



### ***Effetti dello stress sulla salute***



Con il termine *stress* si intende l'insieme delle modificazioni aspecifiche che compaiono in un organismo esposto all'azione di un agente stressante (*stressor*), indipendentemente dalla sua natura.

Si tratta di una risposta naturale, fisiologica, automatica che permette all'organismo di affrontare molteplici situazioni e di adattarsi nel tentativo di mantenere il proprio equilibrio interno.

Questa risposta dell'organismo, aspecifica, viene attivata da stimoli di differente natura. Alcuni fattori risultano tipicamente stressanti per la maggior parte delle persone, come i grandi eventi della vita, sia piacevoli che spiacevoli (*matrimonio, nascita di un figlio, morte di una persona cara, separazione*).

Accanto a questi eventi vi possono essere numerosi altri fattori di stress quali ad esempio quelli di natura fisica (*esposizione a freddo e caldo intensi*), ambientale (*ambienti molto rumorosi, livelli di inquinamento elevati*), lavorativa (*situazione psico-sociale lavorativa problematica, demansionamento, promozione, cambiamento di lavoro, modificazione dell'orario di lavoro, perdita del lavoro*).

Tra i fattori stressanti devono essere ricordate anche la salute (*gravi malattie fisiche e postumi gravi di incidenti, componente della famiglia significativamente disabile per malattie fisica e/o mentale*) e gli eventi straordinari quali i cataclismi.

A fronte di un medesimo evento stressante persone diverse reagiscono con modalità e stili diversi, in base alla valutazione sulla capacità di superamento dell'evento stressante e sulla stima della sua durata, agli effetti negativi che possono derivarne e alla loro durata, alla possibilità di poter usufruire del supporto di altri soggetti.

La risposta allo stress dipende anche da fattori di personalità (*introversione, estroversione, neuroticismo*).

Si distinguono due forme di stress, l'*eustress* (stress buono) e il *distress* (stress cattivo).

Nell'*eustress*, le risposte di adattamento, sia fisiche sia comportamentali, consentono di superare la difficoltà che ha prodotto lo stress, riducendone i livelli. L'esperienza vissuta, potrà essere utilizzata in futuro. Acquisendo nuovi modi di affrontare i problemi il soggetto incrementerà nel tempo, le proprie esperienze e le capacità di adattamento.



Il *distress* è una condizione psico-biologica che si associa a ricorrenti e persistenti difficoltà che non riescono ad essere superate, non permettendo in tal modo il ripristino dell'equilibrio dell'organismo. Si arriverà in questo modo, più o meno tardivamente, ad un esaurimento delle capacità di adattamento che si manifesterà con la comparsa di effetti negativi sullo stato di salute. Alla base del distress vi è uno squilibrio prolungato tra richieste percepite come difficili - eccessive-impossibili e le proprie capacità individuali che può evolvere verso un quadro di esaurimento psico - fisico e portare alla comparsa di disturbi psico - somatici e differenti patologie.

Gli *stressor* inducono la produzione di differenti mediatori chimici che stimolano il Sistema nervoso centrale a liberare neuroormoni e ad attivare le ghiandole a secrezione interna. Ne consegue soprattutto la liberazione di catecolamine e cortisolo, l'ormone dello stress per eccellenza.

Gli effetti metabolici delle catecolamine sono ubiquitari: a livello del cervello, del cuore e del circolo sanguigno, della muscolatura liscia del tratto gastro-enterico, dell'utero, dell'occhio, dei bronchi, della muscolatura scheletrica, della coagulazione del sangue, della milza.

In altri termini, la mobilitazione catecolaminica, con i suoi effetti a livello di qualsiasi organo o apparato, pone l'organismo in una condizione ottimale per affrontare le più disparate condizioni di emergenza.

Il cortisolo ha un effetto di mobilitazione generale delle risorse energetiche dell'organismo: incrementa la produzione di glucosio e ne aumenta la sua concentrazione nel sangue; contemporaneamente riduce il suo utilizzo nei tessuti, risparmiandolo per il cervello.

Il cortisolo ha effetti psichici e comportamentali: incrementa la vigilanza ma in eccesso è causa di ansia e paura.

Una condizione di distress persistente può indurre la comparsa delle seguenti manifestazioni:

- *fisiche*: cefalea di tipo tensivo, emicrania, mal di schiena, difficoltà digestive e dolore allo stomaco, tensione muscolare del collo e delle spalle, alterazione del ritmo cardiaco, aumento della pressione arteriosa, disturbi del sonno, stanchezza, capogiri, perdita di appetito, problemi sessuali;

- **comportamentali**: abuso di alcolici, incremento del fumo di sigaretta, abuso di sostanze tranquillanti, stimolanti, stupefacenti, isolamento sociale, reazioni aggressive verso sé stessi e verso gli altri, turbe del comportamento alimentare (bulimia, anoressia);
- **emozionali**: tensione, ansia situazionale ed anticipatoria, depressione, irritabilità/insofferenza, facilità al pianto, insicurezza, caduta motivazionale, disinteresse;
- **cognitive**: scarsa concentrazione, difficoltà di memorizzazione, difficoltà ad apprendere cose nuove, facilità a dimenticare, senso di confusione, incertezza decisionale.



