

STRESS, EMOZIONI... P.N.E.I.

Monica Introna



Quando siamo stanchi e con il morale a terra, ci accade con maggior probabilità di ammalarci di influenza o di notare la comparsa sul nostro volto del fastidioso herpes labiale.

Lo stress, quando insorge in seguito ad eventi di perdita emozionale e in condizione di lutto, può addirittura creare le condizioni favorevoli per la comparsa di malattie più gravi, comportandosi come concausa nell'insorgenza e/o nel decorso

perfino di alcuni tumori e di malattie autoimmuni.

Gli studi degli ultimi anni hanno evidenziato che, negli individui affetti da AIDS che presentano un tono dell'umore basso, la sintomatologia è più grave ed il decorso della malattia è influenzato in senso sfavorevole.

Ciò conferma il detto popolare "il riso fa buon sangue", facendo leva sul senso dell'umorismo e moderando il calo delle difese immunitarie in condizioni di stress.

Di recente, infatti, si è scoperto che il buonumore preserva dalle infezioni, perché consente il mantenimento di uno specifico tipo di anticorpi, quelli che offrono la prima barriera alle aggressioni esterne, a livelli sufficientemente elevati ed inoltre stimola la produzione delle beta-endorfine, che potenziano il sistema immunitario.

Questi dati, inspiegabili fino a non molti anni fa, trovano ora possibilità di comprensione nella prospettiva psico-neuro-endocrino-immunologica (P.N.E.I.), che rivoluziona il modo di concepire i grandi sistemi dell'organismo e le relazioni che li connettono.

E' dagli anni sessanta che studiosi del corpo e della mente si sono riuniti sotto l'egida della Società Italiana di Medicina Psicosomatica (S.I.M.P.) per studiare le interconnessioni fra le varie funzionalità psico-fisiche del corpo umano, parlando per la prima volta in Italia di PNEI. Oggi appare ormai assodato che il cervello, il sistema endocrino ed il sistema immunitario comunicano a vari livelli e sono interrelati attraverso un complesso network in cui sono coinvolte molecole informazionali come neuro peptidi, ormoni, citochine e vari recettori, centrali e periferici.

In quest'ottica, appare verosimile che le emozioni esercitino un ruolo determinante sullo stato di salute psichico e fisico, anche attraverso la loro azione sul sistema dello stress.

L'interesse, recentemente sviluppatosi, per lo studio dei rapporti tra stress e sistema immunitario ha portato a vari studi sperimentali sistematici, non solo negli animali ma anche nell'uomo, con risultati molto interessanti che sembrano fornire interessanti informazioni sui possibili mediatori neuroendocrini implicati.

Spesso si è osservato, in soggetti malati, che, nei giorni precedenti la comparsa della sintomatologia, c'è stato un aumento consistente degli ormoni dello stress, come il cortisolo e l'adrenalina.

Studi approfonditi in tal senso permettono di confermare, anche se in modo non definitivo, l'ipotesi che lo stress emozionale produca un'aumentata suscettibilità alla malattia, attraverso la mediazione di alterazioni neuroendocrine. Infatti, in situazioni di stress acuto a seguito di una situazione di emergenza, entra in azione l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene con liberazione di adrenalina e cortisolo. Lievi rialzi di tali ormoni hanno un effetto potenziante la funzionalità immunitaria, contribuendo alla mobilitazione dei leucociti periferici dai depositi.

Si tratta probabilmente di una risposta adattiva, al pari di altre evocate dalla situazione di stress, come l'incremento del tono cardiovascolare e polmonare, l'aumento della pressione arteriosa, l'attivazione del sistema muscolo-scheletrico ed il miglioramento della capacità di concentrazione e dell'attenzione.

Diversamente, in situazione di stress cronico, questi ormoni collocano la risposta immunitaria su una posizione inadatta sia a combattere microrganismi e tumori, sia a preservare la tolleranza immunitaria nei confronti della propria identità biologica.

In questi casi, il livello plasmatico del cortisolo può aumentare sino a triplicare i valori corrispondenti al picco circadiano, esercitando un potente effetto immunosoppressivo che contribuisce all'instaurarsi del terreno organico che rende l'individuo vulnerabile a malattie infettive, spesso banali e transitorie, a volte molto più serie e compromettenti.

