responsabili di un probabile svenimento potrà aiutarti in qualche modo a *prevenire* eventuali e future crisi vasovagali.

Fino a questo momento, con le mie varie divagazioni necessarie a renderti più scorrevole la lettura, abbiamo visto la crisi vasovagale più da un punto di vista didattico.

Ora, com'è giusto che sia, facciamo gli onori di casa mettendo tutto in relazione con il [nervo Vagabondo](#).

Prepara carta e penna e prendi appunti.

Collegamento tra crisi vagale e nervo Vago: un'inedita visione.

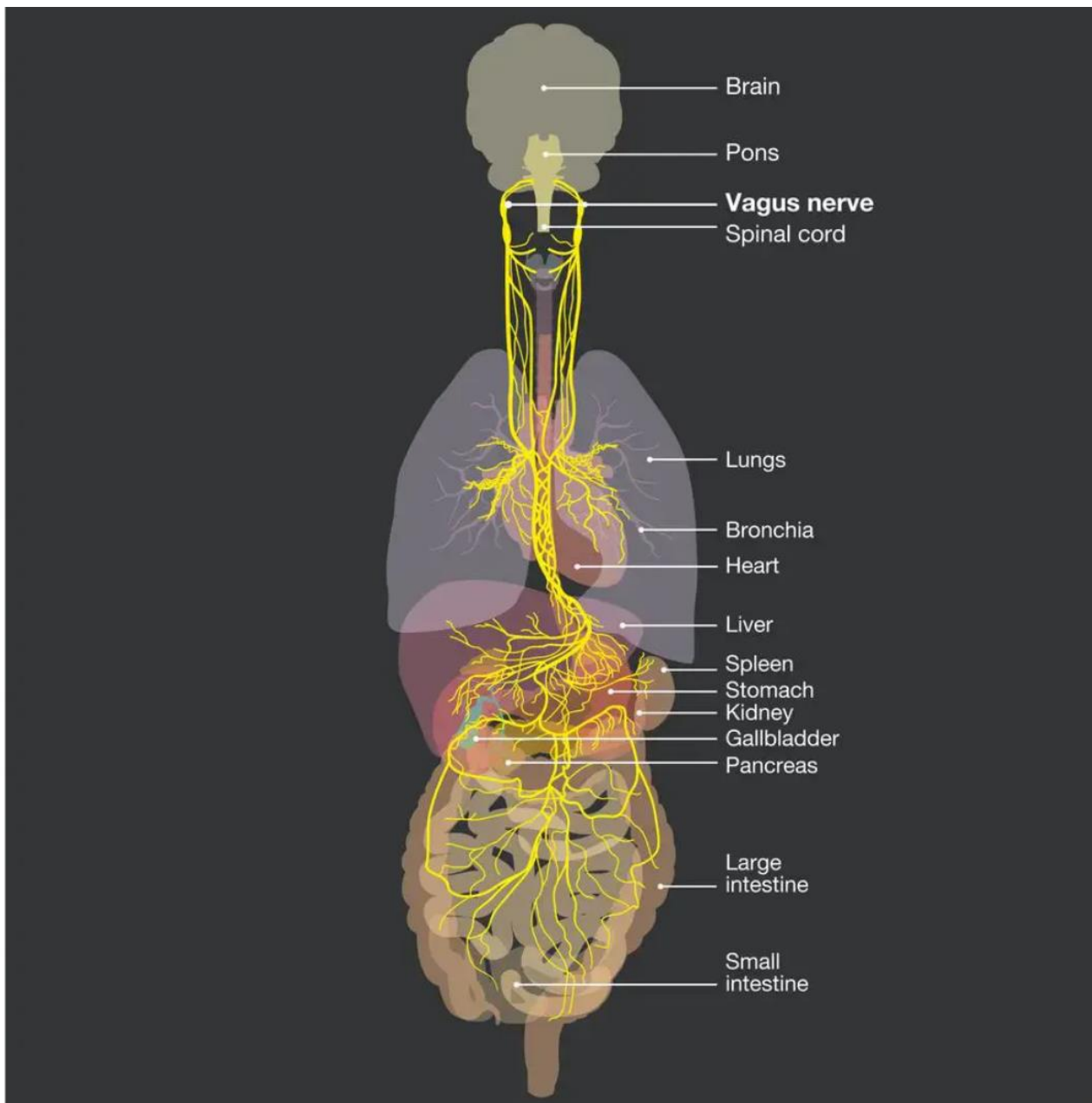
La risposta vagale si verifica quando viene stimolato direttamente il [nervo vago](#) oppure quando al vagabondo (nome storico del vago) viene chiesto un lavoro di controbilanciamento estremo o improvviso.

Cosa vuol dire tutto ciò?

Il nervo vago è il nervo più lungo, più esteso e più importante del corpo umano.

Nasce in un area conosciuta come tronco cerebrale, decorre ai lati del collo per poi raggiungere, dopo aver preso contatto con organi e aree principali del nostro corpo, fino all'intestino.

Quando questo nervo viene stimolato, è in grado di innescare una catena di eventi all'interno del nostro organismo.



