

## Stress: la guerra dentro di noi

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Come vi sentite? In beato relax, in equilibrio fisico ed emotivo, con una bella energia e gran gusto di vivere? Oppure vi sentite stressate o stressati? Se sì, quanto, da 0 a 10? Da quanto tempo? Giorni, mesi, anni? Che cosa vi stressa? Un trauma, una malattia, un problema di lavoro? Preoccupazioni per un figlio, un coniuge, un genitore? Un innamoramento non corrisposto? Conoscete solo lo stress negativo, che vi fa male ("distress"), o anche lo stress positivo ("eustress"), che vi fa sentire più vivi?

Tutti siamo o siamo stati "stressati". E paghiamo per questo un caro prezzo in salute, su tutti i fronti della vita, con un crescendo di infiammazione e di dolore che può arrivare ad annientarci. Prezzo tanto più alto quanto più lo stress è intenso, quanto più a lungo dura, quanto più colpisce un organismo già provato dall'età o da altre malattie, e dalle modalità, più o meno adeguate, o all'opposto autodistruttive, con cui lo affrontiamo. Merita conoscerlo perché ognuno di noi si alleni a mettere in atto le strategie, fisiche e mentali, che ci consentano di prevenirlo e affrontarlo nel modo migliore, senza sprecare in una guerra biologica interna quella splendida energia adattativa che sarebbe meglio usare per assaporare una luminosa salute, del cui valore ci accorgiamo purtroppo quando è lesa o perduta.

Anzitutto, lo stress non è una nuvola nera sopra la testa, anche se a volte ci sentiamo nell'occhio di un ciclone o su un mare in tempesta. Lo stress è la risposta di allarme e di adattamento biologicamente innata che ogni organismo vivente mette in atto in immediata risposta a un danno o a un pericolo che minaccia la salute o, peggio, la sopravvivenza. Hans Selye è il medico che scoprì lo stress come risposta adattativa universale, già presente negli organismi unicellulari e cresciuta poi nella scala evolutiva per efficacia e complessità.

Hans Selye era nato a Vienna nel 1907. Già nel 1925, giovane studente diciottenne di medicina, si pose una domanda fondamentale, di quelle universali che solo i geni veri si pongono: «Perché i medici si concentrano su singoli sintomi, tipici di una malattia, invece di analizzare prima di tutto che cosa succeda in generale al corpo e come questo risponda, indipendentemente dal tipo di malattia? Quali sono i denominatori comuni, i fattori biologici sistemici attivati da una frattura, un'infezione, un'aggressione, una malattia, che interessano cioè tutto il corpo, prima o in parallelo al singolo organo?».

A questa ricerca dedicò tutta la vita, all'Università McGill di Montreal (Canada), dove fondò e diresse fino al 1977 l'Institute of Experimental Medicine and Surgery. Il termine "stress" fu da lui mutuato dalla fisica, in cui questo termine indica "lo sforzo o la tensione a cui viene sottoposto un materiale" (da qui l'espressione "stress test"). Selye lo impiegò per indicare la "risposta aspecifica di ogni organismo a uno stimolo negativo", definito come stressor. Nello stress acuto individuò tre fasi cardinali: 1) la reazione d'allarme durante la quale le forze di difesa sono mobilitate con manifestazioni acute ormonali – anzitutto con una strizzata alle ghiandole surrenali, che producono un picco di cortisolo – e nervose, immunitarie, cardiache, respiratorie, che cessano quando l'aggressione, fisica o emotiva, è scomparsa; 2) la fase di resistenza, che indica adattamento completo all'evento stressante, con il grande bivio: ritorno alla normalità,

oppure la persistenza della risposta di allarme, fino alla cronicizzazione; 3) la fase di esaurimento, caratterizzata dalla depressione delle funzioni biologiche vitali, che in casi estremi può essere fatale.

Se siete stressati, in quale fase vi trovate? Lo stressor può essere di varia natura, e qui ognuno di noi può riconoscere la propria quotidiana "macedonia" di stress: fattori fisici, fra cui traumi, infezioni, aggressioni fisiche, malattie, interventi chirurgici, chemio- o radioterapia, ma anche attività fisica estrema e diete drastiche; fattori emotivi, fra cui collera, rabbia, solitudine, paura, aggressioni verbali e on line, umiliazioni, violenze; fattori contestuali, tra cui la povertà; fattori ambientali, come incendi, inondazioni, terremoti, guerre.

Il Ministero della Difesa della Salute, attivissimo in ogni organismo, ha due capi: il Comandante dei tempi di Guerra, il sistema simpatico, e il Comandante dei tempi di Pace, il parasimpatico, che regolano anche l'attività dell'esercito, il sistema immunitario. Più siamo stressati, più il sistema immunitario vira verso lo stato di guerra permanente. Ma nessuno Stato e nessun corpo può reggere un'economia di guerra permanente. Ed ecco il costo in salute. Tutti aggressivi, tutti arrabbiati? Calmiamoci, perché più siamo furibondi, più con questa guerra biologica dentro di noi siamo i primi a pagare il più alto prezzo in salute. Perché? E quali strategie anti-stress sono vincenti? Ne parliamo lunedì prossimo!