

## LO STRESS

Secondo Hans Selye (che ha formulato per primo questo concetto oltre sessant'anni fa) lo stress doveva intendersi come una risposta dell'organismo ad uno stimolo, come una reazione di adattamento a una condizione anormale, stressante appunto, e che talvolta può rappresentare la premessa per l'insorgenza successiva di alcune tipiche patologie.

Gli studi medici successivi dimostrarono che lo stress è la diretta conseguenza di un'attivazione emotiva indotta da quello che è stato definito lo "stimolo stressante". La reazione emotiva innescata da tale stimolo è un fenomeno cerebrale molto complesso che viene coordinato dal sistema limbico (area emotiva). Inoltre alcuni stimoli stressanti possono scaturire da rievocazioni, fantasticherie, previsioni e rapporti interpersonali, che per l'uomo sono fonte di tensioni ed emozioni importanti.

Ma qual è il significato della reazione da stress (acuta o cronica che sia)? Semplicemente neutralizzare la causa stressante, che si tende a distruggere o ad allontanare. Questo comportamento è analogo a quello degli animali che, di fronte allo stress rappresentato da un pericolo (come ad esempio un altro animale) reagiscono fuggendo o attaccando, a seconda della situazione e del rapporto di forza tra essi.

Quando lo stress tuttavia non è acuto, e lo stimolo non può essere distrutto o allontanato, la situazione stressante si mantiene continuamente attiva e dà origine a disturbi psichici e malattie fisiche, dette appunto da stress. Per esempio, consideriamo il caso di una persona costretta a lavorare con un capoufficio difficile o a fronteggiare una situazione familiare impegnativa. In entrambi i casi non può sottrarsi allo stress cronico che la situazione comporta e se il soggetto è predisposto, aumenta per lui il rischio di sviluppare malattie psicosomatiche.

### **Stress e malattie cardiovascolari**

Le malattie cardiovascolari si distinguono in disturbi funzionali e disturbi psicosomatici maggiori.

Nei disturbi cardiovascolari funzionali non si ha danno organico. I sintomi sono tachicardia, battito cardiaco irregolare e dolore al centro del petto. Si associano ad ansia generalizzata e peggiorano dopo eventi stressanti. L'ansia persiste anche dopo le rassicurazioni mediche, con grande preoccupazione riguardo alla propria salute e richieste continue di accertamenti specialistici.

Nei disturbi psicosomatici maggiori è tipico il danno organico. Sono rappresentati da ipertensione arteriosa e cardiopatia ischemica. Anche alcuni disturbi respiratori sono collegabili allo stress, come la sindrome da iperventilazione. Consiste in un respiro rapido e superficiale (iperapnea). Oltre a dipendere da malattie organiche (disturbi cardiopolmonari), è spesso conseguenza di ansia e stress.

### **Respirazione e flusso sanguigno**

Gli esercizi di respirazione Yoga vi insegnano come respirare più profondamente e più ritmicamente, ottenendo da tale operazione molteplici benefici, sia fisici che mentali. I muscoli dell'apparato respiratorio si rinforzano, ed una quantità maggiore di ossigeno raggiunge il flusso sanguigno. Una pratica regolare di esercizi di respirazione vi regalerà quindi maggiore concentrazione e stabilità. Vi

sentirete inoltre più calmi quando respirate, perché la vostra mente non può pensare a problemi vari quando è concentrata sul respiro. Si può imparare ad usare tecniche di respirazione per ottenere un immediato sollievo ogni volta che ci si sente stressati, affaticati o ansiosi.

Gli esercizi Yoga hanno effetti benefici sull'intero sistema circolatorio, a cominciare dalla produzione del sangue, che ha luogo nel midollo osseo. Migliorare la circolazione del sangue in tutto il corpo con esercizi di stretching Yoga quotidiani aiuterebbe quindi a rinvigorire il sangue. Gli esercizi Yoga stirano le principali arterie del corpo, mantenendole elastiche e capaci di far fluire il sangue liberamente. Le tecniche Yoga aiutano ad ossigenare il sangue e una migliore circolazione sanguigna implica che il cervello, meglio irrorato, migliora la sua soglia di attenzione, memoria ed umore. Allo stesso modo anche altri organi vitali ricevono un rifornimento costante di nutrienti necessari per un corretto funzionamento.

Le tecniche Yoga e l'allenamento alla meditazione insegnano come rilassarsi semplicemente volendolo e permettono al corpo di liberarsi da tensioni muscolari non appena queste si verificano. Da questo punto di vista, quindi, praticare Yoga permette di tenere sotto controllo l'alta pressione del sangue, così come contribuisce alla salute e al benessere del nostro corpo.

### **Il rapporto cuore-psyche: le reazioni dell'organismo allo stress**

Tra la malattia psicosomatica e la psyche da sempre si pone un legame stretto, anche se su questo pesa l'antica credenza che vuole il cuore sede delle emozioni. In modi diversi, l'ipotesi è sopravvissuta anche all'avvento della medicina scientifica, soprattutto nella ricerca di un parallelo tra la personalità dell'individuo (in particolare il suo atteggiamento nella vita di relazione) e il rischio di sviluppare malattie coronariche e infarto.

