

STARE BENE | SALUTE MENTALE

Stressato o depresso?

Occhio al cortisolo

Effetti negativi se «saltano» i livelli

Quando è in eccesso, come nel caso dello stress cronico, può portare a obesità, ipertensione, aumento del rischio di infarto

Quando cala, cominciano i sintomi come turbe dell'umore, irritabilità e depressione, infiammazioni e allergie, eccessivo desiderio di cibo

Lo stress, definito la malattia del secolo, è la causa di tantissime patologie ed un lavoro scientifico pubblicato di recente sulla rivista «Immunity» ne spiega i motivi: paralizzerebbe le cellule immunitarie compromettendo le difese dell'organismo. Sarebbe il neurotrasmettitore noradrenalina, rilasciato in seguito a esperienze traumatiche fisiche o psichiche ad inibire la mobilitazione dei globuli bianchi, ed in particolare i linfociti che ci proteggono dalle infezioni, impedendo all'organismo di innescare le difese dalle malattie. Se le cellule immunitarie interrompono il loro abituale giro di perlustrazione in cerca di agenti patogeni le probabilità di combattere un'infezione o una patologia anche di tipo neoplastico si riducono notevolmente.



Gianfranco Beltrami
Vice Presidente Federazione medico sportiva italiana, direttore scientifico Terme di Monticelli.

Effetti sul cervello

Ma lo stress provoca grossi danni anche al cervello ed è documentato come nell'80 per cento dei casi il primo episodio di depressione è preceduto da stress cronico. Un gruppo di ricercatori della Emory University di Atlanta ha pubblicato uno studio sulla rivista «Nature Communications» dimostrando che nelle persone che soffrono di depressione si osserva una anomalia nel rilascio del neurotrasmettitore glutammato che viene prodotto in rapporto ad eventi stressanti. Sono tanti gli elementi che possono provocare stress e fra questi ci sono motivi fisici come l'attività sportiva eccessiva, eventi traumatici oppure tossici, ma prevalgono gli stress di natura emotiva come le problematiche famigliari, affettive, economiche o lavorative.

Il cortisolo

Il nostro corpo non è in grado di differenziare stress fisici da stress psicologici, la risposta immediata del corpo allo stress si rifà ad una memoria atavica quando l'uomo primitivo doveva fuggire da situazioni potenzialmente pericolose per la sopravvivenza. Nella fase di allarme il surrene libera l'adrenalina, un ormone che ha il compito

di alzare la pressione e di liberare le scorte di zucchero rendendole disponibili per i muscoli. Quindi in una seconda fase viene liberato il cortisolo che quando è in eccesso, come nel caso dello stress cronico, determina un incremento della glicemia con liberazione di insulina che porta a obesità, ipertensione, aumento del rischio di infarto e allo stesso modo mobilita le proteine dei muscoli portando alla riduzione delle masse muscolari in particolare a livello di braccia e gambe. La riduzione del muscolo abbassa il metabolismo che è sostenuto principalmente dai muscoli e dal loro movimento, con alterazioni anche della funzionalità tiroidea che porta ad ingrassare ulteriormente. Quando poi il cortisolo per l'eccessiva produzione va in esaurimento ed inizia a calare, cominciano i sintomi da carenza di questo ormone con turbe dell'umore, tendenza alla irritabilità e alla depressione, infiammazioni e allergie, eccessivo

desiderio di cibo (in particolare dolci e cibi salati) gonfiore addominale, vertigini, tendenza all'obesità.

Prevenire lo stress

Cosa possiamo fare per prevenire lo stress? Un aiuto fondamentale è rappresentato dall'attività fisica costante che riduce lo stato di ansia ed i sintomi della depressione moderata, aumentando, conseguentemente, la sopportazione dello stress. Sono sufficienti esercizi ritmici aerobici a bassa intensità, (40-60% della frequenza cardiaca massima) come camminare o andare in bicicletta, svolti, in maniera continuativa, per 30 minuti al giorno per diminuire i livelli di tensione. L'esercizio produce dei cambiamenti biochimici che modificano lo stato psicologico e riducono lo stress con la produzione delle endorfine nel cervello, sostanze simili alla morfina che hanno un effetto calmante che induce sentimenti di piacere e benessere. All'attività fisica possono essere utilmente associate tecniche di meditazione, mindfulness o training autogeno in cui il soggetto si concentra su se stesso attraverso un'analisi approfondita del proprio corpo, analizzando passivamente le proprie sensazioni. L'obiettivo primario di ogni forma di rilassamento è quello di rallentare e contrastare il sistema ortosimpatico che nei soggetti stressati è ipersollecitato e la cui attivazione tende a determinare quello stato fisiologico che comunemente viene definito stato ansioso. Molto utilizzata è anche la terapia cognitiva, tecnica che consiste nell'individuare e modificare comportamenti e risposte emotive errate. Un ruolo importante può avere una alimentazione varia ed equilibrata che aiuta a combattere lo stress se vengono fatti pasti regolari piccoli e frequenti con cibi nutrienti e di buona qualità e masticando bene, in quanto la masticazione attiva il sistema nervoso parasimpatico, evitando la caffeina (contenuta oltre che nel caffè anche nel tè e nella cioccolata), che stimola fortemente la produzione di cortisolo.



