

Quando la stanchezza diventa cronica

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Sono da poco rientrata da una vacanza di due settimane al mare, durante la quale sono stata proprio bene. Ma non appena ho ripreso il lavoro, le faccende domestiche, le code in macchina mi è piombata addosso una stanchezza che non riesco più a smaltire. E' mai possibile sentirsi così male dopo le ferie?! E' solo perché a non fare niente ci si abitua fin troppo bene, come dice mio marito, o c'è un motivo medico per questo malessere? Cosa posso fare per riprendermi? Quest'estate devo lavorare e non posso certo rimanere in questo stato...”.

Viola T. (Firenze)

Gentile signora Viola, il malessere che lei descrive può essere dovuto al contraccolpo di ritrovarsi proiettata nella routine quotidiana dopo una bella vacanza e si può manifestare proprio con una grande debolezza che, in termini medici, viene detta “astenia”. Si tratta di un disturbo in aumento, soprattutto nelle grandi città, e che colpisce in particolare le donne fra i trenta e i quarantacinque anni, ossia quelle normalmente più impegnate fra lavoro, famiglia e figli da accudire.

La stanchezza, araldo di una depressione più o meno latente, può nascere proprio dalla sensazione che un momento magico sia finito e che i mille impegni quotidiani si siano nuovamente impadroniti di noi. Può essere il segno sottile di una crisi esistenziale, attivata da una pausa che ci ha dato il tempo di ascoltarci e di chiederci: “Ma che senso ha tutto questo correre?”. Domanda giusta e terribile, perché pone la questione del “senso” della propria vita e del proprio agire al centro della riflessione su di sé e sulle proprie priorità. Domanda che aumenta la consapevolezza sulla frattura tra i desideri e la verità del quotidiano: vissuto in contesti sempre più piccoli e compressi, in casa e sul lavoro; senza un attimo di tempo per se stesse e per le cose che ci farebbero stare meglio, come una passeggiata nei boschi o la lettura di un bel libro; con un'alimentazione inadeguata, per eccesso di cibi conservati che tendono a peggiorare lo stress; e soprattutto con una carenza cronica di sonno che può provocare seri danni alla salute.

Il sintomo principale dell'astenia è la difficoltà di dedicarsi serenamente e con profitto agli impegni quotidiani. A questo si aggiungono un'irritabilità e un pessimismo di fondo, che ci fanno vedere tutto nero o ci fanno scattare per un nonnulla: tutto ci appare grigio e negativo o, al contrario, insopportabile e irritante. Siamo più reattive e taglienti nel parlare, anche verso il partner e i figli. E, cosa ancor più grave, siamo sempre meno lucide e attente a quello che facciamo: aumentano così gli errori alla guida, gli incidenti domestici, le sviste sul lavoro.

Se poi, come dicevo, la stanchezza dipende in misura preponderante dalla carenza di sonno – eventualmente associata a roncopatia (il russare notturno), apnee, incubi, o risvegli frequenti – allora possono emergere anche altri problemi: le mestruazioni e l'ovulazione diventano irregolari; la sindrome premestruale, se già presente, peggiora; la pressione e la temperatura corporea si alzano, provocando uno sgradevole senso di malessere fisico; la tiroide funziona in modo eccessivo; e la memoria si indebolisce, perché è proprio durante il sonno che il nostro cervello

trasforma i ricordi a breve termine in tracce mnesiche consolidate, garantendo le basi stesse della nostra identità personale e relazionale.

Da tutto ciò consegue che l'astenia non va mai banalizzata. Le consiglio quindi di parlarne con il suo medico per capire se si tratti di una fase transitoria, legata a un inizio di depressione per il rientro dalle vacanze, o di uno stato di "riserva" generalizzata di tutto l'organismo, le cui cause meritino un approfondimento diagnostico. Di solito, in questo secondo caso, il medico verifica prima di tutto se vi sia un'anemia da carenza di ferro, frequente nelle donne specie quando l'alimentazione è inadeguata e/o le mestruazioni sono molto abbondanti (lei soffre di metrorragia?); in secondo luogo, indaga il funzionamento della tiroide e la presenza di eventuali disfunzioni ormonali pre-menopausali, per poi prescrivere accertamenti via via più specifici, e le opportune terapie, in base alla sua storia clinica e ai risultati dell'esame obiettivo. In parallelo, lei stessa può contribuire al miglioramento delle sue condizioni seguendo un'alimentazione sana, facendo ogni giorno una passeggiata di buon passo di almeno trenta minuti e proteggendo il sonno, grande custode della salute fisica e mentale. In questo modo, tenendo a livello ottimale le energie fisiche, potrà poi affrontare in modo adeguato le eventuali componenti psicoemotive ed esistenziali del suo disagio!

La stanchezza è sempre negativa?

No. Ci sono anzi due diversi tipi di stanchezza:

- 1) una stanchezza "amica", sana, fisiologica, che compare dopo che ci siamo dedicati a un lavoro faticoso ma piacevole, o dopo una giornata di sport, o di giardinaggio: con questo segnale il corpo ci dice che siamo a corto di energia e abbiamo bisogno di ricaricarci, ma con un buon pasto e un bel sonno torniamo pimpanti come prima;
- 2) una stanchezza "nemica", patologica, la vera e propria astenia, che come abbiamo visto compare in situazioni di prolungato stress psicofisico, anemia, ipertiroidismo, climaterio, ma può essere associata anche a un'iniziale depressione, ad alcune gravi malattie o a cure mediche particolarmente impegnative, come la chemioterapia. Ecco perché non va mai sottovalutata.

Carenza di sonno, un pericolo da non sottovalutare

Dormire male è un sintomo da non prendere mai sotto gamba! Studi recenti ci dicono che la carenza di sonno è tra le cause più sottovalutate di incidenti (domestici ed extradomestici), ma anche di molti disturbi "psichici", quali la difficoltà di memoria e di concentrazione, la carenza di lucidità, la caduta del tono dell'umore, ma anche la franca depressione.

Inoltre, ricerche condotte da Scott Davis dell'Università di Seattle (USA) suggeriscono che le donne con deprivazione cronica di sonno, soprattutto se svolgono un lavoro a turni o con frequenti cambi di fuso orario, abbiano addirittura un maggior rischio di ammalarsi di tumore, in particolare al seno. Questo effetto negativo sembra essere legato a un'alterazione della produzione della melatonina, che ha un ruolo protettivo nei confronti del sistema immunitario. I cronobiotici, una famiglia di sostanze cui appartiene la stessa melatonina e sulla quale la ricerca è molto intensa, potrebbero essere indicati per chi vive con bioritmi costantemente alterati dagli impegni

professionali. Ma su questo sono necessarie maggiori ricerche.