Il sistema immunitario è anche sensibile ad altri ormoni che sono prodotti durante lo stress non solo fisico ma anche psicologico: il GH, il TSH, la prolattina, l'ossitocina, la vasopressina, il testosterone, le prostaglandine, gli oppioidi endogeni, la melatonina. Le risposte ormonali multiple, indotte dallo stress, possono essere in interrelazione tra loro, e proseguono tuttora le ricerche volte ad indagare il loro effetto metabolico ultimo a livello delle cellule immunocompetenti. Dati sperimentali e clinici mettono in evidenza che in molti casi le emozioni, i traumi, gli eventi stressanti, sono in grado di disregolare il sistema dello stress, con ripercussioni sulla funzionalità immunitaria.

Volendo usare un linguaggio più umanistico-psicologico, possiamo dire che lo stress è originato dalla resistenza interiore alle situazioni esterne. Un moderato grado di resistenza è funzionale all'esperienza di vita, poiché il corpo agisce in base a schemi contenuti nella memoria ed alcuni di essi sono indispensabili ad assicurare la sua conservazione, ad esempio, il rifiuto di gettarsi nel vuoto o nel fuoco, anzi l'evitarlo. Invece, una resistenza che impedisce qualsiasi adattamento nei confronti dell'ambiente, conduce a gravi limitazioni comportamentali.

Le resistenze più comuni sono dovute alla paura e alla rabbia.

La *paura*, in caso di eventi che mettono in pericolo la nostra vita, è sana e ci permette, grazie alla produzione di ormoni specifici, di affrontare il pericolo e metterci in salvo. In tal caso si scioglie naturalmente alla risoluzione dell'evento, ma solo se la paura è dovuta ad eventi che hanno influito sulla psiche e non sul corpo. Se si è stati vittime della paura in periodi della propria infanzia in cui non era possibile gestirla nel "qui e ora", con la conseguenza che si è così protratta nel tempo da cronicizzarsi, anche a causa di ulteriori eventi che hanno fatto risuonare nell'individuo la paura originaria mai dissolta, allora il suo perdurare, attraverso ricordi negativi, può portare alla

manifestazione di ansia, nausea, giramenti di testa, debolezza.

Provare *rabbia* per lunghi periodi, non esprimerla nel momento in cui si manifesta, e lasciare che gli eventi che causano rabbia si accumulino nel tempo è estremamente dannoso, ed è probabilmente la causa scatenante di malattie come infezioni, infiammazioni, gonfiori, ferite e persino tumori.

Sembra che l'asma, le allergie, il raffreddore, il mal di testa, le malattie immunitarie possano essere causate, oltreché da stati emozionali specifici, da un fattore comune quale l'eccesso di critica o di autocritica.

Quando si entra in uno stato di stress, si attiva il ciclo naturale "tensione-azione-distensione-rilassamento". Ma se questo ciclo non viene completato e ci si ferma allo stato di "tensione", allora la contrazione muscolare si cronicizza e, con il tempo, si trasforma in un blocco energetico permanente in un punto preciso del corpo, che varia da soggetto a soggetto.

Il punto in cui si è localizzato lo stress rivelerà, dopo un certo periodo di tempo, un disturbo o l'insorgenza di una malattia, poiché l'energia si è bloccata in quella zona alterando la funzionalità degli organi interessati.

Diventa allora indispensabile, per un benessere psico-fisico duraturo nel tempo, lasciar andare sempre e comunque le proprie emozioni negative, anche se non sempre è possibile farlo nell'immediatezza dell'evento. Per esempio un'impiegata che subisca le angherie del titolare non può esprimere direttamente la sua rabbia poiché rischierebbe di essere licenziata. Cosa può fare? Può - anzi deve - cercare un modo ed un luogo ove sfogare la sua rabbia, magari battendo i pugni sul materasso ed inveendo contro di lui, finché non troverà la forza per cambiare lavoro! E se proprio non ci riesce da sola, può sempre rivolgersi a qualche professionista che abbia a cuore il benessere non solo della psiche ma anche del corpo: potrebbe scoprire che dietro il volto dell'odiato titolare c'è quello di un padre autoritario!