© RIPRODUZIONE RISERVATA



Università In via Volturmo la struttura diretta da Carlo Pruneti: elettrodi, sensori e videogame per arginare l'ansia

Il laboratorio che misura lo stress e che insegna come rilassarsi

di **Monica Tiezzi**

Se non esiste - e forse non esisterà mai - un modo per misurare la felicità, esistono però strumenti per rilevare l'infelicità, o meglio lo stress e l'ansia. A Parma si trovano nel Laboratorio di psicologia clinica, psicofisiologia clinica e neuropsicologia clinica del dipartimento di medicina e chirurgia dell'ospedale Maggiore, in via Volturmo. È uno dei sei centri di eccellenza riconosciuti dalla Biofeedback Federation of Europe, e uno dei pochi in Italia a possedere strumentazioni (del valore di circa 200 mila euro) in grado non solo di rilevare gli stati ansiosi, ma anche di impostare programmi terapeutici per risolverli. L'accesso al laboratorio è al momento soprattutto per gli studenti universitari e per il personale medico sanitario. Ma non mancano casi, inviati dai medici convenzionati con l'Ausl, di persone che soffrono di vari disturbi di tipo organico (come amenorrea, iperidrosi, problemi dermatologici) che non sono causate da patologie, che non rispondono alle terapie mediche convenzionali e che si sospetta



Stress, vade retro
In alto, il responsabile del laboratorio, Carlo Pruneti, e la dottoranda in ricerca Sara Guidotti.

riconducibili ad ansia e depressione. Non infrequente anche il caso di bambini che soffrono di patologie (come l'emofilia) che implicano uno stile di vita con diverse limitazioni, e per questo particolarmente stressante. «Dopo il Covid, ad esempio, abbiamo visto e trattato 12 medici ospedalieri alle prese con l'ansia causata dalla pandemia e dalla quotidiana esperienza di morte» dice il responsabile del laboratorio, Carlo Pruneti, docente di psicologia clinica e psicopatologia generale dell'Università di Parma. Inoltre, il laboratorio ha avviato con l'ospedale San Giacomo di Piacenza un progetto sullo stress lavoro-correlato negli operatori sanitari: in 50 hanno aderito e dopo la fase di valutazione sono iniziati gli interventi per una migliore gestione dell'ansia. Ma come si misura lo stress? «Per un primo screening dei pazienti, dopo colloqui individuali, che permettono l'osservazione diretta del soggetto e danno i primi indizi sul tipo di personalità, si passa a test standardizzati e a questionari aperti che danno informazioni sullo stile di vita

e sulla storia di vita. Da qui, nel 75-80% dei casi, si va ai test strumentali, ed eventualmente anche alla richiesta di esami ematochimici» spiega Pruneti. Gli esami strumentali, tutti non invasivi ed eseguiti sia a «riposo» che sotto stress indotto, testano - spiega Sara Guidotti, dottoranda di ricerca del laboratorio - parametri come la sudorazione, il battito cardiaco, la temperatura periferica, la tensione muscolare, la frequenza e l'ampiezza respiratoria tramite elettrodi posizionati su polpastrelli, lobo dell'orecchio, fronte e vita. La valutazione è sia psico-fisiologica che clinico-psicologica, anche con il supporto di psicologi. Solo dopo l'interpretazione dei risultati, viene formulata la proposta di terapia. «Se lo stress deriva da un trauma, possiamo proporre una psicoterapia. Se ci sono alterazioni di personalità, è opportuna una consulenza psichiatrica che può portare, ad esempio, al supporto farmacologico», spiega Guidotti. Nei casi meno complessi, è lo stesso laboratorio ad impostare un programma di bio-feed-

Vengono testati parametri come sudorazione, battito cardiaco, temperatura periferica, tensione muscolare, frequenza e ampiezza respiratoria

back con sedute di rilassamento che insegnano tecniche - ad esempio di respirazione o di training autogeno - per contenere ansia e stress. Le tecniche si avvalgono delle stesse strumentazioni usate per misurare lo stress, con l'ausilio di video al computer che mostrano del proprio stato mentale. C'è, ad esempio, la mongolfiera in aria: se il paziente respira correttamente e riesce a normalizzare il battito cardiaco e/o la sudorazione, la mongolfiera si alza in alto fra le nuvole. Diversamente, scende di quota. Oppure ci sono le montagne russe: quanto più il soggetto riesce a rilassarsi, tanto più il gioco prende forza e velocità: in caso contrario l'ottovolante resta statico. Le visualizzazioni per i bambini includono invece cartoon e personaggi infantili. «In media un percorso terapeutico dura dai dieci ai venti incontri», dice Pruneti. I risultati sono buoni, specialmente - dice Guidotti - se il paziente continua ad allenarsi a casa sulle tecniche di rilassamento.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

PARAFARMACIA CORRADINI
star bene è naturale

Dalla natura le soluzioni di qualità per la vostra salute! **Visita il nostro store**
www.parafarmaciacorradini.com
Spedizioni gratuite sopra i 15€

Ti aspettiamo in **Piazza Fanfulla 22 a Traversetolo**,
7 giorni su 7 con orario continuato. Per info 0521 848685

CENTRO ACUSTICO
audiomedica
Da oltre 35 ANNI facciamo sentire bene.

PARMA Strada della Repubblica, 49 (ingresso B.go Coll. Maria Luigia)
Tel. 0521.207097 **P** Parcheggio gratuito Barilla Center

FIDENZA Via XXIV Maggio, 28/F (su appuntamento) e in tutta la provincia

PIACENZA Via Cavour, 43/D Tel. 0523.468729

ASSISTENZA A DOMICILIO GRATUITA

SOLUZIONI ACUSTICHE INVISIBILI

- Scompare nel condotto uditivo
- Si collega direttamente alla TV, Telefono, ecc
- Prezzo molto vantaggioso, pagamenti rateali
- Fornitura gratuita ASL/Inail agli aventi diritto

Seguici su

www.audiomedica.it OFFERTE IMPERDIBILI, PAGAMENTI RATEALI E FORNITURA GRATUITA ASL/INAIL AGLI AVENTI DIRITTO info@audiomedica.it