

Stress: un alibi insidioso per diagnosi mancate

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Stress”: chi non si sente più o meno stressato oggi? Sul fronte diagnostico, tuttavia, lo stress sta diventando un pericoloso cestino della spazzatura per un numero crescente di diagnosi tardive o mancate. Diagnosi spesso causate da una collusione, inconsapevole e involontaria, tra paziente e medico. Chi, uomo o donna, dice al proprio medico: «Sono tanto stressato, dottore», «Ho avuto un anno di stress infernale sul lavoro», «Non dormo più dallo stress», e così via, sposta l’attenzione del medico su un fattore che pesa nella genesi di molte patologie in entrambi i sessi: patologie neurovegetative, anzitutto, con l’insonnia in cima alla lista dei disturbi definiti psicosomatici; gastrointestinali, con nausea, mal di stomaco, disturbi digestivi, coliti furiose, ossia intestino irritabile, con pancia gonfia («Sembro una rana») e diarrea alternata a stitichezza; neuroaffettive, con peggioramento di ansia e depressione; muscolari, dalla cefalea a casco, in crescita pericolosa fra i giovani, alle lombalgie di tutti i tipi; cardiovascolari, dall’ipertensione all’infarto; dismetaboliche, con sovrappeso da eccesso “antistress” di cibo e alcol, che anticipa diabete e obesità; mestruali, dai flussi anticipati ed emorragici al blocco del ciclo, l’amenorrea ipotalamica da stress, appunto. Per non parlare dei tumori.

Sì, lo stress cronico può contribuire alla comparsa e progressione di molte patologie. Tuttavia non è una nuvola nera o un tornado sopra la testa, bensì l’attivatore di un’inflammatione diffusa e persistente, di un insidioso micro-incendio biologico, distruttivo di funzioni, tessuti e organi, causato dai livelli stabilmente alti di cortisolo, adrenalina e noradrenalina. Questi ormoni e neurotrasmettitori, preziosi per attivare in millisecondi le risposte biologiche automatiche che ci consentono di affrontare le emergenze e, possibilmente, di sopravvivere, diventano pericolose per la salute quando lo stress diventa cronico.

Il nostro corpo, come quello di tutti gli animali, si è evoluto in migliaia di anni per affrontare stress acuti, sotto il comandante dei tempi di guerra, il sistema simpatico, e vivere e riprodursi sotto il comandante dei tempi di pace, il sistema parasimpatico. Gli stili di vita contemporanei, accelerati e frenetici, attivano stabilmente il sistema di allarme, causando un mare di guai di salute, se non opportunamente e tempestivamente modificati. Ecco il punto: sta a noi medici andare più a fondo. Se ci si ferma alla causa “stress”, senza indagare le serie conseguenze biologiche che ne conseguono su diversi organi e funzioni, si possono perdere mesi e anni, con omissioni e ritardi diagnostici pericolosi.

Qualche esempio. Amenorrea da stress: «Non si preoccupi, tanto poi il ciclo torna». Intanto, se l’amenorrea dura mesi e anni, l’osso perde densità, con osteopenia fino all’osteoporosi, e la donna perde energia vitale, lucidità mentale e benessere generale, perché la carenza persistente di ormoni sessuali erode il profilo di salute di ogni organo e distretto.

Insonnia grave, vampate, scomparsa del desiderio, depressione, dolori articolari, a vent’anni, venticinque, trenta: «Tutto stress, faccia una psicoterapia», «Prenda un antidepressivo», «Faccia meditazione». E quando, dopo tre o quattro anni, arriva finalmente una diagnosi di menopausa precoce, l’amara conclusione è che si sono sprecati anni di vita con psicoterapie inutili, perché ansia e depressione erano causati in primis dall’insonnia e dallo sconquasso ormonale, mentre

salute globale ed equilibrio emotivo potevano essere riconquistati con una terapia ormonale tempestiva e personalizzata. Nel frattempo non si è pensato a salvare in tempo gli ultimi ovociti rimasti, con crioconservazione, la possibilità di avere figli propri è perduta e il matrimonio è finito, perché lui non poteva pensare di vivere senza figli.

Depressione nell'adolescenza: «E' il passaggio alle superiori, tutto stress da cambiamento». Mentre magari il ciclo è abbondante, e l'anemia da carenza di ferro che ne deriva raddoppia il rischio di depressione, perché questo elemento è prezioso anche per il cervello.

Molti esempi si potrebbero fare anche per gli uomini. In sintesi: nella diagnosi è indispensabile andare oltre l'ovvio, perché lo stress erode la salute in profondità. Intercettare i primi fotogrammi del film di ogni patologia è indispensabile per curare bene.