

PSICOLOGIA. Stress: è la vita stessa, ma può far male

Bottaccioli (SIPNEI) : Per prevenirlo e curarlo occorre integrare medicina e psicologia

“Siamo animali sociali dotati di una grande psiche che hanno come fonti principali di stress la vita stessa e le sue relazioni fondamentali”. Insomma lo stress lo viviamo tutti, ma non per questo è banale: “la reazione di stress attiva uno dei più importanti sistemi dell’organismo (l’asse Ipotalamo-Ipofisi-surrene) che collega il cervello al resto del corpo”. Lo rivela alla DIRE, Francesco Bottaccioli, fondatore e presidente onorario della Società Italiana di Psico Neuro Endocrino Immunologia (Sipnei).

Lo stress può essere attivato da fattori psicosociali, ma anche da fattori ambientali ed endogeni di natura biologica. Le sue fonti dipendono quindi “in primo luogo da stimoli psicosociali, dalle relazioni con la famiglia, il lavoro e con gli altri. Però, essendo noi organismi biologici- precisa lo studioso- fonti stressanti non sono solo di natura psichica, relazionale e sociale, ma anche ambientale: vivere in un luogo inquinato, ad esempio, significa esporre il sistema immunitario e il sistema dello stress all’azione delle sostanze inquinanti, finendo per renderlo iperattivo”.

Attenzione anche alle condizioni di salute biologica dell’organismo. “Pensiamo a una malattia infiammatoria cronica, autoimmune, all’artrite reumatoide o a un’inflammatione intestinale: sono tutte condizioni che attivano il sistema dello stress, perché dall’inflammatione partono le citochine, molecole del sistema immunitario che vengono recepite dal sistema nervoso centrale e periferico”. Ne deriva, secondo il professore di Psiconeuroendocrinoimmunologia all’Università dell’Aquila, che “il controllo dell’inflammatione è fondamentale per riuscire a controllare il sistema dello stress. Ecco l’evidente connessione tra medicina e psicoterapia, dal momento che l’essere umano è il frutto dell’interazione tra la dimensione psichica e i sistemi biologici”. Si discuterà su questi temi il 30 e 31 ottobre a Torino in un importante convegno dal titolo ‘Conoscere e curare l’essere umano nella sua interezza’, per integrare la biomedicina e la psicologia, con il contributo anche delle cosiddette “scienze umane”. Non è un caso che il convegno sia promosso dalla SIPNEI assieme alle Università di Torino, del Piemonte orientale e dell’Aquila e ai loro dipartimenti di Medicina Psicologia e Filosofia.

- Quali sono le conseguenze dell’iperattivazione del sistema dello stress? “Un’attivazione normale è fisiologica, è la vita stessa. La reazione di stress, diceva Hans Selye, è l’essenza della vita perché senza la possibilità di mobilitare una risposta di stress non siamo in grado di vivere. Lo stress- continua il presidente della Sipnei- è quindi fisiologico. I problemi sorgono quando non è controllato o la risposta di stress è eccessiva”.

- Cosa produce biologicamente una risposta eccessiva di stress? “Comporta una sovrapproduzione del cortisolo, il principale ormone dello stress, che lascia segni documentati nel cervello. I primi studi furono eseguiti sui militari reduci del Vietnam- sottolinea Bottaccioli- che avevano sviluppato un disturbo post-traumatico da stress. Era visibile nel loro cervello un’atrofia dell’ippocampo, ovvero una riduzione dell’area ippocampale con la morte di parte dei neuroni. Il sistema immunitario era squilibrato da questa iperproduzione di cortisolo”.

Esiste anche lo stress cronico, precisa lo studioso, “cioè una condizione di stress non così esagerata ma persistente”.

- Praticamente cosa accade al soggetto con stress persistente? “Vive uno squilibrio del ritmo giornaliero (cosiddetto circadiano) del cortisolo. Il ritmo normale prevede una massima produzione di cortisolo al mattino, che ci fa alzare dal letto, fino ad arrivare al minimo tra mezzanotte e le due per poi ritornare al suo picco massimo tra le 7 e le 8 del mattino. Se ci sono alterazioni- afferma il professore - il picco mattutino non è abbastanza robusto, e il cortisolo si rialza magari il pomeriggio quando invece dovrebbe essere basso. Questo spiega perché alcuni soggetti hanno difficoltà ad alzarsi al mattino o a riposare bene la notte”.

- Lo stress può danneggiare il cervello? “Sono documentati danni all’ippocampo, al sistema immunitario e al sistema metabolico. Abbiamo da un lato la riduzione dell’area ippocampale, base della cognizione assieme alle corteccie e sede della memoria; dall’altro una ipertrofia di un’area del cervello chiamata amigdala, che è sede delle emozioni. Il cervello risulta quindi squilibrato dal punto di vista strutturale e comincia ad avere deficit cognitivi e un’iperattività emozionale. La conseguenza è l’invecchiamento cerebrale accelerato e precoce del cervello a causa di una condizione di stress cronico”.

- Una cura è possibile? “Sì, ma occorre vedere l’essere umano come intero, identificando le diverse fonti della iperattivazione dello stress. Ad esempio- continua il fondatore della Sipnei - se uno psicoterapeuta ha in cura un soggetto depresso, che presenta una malattia infiammatoria cronica, deve mettere in conto che la depressione possa essere alimentata non solo da una difficoltà relazionale depressiva ma anche da una condizione biologica. Così, se un medico ha in cura un paziente con una malattia infiammatoria cronica deve aver presente che quell’infezione può indurre depressione, ansia e altri disturbi psicologici. Per questo il futuro della cura sarà rappresentato da reti di operatori, medici e psicologi, che condividono il medesimo paradigma scientifico, pur rimanendo specialisti del proprio settore”.

- Una condizione biologica può essere prodotta allora da una condizione psicologica? “Certo. Pensiamo come incide lo stress sul sistema endocrino. L’attivazione del sistema dello stress incrementa l’ormone ipotalamico, il Corticotropin-releasing hormone (Crh), che a sua volta inibisce il Tsh, ormone prodotto dall’ipofisi per stimolare la ghiandola tiroidea. In caso di ipotiroidismo il Tsh è basso e questo calo può dipendere da una condizione di stress, tramite l’azione del Crh sul Tsh. Il più delle volte basterebbe lavorare sulla gestione dello stress con la psicoterapia e con la meditazione, ma anche con una alimentazione non infiammatoria e con l’attività sportiva, per risolvere la problematica. La cura non deve essere mai solo e immediatamente farmacologica di tipo soppressivo”.

Bottaccioli è da anni impegnato nella promozione di corsi di tecniche antistress, su cui fa ricerca scientifica. “La prossima settimana- conclude lo studioso- avvieremo un nuova sperimentazione sugli effetti della meditazione su stress, emozioni e capacità attentive all’Università dell’Aquila”.

Il professor Francesco Bottaccioli ha pubblicato molti libri, ne segnaliamo i due più recenti: *Epigenetica e Psiconeuroendocrinoimmunologia*, Edra, Milano 2014 e la seconda edizione de *La saggezza del secondo cervello*, Tecniche Nuove Milano 2015.