



Che cos'è | Lo stress (letteralmente "sforzo", "tensione") è una risposta di adattamento a delle sollecitazioni esterne (chiamate "stressor") che può avere o meno dei risvolti patologici: ci si ammala di stress quando il cattivo adattamento a un evento stressante determina l'insorgenza di un quadro patologico.

La sindrome da stress è un disturbo relativamente recente, la cui comparsa viene di solito fatta risalire al 1700, cioè all'industrializzazione e all'urbanizzazione (due eventi che hanno comportato notevoli sollecitazioni e che hanno richiesto all'uomo adattamenti profondi).

Cause | L'organismo risponde alle sollecitazioni stressanti aumentando i livelli di adrenalina, un ormone che rende l'organismo pronto a reagire ma che ha anche effetti "logoranti" su fisico e risorse mentali, mentre si innesca una cattiva produzione di altri ormoni: la serotonina (importante per dormire bene, per la regolazione del nostro orologio interno, della temperatura corporea e dell'automatismo intestinale), la noradrenalina (mediatore chimico della trasmissione nervosa importante per la gestione e la distribuzione delle energie) e la dopamina (importante per la produzione delle endorfine, sostanze regolatrici del senso del dolore e del piacere). Un migliore o peggiore adattamento ad eventi stressanti è legato alla soggettività di ognuno: ad esempio, caratteristiche caratteriali quali la fragilità o la rigidità comportano una reazione più faticosa e spesso inadeguata a determinate sollecitazioni esterne, causando stress.

Sintomi | Lo stress patologico include sintomi emotivi, fisici e comportamentali che causano nel paziente sofferenza psicofisica e una significativa compromissione della vita sociale e lavorativa: stanchezza cronica, insonnia, difficoltà di concentrazione, problemi digestivi, mal di testa, irritabilità, apatia. La sintomatologia della sindrome da stress deve essere preceduta da un evento stressante identificabile verificatosi nei 3 mesi precedenti, deve essere esasperata rispetto a una normale reazione allo stesso evento e deve risolversi spontaneamente entro circa 6 mesi.

Diagnosi | La diagnosi della sindrome da stress patologico non è semplice, data la genericità dei sintomi e la soggettività della reazione ai diversi fattori stressogeni. Il metodo classico è di impianto prettamente psicologico e si basa sulla compilazione di questionari che indagano la presenza nella vita del paziente di fattori di stress (lutto, separazione, problemi lavorativi) o il manifestarsi di sintomi psicofisici (insonnia, ansia, attacchi di panico). Nel tentativo di rendere la valutazione il più oggettiva, negli ultimi anni si è passati a studiare le alterazioni fisiologiche dello stress: controllando la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa, monitorando l'attività del sistema nervoso tramite microneurografia (una tecnica che registra il livello di attività di un nervo periferico tramite microelettrodi) o misurando il livello di noradrenalina e cortisolo (chiamato anche "ormone dello stress") con le analisi del sangue.

Trattamento | Lo stress può essere combattuto intervenendo direttamente sugli stimoli stressanti, cercando di modificare i pensieri che li generano attraverso tecniche di rilassamento e ritagliandosi appena possibile momenti di relax. E' possibile contrastare lo stress anche con l'assunzione di sostanze adattogene, così chiamate perché intervengono sulla reazione di adattamento fornendo all'organismo nuove energie per fronteggiare gli eventi stressanti. Tra gli adattogeni naturali più comuni ricordiamo il Ginseng, l'Eleuterococco e la Rhodiola Rosea, erbe capaci di aumentare la resistenza fisica e mentale riducendo il senso di fatica. Si consiglia di evitare, invece, tranquillanti e psicofarmaci.