

► L'impatto dello stress sullo sviluppo delle malattie

Affinché un organismo sia in grado di rispondere in modo ottimale alle sfide e alle minacce a cui è esposto, deve esistere un'attivazione sincronizzata di fattori psicologici, del sistema neuroendocrino e di quello immunitario. Tutto ciò influisce sullo stato di salute generale. Il modello psiconeuroimmunologico presuppone che l'evento stressante inneschi uno stato d'animo negativo. In risposta all'evento stressante, gli individui si sentono arrabbiati, tristi o turbati. Tali emozioni accompagnano cambiamenti fisiologici nel sistema nervoso e nel sistema neuroendocrino. Le emozioni negative causate dallo stress agiscono sul sistema immunitario indirettamente attraverso il sistema neuroendocrino e le alterazioni neuroendocrine e immunologiche influiscono direttamente sullo stato di salute. In persone con uno stato d'animo negativo accompagnato da un'esperienza di stress, sono frequenti i comportamenti che fanno male alla salute, quali il fumo, le cattive abitudini alimentari e del sonno, comportamenti che di per sé possono avere un effetto immunosoppressivo e conseguentemente influenzare la propensione alla malattia.

L'esposizione ai fattori di stress (sollecitazioni, stressor) nell'uomo provoca la secrezione di epinefrina, norepinefrina e altri ormoni dello stress, l'aumento della frequenza cardiaca e variazioni estreme della pressione del sangue. Durante l'esposizione a breve termine ai fattori di stress, questi cambiamenti non

hanno effetti significativi sul sistema cardiovascolare e sulle sue funzioni, che dopo la rimozione del fattore di stress tornano alla normalità. Gli stressor ripetuti stimolano costantemente l'attività cardiaca, portano allo sforzo e all'affaticamento del sistema cardiovascolare, con conseguente aumento della pressione sanguigna. L'alta pressione sanguigna colpisce le arterie coronarie e in presenza di altri fattori di rischio aumenta la possibilità di un infarto miocardico.

Lo stress cronico o un'acuta stimolazione frequente dei meccanismi dello stress possono portare a cambiamenti nel tessuto muscolare derivando in obesità, anoressia, diabete e malattie coronariche. Per quanto riguarda il sistema immunitario, condizioni patologiche causate da stress sono legate allo sviluppo di tumori, infezioni virali e malattie autoimmuni.

La maggior parte delle persone sotto stress soffre di stitichezza o diarrea, perché gli ormoni dello stress hanno un profondo effetto sul sistema digestivo. È noto il fenomeno dell'ulcera da stress nelle persone che soffrono di forte stress, mentre l'impatto delle emozioni negative nello sviluppo della malattia dell'ulcera (ulcera gastrica) è provata. La colite ulcerosa, che si manifesta con crampi e dolori addominali seguiti da diarrea, è anche associata allo stress.

Lo stress negativo può causare una serie di alterazioni (macchie, eczemi, orticaria) sulla pelle nonché maggiore perdita di capelli, e tutto questo perché gli ormoni dello stress causano la costrizione dei vasi sanguigni e una cattiva circolazione nella pelle. Lo stress negativo può provocare alterazioni nella funzione delle ghiandole endocrine.

È noto che l'aumento della funzione della tiroide (ipertiroidismo), accompagnata da nervosismo, insonnia, perdita di peso, sudorazione e palpitazioni, può essere un risultato diretto dello stress.

Disturbi d'ansia (disturbo di panico, disturbo d'ansia generalizzato) sono spesso conseguenze delle situazioni stressanti.



Autore: **Marijana Rajčević Kazalac**, professore di psicologia

Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH

Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**