

ARTEMISIA

NUMERO 23 - ANNO 9 - MARZO 2025

magazine

STRESS E SALUTE NELL'ERA DIGITALE: *dal micro al macro impatto*



Speciale
STRESS GENERAZIONALE



LA DANNOSA MODIFICA PSICOLOGICA E CORPOREA CAUSATA DAGLI STRESSOR PUÒ ESSERE DIAGNOSTICATA, MISURATA E CURATA?



Cosa è lo stress?

Gli stressor possono essere di vario tipo: p.e. malattie, traumi fisici o psichici, eventi ambientali avversi. In ogni caso si tratta di eventi emotivi per noi importanti, a cui rispondiamo con una modifica del nostro funzionamento; “emotivo” qui è inteso nel senso latino di “emovere”, cioè scuotere, smuovere, causare una variazione.

Facciamo un esempio. Torniamo per un attimo alla savana, là dove dovevamo cacciare o essere cacciati. Perché ritorniamo alla savana? Perché i meccanismi di modifica che mettiamo in atto sono sempre quelli, sin dalla nostra origine, e sono volti alla nostra sopravvivenza. Non sono modifiche che avvengono coscientemente perché sono immediate, per consentirci la sopravvivenza. La coscienza della situazione arriva dopo che tutto si è attivato. Se devo

scappare da un leone, è bene che sia pronto a correre subito, non posso prendere coscienza del pericolo e poi attivare la modifica corporea che mi consente di correre al meglio perché, nel frattempo, il leone mi ha già raggiunto! La coscienza del pericolo poi mi aiuterà a decidere dove e come scappare o nascondersi. La coscienza del pericolo è capire coscientemente cosa sta succedendo nel mondo esterno a me e anche nel mio mondo interno, perché tutte le sensazioni che vengono dal mio corpo mi dicono che ho paura e sto all’erta per reagire. Quali sono i parametri nel nostro corpo che cambiavano se incontravo un leone e che cambiano anche oggi se dobbiamo affrontare uno stressor? Aumentano frequenza e gittata cardiaca, cambia il ritmo respiratorio, il sangue va di preferenza ai muscoli perché serve correre, aumenta la pressione del sangue, c’è ritenzione di liquidi perché per correre si suda e li perdo,



**Dott.ssa CARLA
LENDARO**

Medico Chirurgo;
Psiconeuroimmunologo;
Docente nel Master
Il livello in
Psiconeurobiologia -
Università di Roma
"Sapienza" - Facoltà di
Medicina e Odontoiatria



Lo stato di stress cronico genera uno stato infiammatorio cronico (e viceversa) che danneggia il nostro funzionamento generale neuro-psico-fisico. Oggi possiamo misurare in fase precoce questi danni e porvi rimedio ancora prima che si generi una vera e propria malattia

aumenta la coagulabilità del sangue perché mi potrei ferire, intestino e vescica si svuotano perché mi devo liberare di pesi inutili, diminuiscono attività digestiva e ormoni sessuali, perché mangio e penso a riprodurmi quando sono tranquillo e non sotto stress, diminuiscono l'ormone della crescita, la funzione immunitaria, l'insulina e la sensibilità all'insulina, cambia la risposta al dolore perché è probabile che mi faccia male e quindi è meglio soffrire di meno. Una volta superato il problema, (o siamo riusciti a cacciare o purtroppo ci hanno cacciato e preso e quindi il problema è superato per sempre...) torniamo allo stato di riposo e recuperiamo le energie: abbiamo vissuto un momento di stress acuto.

Lo stress cronico e i suoi danni

La dinamica appena descritta avviene se tutto funziona bene, ma oggi la vita è un po' cambiata. Certo, il leone non lo dobbiamo più affrontare, ma non abbiamo più grandi periodi di riposo e gli eventi stressanti, anche se meno gravi, sono continui. Oltretutto, noi continuiamo a pensare ai problemi, a come risolverli, anche quando dovremmo liberare la mente e recuperare: pensare a uno stressor già attiva le modifiche funzionali psicofisiche di cui abbiamo parlato. Tutto ciò ci porta da uno stato di benessere, in cui siamo capaci di affrontare e superare indenni il momentaneo stato di stress acuto, a uno stato di malattia, in

cui i questi meccanismi ancestrali della savana continuano a ripetersi e diventano il nostro stato abituale, modificando in maniera dannosa la nostra mente e il nostro corpo: siamo ora in uno stato di stress cronico, in cui abbiamo un'inflammatione generale che, anche se di basso grado, peggiora pure le risposte immunitarie, favorendo così disturbi e malattie.

Quindi, ricapitolando:

- l'attivazione da stressor è una modifica nella funzione neuropsicofisica ed è una reazione benefica di sopravvivenza,
- la nostra specie ha delle reazioni standard di modifica delle funzioni neuropsicofisiche da stress,
- all'interno della specie, ogni individuo ha peculiarità genetiche ed epigenetiche che caratterizzano la sua risposta allo stressor,
- ogni individuo tende, col tempo, a produrre risposte simili anche a stressor diversi, ad alzare di livello l'entità della risposta, indipendentemente da qualità ed entità dello stimolo stressante, e a mantenere queste risposte a valori elevati di modifica neuropsicofisiologica anche se lo stressor non è più presente.

