

Stress

Lo stress è una delle malattie tipiche del nostro tempo, della nostra società. Parliamo di stress perchè è il fenomeno più emblematico e significativo quando si vogliono comprendere i fattori che intervengono nella conservazione o nella perdita della salute.

Meglio chiarire subito una cosa: senza stress non si vive. Infatti, anche se oggi è diventato un termine negativo, in sé lo stress è una risposta fisiologica normale. Colloquialmente, si è soliti dire che "il capo (o la suocera) è uno stress". In realtà il capo o la suocera possono essere uno **stressor**, cioè lo stimolo che produce lo stress. Lo stress, a sua volta, produce un insieme di reazioni, quindi dei cambiamenti, che coinvolgono sia le facoltà intellettuali sia le funzioni del sistema nervoso autonomo (quello che regola il battito cardiaco, ma interviene anche nella funzione dei visceri) che del sistema endocrino. Lo scopo di tutti questi cambiamenti è quello di **mettere l'individuo in "condizione di combattimento"**.

Ovviamente questo meccanismo riguarda anche tutti gli animali, e serve egregiamente: senza stress non saremmo in grado di reagire efficacemente: si tratti di affrontare un pericolo o di fornire la risposta corretta ad un esame. Si distinguono **due tipi di stress**: quello positivo o **eustress** (per esempio quello dovuto a un impegno agonistico) e quello negativo o **distress**. Esempi di distress sono le condizioni che generano uno stato di preallarme ma non consentono di giungere a una risoluzione del conflitto: la perdita del coniuge, la perdita del lavoro, una grave malattia, il trasloco, ecc.

Fasi dello stress

Di solito lo stress è un fattore positivo che ci permette di affrontare le avversità in maniera efficiente; ci consente di reagire agli eventi quotidiani con equilibrio e mantiene vitali le nostre capacità d'apprendimento, di memoria e di attenzione, permettendoci di risolvere i piccoli e grandi problemi della vita quotidiana. Quando però gli stimoli stressori prendono il sopravvento e l'organismo non è più in grado di reagire in maniera positiva, cominciano i problemi. Lo stress diventa una condizione fisica e psicologica di malessere e di stanchezza, ci tiene spesso in tensione e non ci permette di vivere in maniera serena e tranquilla.

Negli anni '30 Hans Selye, la massima autorità nel campo dello studio dello stress, definì come stressanti tutti quegli stimoli capaci di aumentare la secrezione ormonale dell'organismo (ad opera della corticale del surrene). L'organismo sottoposto a condizioni nocive opera una serie di risposte organiche che gli permettono di affrontare e superare il momento di difficoltà. Interpretando il fenomeno come conseguenza di una risposta sistemica dell'organismo, Selye parlò di "**sindrome di adattamento generale**", di cui distinse **tre fasi**.

In una prima fase detta "**di allarme**" promossa dalla presenza dello stressor (il capo o la suocera), l'individuo riconosce il pericolo insito nello stimolo: viene attivato il

sistema nervoso autonomo a fronte di eventi stressanti intensi attraverso una reazione di stress acuto in cui vengono mobilizzate le difese dell'organismo;

Segue poi una fase di "**resistenza**". l'organismo si adatta allo stress e, se lo stress è troppo intenso, si hanno manifestazioni transitorie come l'ingrossamento delle ghiandole surrenali, ulcere, etc.

Questa fase può sconfinare in quella detta "**di esaurimento**" nella quale si verifica una critica riduzione delle capacità adattative dell'organismo, che predispone allo sviluppo di malattie. : se il fattore stress permane oppure se l'organismo non è in grado di mettere in atto risposte adeguate, allora va incontro a danni irreversibili fino alla morte.

Da che cosa dipende l'effetto finale

La risposta adattativa identificata da Selye si compone fondamentalmente da tre elementi: lo stressor, l'individuo e l'ambiente in cui essi interagiscono.