Si tratta di cambiamenti che possono provocare un'ampia varietà di sensazioni e sintomi spiacevoli come quelli che abbiamo già visto insieme nella righe in alto.

'Questa risposta è conosciuta come vasovagale in quanto nasce dall'interazione tra nervo vago e i vasi sanguigni'

E' inoltre definita come:

- *Riflesso vasovagale*
- *Risposta vasovagale*
- *Attacco vasovagale*
- *Riflesso vago*
- *Etc...*

Si tratta di una risposta che coinvolge il sistema nervoso centrale (cervello e midollo spinale), il sistema nervoso periferico (nervi) e il sistema cardiovascolare (cuore e vasi sanguigni).

Quando si verifica sia la pressione sanguigna che la frequenza cardiaca tendono a crollare rapidamente.

A questo si aggiunge una conseguente vasodilatazione dei vasi sanguigni degli arti inferiori che, creando un ristagno di sangue al loro interno, possono causare un ulteriore calo della pressione sanguigna.

Tali cambiamenti possono comportare un minore afflusso di sangue al cervello responsabile della sensazione di svenimento.

La forza di questa risposta vagale e i sintomi risultanti variano da persona a persona.

Oltre a tutto questo esiste un'altra motivazione che porta il tuo [nervo Vago](#) a dar vita alla nota crisi: la *teoria dell'interruttore*.

Lo so.

Hai letto quasi 2000 parole ma ti chiedo solo un ultimo sforzo.

Fa attenzione a quanto sto per dirti in quanto la descrizione che troverai non è presente in alcun testo e in nessun altro report o articolo presente sul web: ti servirà per fare un confronto attento con la tua attuale condizione e per iniziare a vedere la sincope (o crisi) vasovagale dalla giusta direzione.

Il nervo Vago e il sistema da esso comandato, il parasimpatico, sono considerati come due agenti calmanti.

I nostri ritmi di vita, sempre all'insegna della fretta, della pressione e che si fanno giorno dopo giorno sempre più stressanti attivano in maniera persistente il sistema dello stress (opposto a quello comandato dal vago) conosciuto come sistema simpatico.

Così quando dormi poco e male, quando segui diete troppo rigide per un tempo eccessivamente lungo o quando chiedi troppo al tuo corpo e alla tua mente permetti al sistema simpatico di attivarsi per un tempo eccessivamente lungo.

Il tuo corpo sopprime quasi del tutto le sue capacità di recupero.

Una sua continua attività potrebbe aumentare per il tuo corpo un aumento del rischio di vita.

Non potendo vivere in uno stato di allerta costante hai necessità che qualcuno intervenga per porre fine a tutto questo.

Come un interruttore salvavita interviene in caso di eccessivo sovraccarico energetico per evitare gravi cortocircuiti allo stesso modo il tuo nervo Vago, quando la tua capacità di sopportazione a stress e ai vari eventi della vita hanno raggiunto livelli estremi, interviene creando

una disattivazione nervosa responsabile della nota sincope (o svenimento).

Tali crisi o sincopi che hanno lo scopo di salvarti cercando di avvisarti di aver ormai oltrepassato quel limite fisico, emotivo e nervoso.



Non è infatti strano sentire racconti di persone che hanno perso i sensi a causa di un ultimo evento scatenante, anche di breve intensità (es:

mangiare un piatto di pasta a cena), che si è andato poi a sommare a mesi o anni di stress persistente.

Cosa portarti a casa con questo report sulla crisi vasovagale?

La sincope vasovagale è considerata come la causa più comune di svenimento.

In genere, come abbiamo analizzato insieme nelle righe che hai letto, non è collegata a gravi problemi di salute, ma risulta importante essere in grado di valutare le varie condizioni e cause che potrebbero aver causato la crisi in modo tale da intervenire per evitare in futuro nuovi spiacevoli eventi.

Questo tipo di episodio di svenimento è solitamente causato da determinati fattori scatenanti, come la vista di qualcosa che tende a spaventarti, un'emozione intensa, un surriscaldamento corporeo improvviso o una posizione in piedi tenuta troppo a lungo.

A questo si aggiunge poi la *teoria dell'interruttore* che vede il nervo Vago intervenire come un salvavita.

Considerando i numerosi fattori e le numerose cause responsabili dell'insorgenza di una crisi vasovagale non è possibile darti soluzioni ma se hai consultato il tuo medico curante ottenendo rassicurazioni totali che hanno escluso eventi patologici di qualsiasi natura è sicuro (o quasi) che il tuo [nervo Vago](#) necessiti di un intervento per riportarlo in equilibrio.

Come fare?

Hai 2 strumenti a tua disposizione:

- Contattarci subito qui => www.nervovago.it
- Attendere le prossime comunicazioni che riceverai via email con le testimonianze di chi si è sentito dire per anni che *'avrebbe dovuto convivere con il proprio disturbo perché non esiste cura'* e invece poi è guarito in circa 30 giorni.

Mi auguro che questo nostro report ti abbia aiutato ad aprire gli occhi.

Un abbraccio



Erika & Danilo

Nervo Vago Italia

Preferisci contattarci via whatsapp?

Inviaci ora un messaggio al numero

