



Dallo stress alla malattia

Mio marito è sempre teso per via del lavoro e vede il futuro in modo catastrofico. Quanto lo stress può portare a depressione?

Marika

Per stress s'intende il processo di adattamento alle sollecitazioni (*stressor*) del mondo esterno che può essere fisiologica, ma può anche assumere carattere patologico.

Gli studi sullo stress hanno sviluppato una teoria delle modificazioni psichiche e biologiche della reazione di stress, chiarendone le caratteristiche di adattamento e applicandola più specificamente allo studio delle manifestazioni nell'uomo.

Tale adattamento consiste nella somma di tutte le reazioni che si manifestano nell'organismo in seguito a prolungata esposizione ad uno stress ed è organizzato in tre fasi successive:

- la prima, di allarme, in cui sono mobilitate le difese dell'organi-

simo;

- la seconda, di resistenza, in cui l'organismo è impegnato a fronteggiare l'evento stressante;

- la terza, di esaurimento, subentra quando l'esposizione all'evento stressante si protrae in modo anormale e l'organismo non può mantenere oltre lo stato di resistenza. In questa fase si producono patologie difficilmente reversibili e, nei casi estremi, la morte.

In determinate condizioni, quindi, la reazione di stress può perdere il suo significato funzionale di adattamento ed essere fonte di rischio per la salute somatica e mentale.

Ciò si può verificare nei casi di stress acuto di elevata intensità, che possono determinare reazioni patologiche, specie in organismi predisposti o a rischio. Un esempio è rappresentato da situazioni in cui la reazione acuta di stress agisce come fattore scatenante di alcuni casi d'infarto del miocardio in sistemi cardiovascolari già di per sé biologicamente a rischio. In altri casi può essere presente l'attivazione dello stress, ma l'impossibilità di azione contro l'evento stressante. I principali modelli interpretativi delle cause di malattie psicosomatiche hanno sottolineato che l'impossibilità a reagire apertamente svolge un ruolo importante sul rischio di malattia. In effetti il blocco della reazione determina l'iperattivazione della risposta di varie funzioni fisiologiche, tra cui ad esempio la tensione muscolare, la reattività di vari parametri endocrini, la pressione arteriosa, la secrezione acida gastrica, fenomeni ritenuti alla base di patologie psicosomatiche tipiche quali gastrite, ulcera peptica, cefalea.

In altri casi ancora la causa di malattia è costituita dallo stress cronico, quando cioè l'esposizione all'evento stressante prosegue nel tempo causando, dopo l'allarme e la resistenza, l'esaurimento della capacità di reazione dell'organismo. Altra causa di malattia dovuta allo stress è quella che si basa sull'ipotesi che una condizione di stress acuto in un organismo con inibizione cronica della reazione produca effetti molto più potenti e deleteri rispetto a quelli biologici di un organismo "allenato" allo stress.

Studi sperimentali su animali hanno in effetti mostrato che, «proteggendo» a lungo e artificialmente un organismo dalle normali stimolazioni stressanti, la risposta a *stressor* anche di moderata entità risulta anomala ed eccessiva, con incapacità ad impostare una reazione di lotta/fuga adeguata.

Nell'uomo condizioni simili possono essere prodotte da caratteristiche di personalità in cui il soggetto organizza uno stile di vita che evita il più possibile eventi stressanti e ne filtra o minimizza l'impatto emozionale. Ciò favorisce l'evitamento dell'attivazione della normale reazione di stress e l'inibizione cronica, esponendo il soggetto a maggiori e più devastanti effetti quando i meccanismi psicologici di difesa sono superati.

Salvatore DI SALVO



Risponde
Salvatore
Di Salvo,
psichiatra,
presidente
Associazione
Ricerca
Depressione
corso
Marconi 2,
Torino -
011.6699584
www.
depressione-
ansia.it
• **Mandate**
le vostre
domande
alla rubrica
«Il male
invisibile»:
redazione@
vocetempo.it.