Stressor

Esistono **stress fisici** (uno shock elettrico, l'esposizione al freddo, ecc...), **metabolici** (riduzione dei livelli glicemici), **psicologici** (una prova d'esame), **psicosociali** (un evento di perdita o lutto). Oltre alla natura dello stressor sono molto importanti anche **l'intensità, la frequenza e la durata dello stimolo** nel condizionare l'entità della risposta: stressor troppo potenti, frequenti e prolungati sono in grado di superare la possibilità di resistenza dell'organismo, e di iniziare un processo patologico.

Individuo

È il terreno su cui lo stressor agisce. In pratica sono determinanti oltre **all'età e al sesso dell'individuo, anche il livello di attività del sistema nervoso, il sistema immunitario e il profilo di personalità**. L'invecchiamento per esempio è ritenuto una fase di ridotta energia adattativa e quindi di aumentata risposta allo stress..

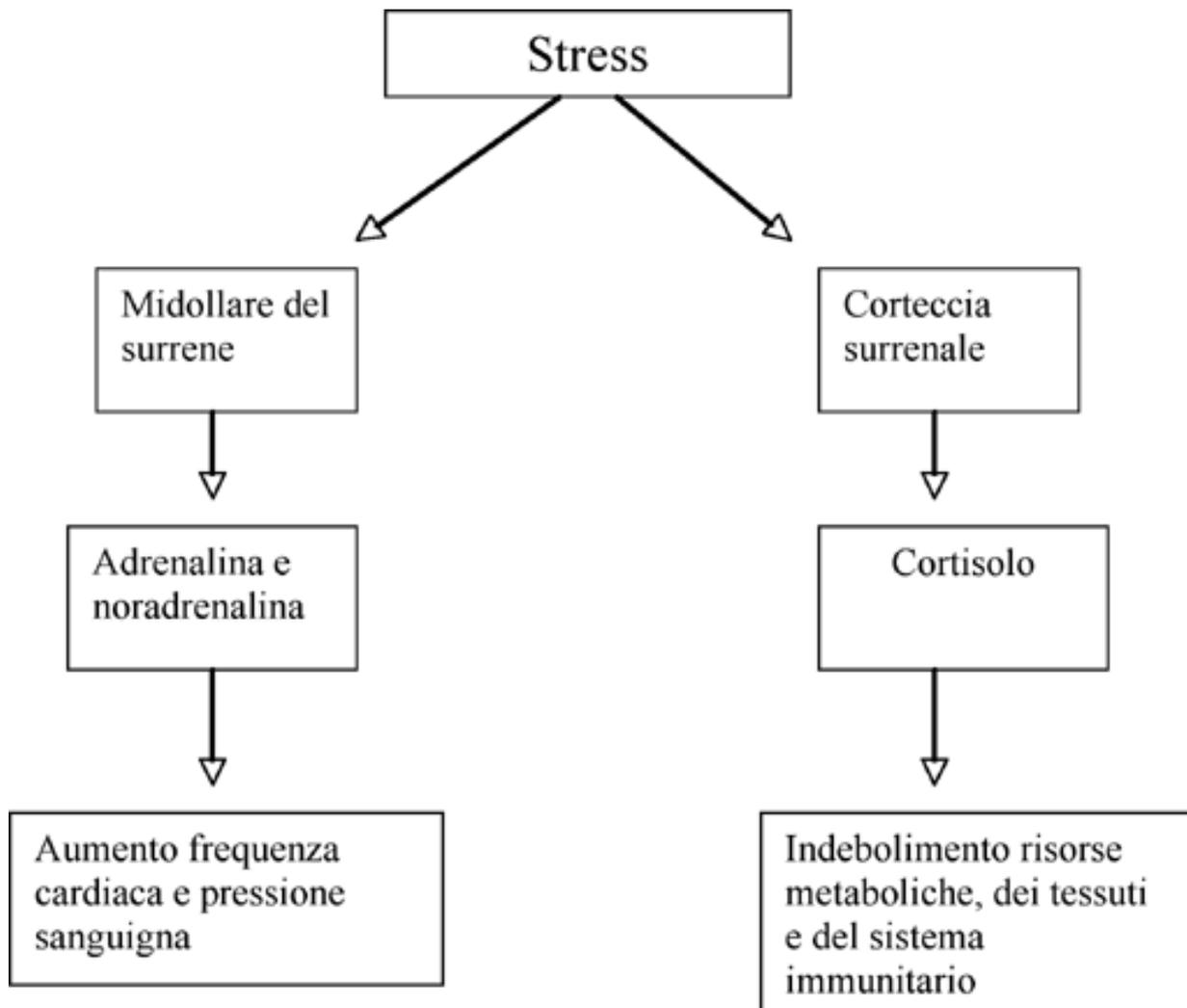
Ambiente

Costituisce la terza importante componente della risposta di stress, rappresentando in un certo senso la sorgente degli stimoli stressogeni. Si intende sia l'ambiente esterno che quello interno, il primo va considerato non solo nelle sue caratteristiche geoclimatiche, ma anche, più in generale, negli aspetti legati all'interazione sociale e all'occupazione.

Stress acuto e stress cronico

Studi effettuati negli ultimi anni hanno enfatizzato concetti quali le differenze esistenti tra lo **stress acuto e quello cronico** e l'importanza della capacità di organizzare una risposta appropriata ed efficace. Quando siamo sottoposti a uno **stress acuto** la zona midollare del surrene viene stimolata a produrre adrenalina e noradrenalina, gli ormoni del "attacca o fuggi", che permettono all'organismo di affrontare un pericolo imminente. La pressione sanguigna e i battiti cardiaci

aumentano d'intensità, il cuore pompa più sangue e quindi si ha una maggior irrorazione sanguigna di muscoli e cervello. Crescono eccitazione e concentrazione, mentre sono inibite altre funzioni come la digestione, la riproduzione cellulare e le risposte all'infiammazione, meno importanti in quel momento. Una volta finito il pericolo la concentrazione di questi due ormoni dovrebbe calare fino a tornare a livelli normali.