La sindrome di adattamento generale

Già nel 1935, Hans Selye codificò queste risposte agli stressor definendo la "sindrome di adattamento generale" in cui si descrivono



Paziente x, test a inizio e dopo terapia

MISURA INTEGRATA DELLO STRESS - S. Di Nuovo & L. Rispoli - © Franco Angeli, Milano

MISURA INTEGRATA DELLO STRESS - S. Di Nuovo & L. Rispoli - © Franco Angeli, Milano

RISULTATI RELATIVI A:

Numero Valutazione : 1

N.B. Le barre verticali sugli assi per ciascuna scheda indicano i limiti quartili

RISULTATI RELATIVI A:

Numero Valutazione : 2

N.B. Le barre verticali sugli assi per ciascuna scheda indicano i limiti quartili

Questionario M.S.P. : 91 56° Cent.

Punteggio Ponderato = 2,86 3° Quartile

Questionario M.S.P. : 77 30° Cent.

Punteggio Ponderato = 1,90 1° Quartile



Esempio di miglioramento del risultato al test M.S.P. prima e dopo terapia

tre fasi. La prima fase è la fase di allarme, in cui ci sono attivazione e reazione valide all'evento stressante e poi recupero delle energie. La seconda fase è la fase di resistenza, in cui c'è difficoltà a reagire e poi a recuperare l'energia. La terza e ultima fase è la fase di esaurimento, in cui non abbiamo più capacità di reazione e recupero. Quindi, nella sindrome generale di adattamento passiamo progressivamente da un'attivazione fisiologica normale ad una attivazione disfunzionale: questo passaggio è totalmente inconsapevole, stabile, autoriproducentesi, determinato geneticamente ed epigeneticamente, ma modificabile tramite l'apprendimento perché esiste sempre una permanente plasticità neurale, cioè la capacità di creare nuove comunicazioni (sinapsi) tra neuroni. Questo ci dice che lo stato di stress cronico non è ineluttabile, si può curare per avere sane modalità di risposta neuropsicofisica: la mente e il corpo, la salute e il nostro comportamento possono cambiare in meglio e mantenerci in salute!

Come diagnosticare e misurare lo stress cronico?

Il medico psiconeuroimmunologo si occupa

proprio di questo. Utilizza test validati a livello internazionale in cui, durante la visita, si pongono domande standardizzate alla persona in esame. In base all'elaborazione delle sue risposte, nel test M.S.P. si misura lo stress psicologico, che verrà contabilizzato in percentuale su una scala da 1 a 100 e anche evidenziato in una scala cromatica in verde (normalità) o giallo (lievi alterazioni) o rosso (problematiche gravi): se presenti, saranno segnalati disturbi quali, per esempio, ansia depressiva, dolori fisici, accelerazione ed iperattività, sensazioni psicofisiologiche ed altri. Il test M.S.P. è la traduzione e l'adattamento italiano del test Mesure du Stress Psychologique di Tessier e collaboratori, dell'Università Laval del Quebec. La precisa collocazione del soggetto all'interno di una scala stress-benessere consente, se il test è ripetuto dopo la terapia, di valutare qualitativamente e quantitativamente anche l'efficacia del trattamento praticato (fig.2).

Nel test SCL-R-90, invece, si testa lo stile di risposta della persona all'evento stressante. La Symptom Checklist R 90 si differenzia da altri questionari autosomministrati per la rilevazione del disagio psichico per il fatto che misura tanto i sintomi internalizzanti (quali depressione,



somatizzazione, manifestazioni di ansia) quanto quelli esternalizzanti (quali aggressività, ostilità, impulsività), arrivando quindi a coprire quasi interamente lo spettro psicopatologico delle alterazioni. Al fine di valutare il disequilibrio, le singole componenti sono quantizzate numericamente e anche raffigurate da due grafici, uno sulla scala dei disturbi nevrotici e l'altro su quella dei disturbi psicotici. Il test ripetuto dopo la terapia evidenzierà in rosso le colonne della prima intervista e in verde le colonne della seconda (fig.3,4), per notare subito le

differenze, oltre a darne i valori numerici. Inoltre, per valutare quantitativamente e qualitativamente i disturbi legati essenzialmente alla parte somatica (quelli sui vari apparati e organi, che se persistono portano a malattia) e capire i disequilibri presenti, il medico sottopone il paziente ad appositi test non invasivi, rapidi e indolori (PPG stress flow, BIA-Acc, HEG). La presenza di sintomi da stress cronico e infiammazione (per esempio, gastrite, insonnia, disturbi alimentari e dipendenze, gonfiore e variazioni di peso, ansia, cefalea, perdita

Archivio Composizione



Esempio di miglioramento del risultato al test SCL-R-90 prima e dopo terapia (grafico sulla scala dei disturbi psicotici)



Archivio Composizione



Esempio di miglioramento del risultato al test SCL-R-90 prima e dopo terapia (grafico sulla scala dei disturbi nevrotici)

di memoria e concentrazione, melanconia e infelicità generale, e tanti altri) viene così documentata dalla variazione di molti parametri che qui sono misurati, variazione che compare in questi test molto prima che risultino alterazioni delle analisi del sangue di routine.

Come curare lo stress cronico?

Una volta accertato il problema, la persona può essere curata tramite nutrizione clinica, biofeedback respiratorio, schemi di allenamento personalizzato e trattamento con campi elet-

tromagnetici pulsati ultradeboli EBS®: il medico psiconeuroimmunologo valuterà con la sua esperienza professionale quale terapia utilizzare nel singolo caso.

Ovviamente, tutti questi test e anche le suddette terapie si possono usare anche nelle persone con già una malattia in atto (in cui le alterazioni di funzionamento degli organi sono sicuramente presenti), al fine di aiutare ad alleviare i sintomi e garantire una migliore e più rapida risposta positiva alle terapie specialistiche in atto.

E questa è una buona notizia, vero?