Inizialmente si era rintracciato un rapporto tra la personalità di tipo A e la maggiore esposizione all'infarto. Per tipo A si intende l'individuo ambizioso, competitivo, tendenzialmente aggressivo, impaziente e intollerante, in un parola iper-reattivo; tuttavia studi successivi hanno smentito questo legame. Al suo posto se ne è presentato un altro: il rapporto tra infarto e personalità di tipo D. Quest'ultima è l'opposto del tipo A: non reagisce esageratamente alle sollecitazioni esterne sgradevoli anzi, al contrario, tende a rinchiudersi in se stesso e a non esprimere concretamente la sua reazione agli agenti stressanti.

Le ultime ricerche parrebbero rilevare nei soggetti di tipo D cardiopatici un rischio da 4 a 8 volte superiore di malattia o morte, indipendentemente dagli altri fattori di rischio classici. Costoro sembrano inoltre trarre minori benefici dai trattamenti medici di tutti i tipi. Ci sarebbe una reazione fisiologica a questo fenomeno: la reazione allo stress attiva reazioni infiammatorie e questo a sua volta ha effetti negativi sull'apparato cardiovascolare del paziente. Non ci sono tuttavia prove che una persona sana ma stressata sviluppi ex-novo la malattia indipendentemente da altre cause.

Un'altra ipotesi che può spiegare l'effetto dello stress viene da una ricerca britannica e segue una strada diversa: che cosa si associa alla personalità stressata? Per cominciare alcuni comportamenti negativi per la salute cardiovascolare: il fumo e l'elevato consumo di alcol, la scarsa propensione all'attività fisica di tipo ricreativo ma anche l'elevato livello di colesterolemia. Diversamente da quanto si aspettavano i ricercatori stessi non c'era invece correlazione con l'elevata pressione arteriosa né con l'indice di massa corporea. In base a questa spiegazione non sarebbe tanto in causa lo stress in sé, quanto il fatto che la persona che vi è sottoposta attua alcuni comportamenti di alleggerimento

potenzialmente pericolosi.

La National Heart Foundation of Australia ha rivisto tutti gli studi disponibili sul tema stress, fattori psicosociali e malattia cardiovascolare. Si tratta di un lavoro recente che ha raggiunto conclusioni molto importanti. Innanzi tutto, viene smentito che le personalità aggressive siano più predisposte all'infarto di altri soggetti con profili psicologici diversi. Inoltre, è stato accertato che la depressione clinicamente definita è realmente un fattore di rischio, il cui peso cresce con la gravità della malattia. Il rischio di un evento cardiovascolare è 1-2 volte superiore per la depressione minore e 3-5 volte superiore per la depressione maggiore. In pratica, la depressione pesa quanto i fattori di rischio classici (ipertensione, fumo etc.). Resta infine accertato che non avere rapporti sociali, essere isolati, oppure essere privati dei supporti sociali aumenta di gran lunga il rischio cardiaco.

#### *Ipertensione arteriosa*

L'ipertensione, principale fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, colpisce in Italia circa 11 milioni di persone; il 95% di queste presenta la cosiddetta forma "essenziale", probabilmente dovuta all'associazione di fattori ereditari, dieta e abitudini di vita influenzate da fattori di stress cronico.

#### *Cardiopatía ischemica*

Il termine indica soprattutto due patologie cardiache: angina pectoris e infarto. I fattori di rischio sono l'età, tra i 45 ed i 65 anni, il sesso, maschile, l'ipercolesterolemia, il fumo, l'ipertensione arteriosa, il diabete e la mancanza di attività fisica.

#### **Yoga ed ipertensione arteriosa**

Per prevenire l'ipertensione e tenere sotto controllo la pressione arteriosa, un aiuto ci arriva dalle medicine alternative, come ad esempio le tecniche di rilassamento e stretching (stiramento del corpo) come lo Yoga. La tecnica Yoga è stata riconosciuta da qualche tempo come un'efficiente cura per ridurre l'ipertensione arteriosa. Potete sperimentare gli effetti rilassanti dello Yoga impegnandovi in una breve routine quotidiana di respirazione, esercizio e meditazione. Le tecniche Yoga migliorano il vigore e la flessibilità del corpo, insegnano come rilassarvi mentalmente e fisicamente, e mostrano in che modo è possibile gestire al meglio le reazioni del corpo allo stress, come tensione muscolare, battito cardiaco accelerato, respirazione forzata e ansia.

Il modo più veloce ed efficiente per ridurre la reazione allo stress è apportare cambiamenti al modo di respirare. Un immediato modo per migliorare la respirazione è rappresentato da una buona postura del corpo. Nello Yoga imparate a rinforzare la vostra schiena ed i muscoli addominali, così da riuscire a sedervi e stare in piedi in posizione perfettamente eretta. Tali posizioni liberano il cuore e i polmoni da pressioni dovute a posture non corrette, permettendovi di respirare più facilmente.

di Alberto Ferrari, N. 9/10 settembre/ottobre 2004

<http://www.prevenzione-cardiovascolare.it>