I disturbi dello stress

Lo stress può far ammalare o, almeno, può aiutare ad ammalarsi. E' esperienza comune che dopo un forte dispiacere o un qualsiasi forte stress acuto si possa andare incontro a condizioni di malessere (da un disagio transitorio, ad una malattia infettiva comune quale un'influenza, un raffreddore o addirittura un'infezione dentaria; dopo un giorno di massimo stress o stanchezza compare il Herpex Simplex). Tali effetti sono da addebitare ad una transitoria riduzione delle naturali difese immunitarie.

Veniamo alle cause dello stress fisico e psicologico, che incidono sulla nostra salute e diventano delle perturbazioni più o meno costanti della nostra serenità.

Alcuni stressori biologici e ambientali

Eccessi alimentari, diete squilibrate, cambiamento del regime alimentare

Sforzi fisici importanti

Infezioni: virali, microbiche, ecc

Operazioni chirurgiche

Incidenti stradali, traffico

Pioggia e cambio di stagioni

Smog e fumo di sigaretta

Eventi catastrofici

Esposizione a radiazioni

Esposizione a forti rumori

Jet-lag

Alcuni stressori psicosociali

Lutto: morte del coniuge, di un parente stretto o di una persona significativa

Separazione o divorzio dal coniuge

Matrimonio, aumento della famiglia (figli, parenti in carico)

Pensionamento

Festività (Natale), compleanni e varie ricorrenze

Miglioramento/peggioramento degli affari

Impotenza/disfunzioni sessuali

Problemi relazionali: sul posto di lavoro, in famiglia, con gli amici, in Chiesa

Contrazione di un debito

Trasloco

Problemi quotidiani, preoccupazioni

Liti familiari o con i vicini

Stress cronico

Malattie e disturbi legati alla sindrome da stress:

Disturbi cardiovascolari e ipertensione essenziale
Gastriti, esofagite da reflusso, ulcere e coliti ulcerose
Cefalee e emicranie
Disturbi del sonno e insonnia
Caduta di capelli diffusa e temporanea
Aumento o diminuzione di peso