Con l'esaurimento delle capacità di adattamento a causa dell'impossibilità-incapacità di superamento della situazione stressante potranno comparire effetti negativi persistenti sullo stato di salute.

1. **Malattie cardiovascolari**: l'eccessivo rilascio di catecolamine può provocare sul sistema circolatorio alterazione del ritmo e della frequenza cardiaca, aumento persistente della pressione arteriosa. In tutti i Paesi occidentali le malattie cardiovascolari sono al secondo posto tra le cause di mortalità con forte tendenza all'aumento nell'ultimo secolo. Diverse ricerche hanno dimostrato come tale fenomeno risulti imputabile, oltre che ai classici fattori di rischio da tempo ormai noti (*vita sedentaria, fumo, dieta con livelli di colesterolo alti, ipertensione arteriosa, diabete*), anche a condizioni di distress cronico. Le cause che legano stress ed infarto sarebbero da ricercarsi nell'ipertensione arteriosa, nell'aumento della frequenza cardiaca e nel restringimento del lume dei vasi sanguigni arteriosi con incremento del rischio ischemico.
2. **Disturbi psichici**: i disturbi che più frequentemente possono manifestarsi in condizione di distress cronico sono:
  - a. **Disturbo d'ansia generalizzata (GAD)**: disturbo che va ad interferire in maniera marcata con le prestazioni psico-intellettive, impedendo di fissare la mente su problemi e situazioni specifiche limitando la capacità di svolgere le attività abituali;
  - b. **Depressione**: è stato rilevato un forte collegamento tra distress e depressione con comparsa della malattia soprattutto quando gli eventi sono percepiti come ostacoli insormontabili. La depressione sembra essere collegata alle alterazioni causate dallo stress su sistema ormonale con interferenze sulla produzione del cortisolo;
  - c. **Disturbo dell'adattamento cronico**: comporta angoscia intensa e sintomi emotivi e/o comportamentali a causa di un fattore stressante specifico *identificabile* (ad esempio *la perdita del lavoro, gravi problemi finanziari*). I sintomi del disturbo dell'adattamento iniziano tipicamente

poco dopo l'evento stressante (*umore depresso e ansia*) e compromettono significativamente il funzionamento sociale e lavorativo. È riportato anche un aumento del rischio di tentativo di suicidio e di suicidio.

- d. *Disturbi del comportamento alimentare*: i disturbi alimentari psicogeni associati allo stress sono l'anoressia nervosa, la bulimia nervosa e il disturbo da alimentazione incontrollata (*Binge Eating Disorder*).
3. *Malattie dell'apparato digerente*: l'apparato digerente ha uno stretto legame con le funzioni psichiche dell'organismo. Le patologie più significative legate allo stress sono:
    - a. *Sindrome dell'intestino irritabile*: disturbo cronico e ricorrente delle funzioni del colon e dell'intestino tenue con ripercussioni sulle funzioni motorie, sulla sensibilità dolorosa e sulla secrezione di liquidi con alterazioni dell'alvo;
    - b. *Gastrite*: lo stomaco è uno degli organi più frequentemente coinvolti nella somatizzazione dei disturbi da stress; si manifesta spesso in soggetti già predisposti alla patologia.
  4. *Effetti sul sistema immunitario*: nel medio e lungo periodo, sia cortisolo che catecolamine riducono in modo più o meno rilevante l'attività immunitaria, in particolare quella implicata nelle funzioni antivirale e antitumorale. È inoltre imputabile al distress un maggior rischio di malattie autoimmuni.
  5. *Patologie cutanee*: è evidente da tempo che molte patologie cutanee possano essere associate ad una condizione di distress cronico. Tra queste vi sono la psoriasi, l'orticaria e l'eczema. L'eccessiva produzione di cortisolo nello stress condiziona la produzione di sebo. Di conseguenza la pelle più grassa può favorire la comparsa dell'acne.
  6. *Disturbi della sfera sessuale*: lo stress condiziona fortemente la vita sessuale, soprattutto quella maschile. A causa dello stress possono comparire i seguenti disturbi della sfera sessuale:
    - a. *nell'uomo*, calo del desiderio sessuale, anoressia sessuale, disfunzioni sessuali quali eiaculazione precoce e disfunzione erettile, peggioramento della qualità dello sperma prodotto e, di conseguenza, della fertilità;
    - b. *nella donna*, perdita o assenza del desiderio sessuale e l'anorgasmia.

