

Stress cronico: un assedio che distrugge la salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Perché lo stress persistente, fisico ed emotivo, è così distruttivo per la nostra salute? Perché sta diventando la principale causa di patologie, funzionali prima, e poi organiche? Lo stress acuto è la risposta d'emergenza che gli organismi viventi attivano immediatamente in risposta a un fattore lesivo, potenzialmente nemico della sopravvivenza: un'infezione, un trauma, un'aggressione fisica o chimica. Con l'aumento della complessità cerebrale, sensoriale e psichica, anche negli animali il fattore stressante può includere un'aggressione emotiva, o un evento che scateni un'angoscia di abbandono o di morte. Se il fattore lesivo è di entità contenuta, e la capacità di risposta dell'organismo, in particolare del suo esercito, il sistema immunitario e ormonale, e del suo sistema di governo, il sistema nervoso, è adeguata, la risposta infiammatoria che ne consegue è capace di eliminare il fattore lesivo. E, in condizioni ottimali, riesce a riportare l'organismo alla piena salute fisica ed emotiva: quello che i Latini definivano "restitutio ad integrum", il ritorno all'integrità anatomica e funzionale, con esemplare efficacia linguistica.

Ecco il punto critico: il fattore tempo. La persistenza dei fattori stressanti che attivano lo stato di emergenza, fisico e/o psicoemotivo, usura e riduce l'efficacia difensiva del sistema immunitario, come accade in tutte le guerre. L'effetto sommatorio di inefficacia ed errori da usura può attivare un "fuoco amico", un'infiammazione autodistruttiva di tale minacciosa entità da tradursi in malattie autoimmuni, in cui l'esercito finisce per attaccare il suo stesso corpo: una vera guerra civile. In parallelo, lo stress cronico riduce la lucidità e l'efficacia delle contromisure adottate dal sistema nervoso, che possono diventare non solo inefficaci ma addirittura autolesive, in modo acuto, come nel suicidio, o in modo cronico, come nell'abuso di cibo, alcol o droghe.

A parità di eventi stressanti, a seconda dell'assetto genetico, della storia personale, della capacità di resilienza, dell'atteggiamento attivo o passivo verso la vita (su cui ritorneremo), la risposta dell'organismo può polarizzarsi sul resistere, riconquistando salute con tanta maggiore efficacia quanto più le risorse interne collaborano con le esterne, per esempio la qualità del supporto affettivo, familiare e amicale, e la competenza delle cure mediche, in caso di malattia. Oppure cedere progressivamente, fino ad arrendersi alla malattia, all'aggressione, alla disperazione, fino a non combattere più, in senso immunitario, nervoso ed emotivo, fino lasciarsi morire, con tutte le possibilità intermedie.

Lo stress cronico è la piovra moderna che erode e distrugge la salute. Il cortisolo, ormone dell'emergenza secreto rapidamente dalle ghiandole surrenali in risposta allo stress, dà l'ordine ai vasi sanguigni superficiali di contrarsi, per ridurre il rischio e la quantità di perdite di sangue in caso di ferite, garantendo al contempo l'afflusso di sangue e ossigeno agli organi vitali. Se lo stress persiste, la prolungata contrazione della muscolatura liscia dei vasi sanguigni aumenta le resistenze periferiche: questo causa ipertensione, aumentando il lavoro e la fatica del cuore che pompa contro resistenze crescenti. Se la parete dei vasi sanguigni, specialmente coronarici, è irrigidita dall'accumulo di colesterolo, e non può contare su abbastanza circuiti collaterali per garantire l'ossigenazione del muscolo cardiaco, basta un ulteriore aumento di stress, anche solo

emotivo, e il cuore cede all'infarto.

In parallelo, il cortisolo attiva la contrazione del sistema muscolare, per attivare la "corazza difensiva" che prepara il corpo alla difesa e all'attacco. Se lo stress continua ad agire, la contrazione muscolare persistente, con la rigidità e la carenza di ossigenazione che l'accompagna, è la prima causa di dolori ricorrenti o cronici: dalle cefalee muscolo-tensive alle lombalgie, dalla fibromialgia agli spasmi muscolari notturni e diurni, così frequenti e trascurati nella pratica clinica. Ancor più seri se aggravati da posture errate e da carenza di sonno. Il cortisolo bersaglia anche il sistema digestivo, con aumento e alterazione delle secrezioni, con difficoltà digestive, gastriti e coliti, diarrea o stipsi; attacca il sistema nervoso viscerale, con caduta dell'umore, nausea, senso di instabilità "come sentirsi in barca col mal di mare" (dizziness); e colpisce a fondo il microbioma intestinale, che da alleato diventa nemico, con grave disbiosi e ripercussioni su tutti i sistemi vitali.

L'assunzione di responsabilità verso la propria salute è il primo passo per allenare la propria capacità di resilienza, e per ridurre lo stress, fisico ed emotivo. Per restare più sani e più felici, nei limiti del nostro spazio d'azione esistenziale.