Come affrontare lo stress

Atteggiamenti e stile di vita adeguati per affrontare lo stress :

Avere un sostegno sociale e una rete sociale
Partecipare a un gruppo o a una attività sociale almeno una volta al mese
Riposare e dormire un numero adeguato di ore
Curare l'alimentazione
Fare un'attività fisica leggera almeno mezz'ora al giorno
Non abusare di alcool, caffè, fumo e psicofarmaci
Riuscire a organizzare il proprio tempo
Avere un hobby o una attività gratificanti e rilassanti
Praticare una forma di rilassamento profondo almeno tre volte la settimana
(training autogeno, controllo del respiro, ecc.)
Spiritualità, preghiera e meditazione

Un elemento importante in grado di ridurre gli effetti dello stress è il **sostegno sociale** che si presenta sotto svariate forme. Il sostegno sociale fa riferimento alla rete di relazioni sociali di una persona (marito, moglie, amici, Chiesa, associazioni, ecc...). E' ormai provato che il sostegno sociale è un buon indice di previsione della mortalità (gli anziani con pochi amici o parenti tendono ad avere un tasso di mortalità più alto di coloro che godono di un maggior grado di sostegno sociale; la situazione è simile per l'infarto miocardico sugli uomini soli).

Riposare e dormire Dormire poco o male ci complica la vita anche di giorno poiché facciamo più fatica, ci sentiamo più stanchi e più rallentati, cala la memoria e la capacità di concentrazione : siamo meno efficienti ; inoltre il sistema immunitario si indebolisce aumentando il rischio d'infezioni.

Curare l'alimentazione

Alcune sostanze contenute nel cibo possono essere una delle cause di stress. È importante perciò avere una dieta bilanciata per minimizzare l'azione di agenti

chimici stressogeni. La miglior dieta per combattere lo stress è quella vegetariana. Chi è stressato tende a mangiare di più perché il cervello stimola la produzione di sostanze che condizionano la regolazione del senso di fame e di sazietà. Il nostro organismo percepisce i sentimenti di ostilità e rabbia nella sua parte “primitiva”: se c’è pericolo, riduce il metabolismo e mette da parte grasso di scorta. Così le persone incapaci di trovare equilibrio e sottoposte ad uno stress cronico, ingrassano con facilità. Il problema dei periodi di stress è che il cibo diventa il nostro miglior alleato, ci consoliamo con alimenti come la cioccolata, merendine (ricche di conservanti) e da qualunque cosa troviamo in cucina, prendendo quei chili inutili e in eccesso. I grassi che si accumulano per lo stress si dispongono intorno alla vita, conferendo quella forma a mela (**obesità centrale**) legata a ipertensione, diabete, malattie cardiovascolari. L’alimentazione di conseguenza fa la sua parte, specialmente in quest’ultimo periodo di crisi economica si tende a spendere meno a discapito della qualità dei cibi e spendere meno può portare a ingrassare, più i prodotti sono economici, più contengono ingredienti di bassa qualità e carenti di elementi nutrizionali.

Per aiutare il benessere fisico e contrastare lo stress **l'attività fisica** è indispensabile e ognuno troverà l'attività fisica più adatta alle sue caratteristiche.

Benefici dell’attività fisica moderata

Maggior efficienza cardiaca e polmonare

Riduzione colesterolo e massa grassa

Scaricamento tensioni muscolari e nervose

Controllo del rilascio di adrenalina e noradrenalina, cortisolo, insulina e testosterone

Aumentato rilascio di endorfine

Distrazione da pensieri e da emozioni negative

Quando siamo affaticati, tesi e afflitti da preoccupazioni, vale la pena concederci del tempo per recuperare l’equilibrio. Se siamo sereni, se siamo in pace, possiamo sbocciare come un fiore; e la nostra famiglia, tutti quelli che ci circondano trarranno beneficio dalla nostra pace.