

Irritabili e infiammati: quanto pesa lo stress sulla salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Nervosi, irritabili, arrabbiati: il livello di aggressività sta aumentando in (quasi) tutti noi, causando livelli crescenti di stress fisico e mentale. Le conseguenze sono pesanti: sulla salute personale, fisica ed emotiva; sui rapporti interpersonali, in famiglia e sul lavoro; a livello sociale. Che cosa ci rende più vulnerabili e reattivi ai molteplici motivi di disappunto e di irritazione che punteggiano la vita quotidiana? In positivo, come possiamo aumentare gli ammortizzatori biologici ed emotivi che ci mantengono calmi e lucidi anche in situazioni che altrimenti ci renderebbero furibondi? «Calma vincit», la calma vince, diceva Giulio Cesare. Restare calmi, oggi, è la sfida che ci coinvolge tutti.

Premessa: ogni volta che ci irritiamo, ci arrabbiamo, alziamo la voce, o subiamo un attacco verbale, e ancor più fisico, le nostre ghiandole surrenali ricevono una frustata biologica e liberano immediatamente nel sangue elevate quantità di cortisolo, l'ormone dell'emergenza. Quest'ormone è utile in situazioni di pericolo perché allerta il sistema immunitario e tutto il corpo, così da garantire la massima probabilità di sopravvivenza in quella precisa circostanza. Tuttavia il cortisolo è il più potente ormone pro-infiammatorio presente nel nostro corpo. È l'unico che aumenta con l'età, mentre gli altri ormoni tendono a ridursi con l'invecchiamento. Più il cortisolo è cronicamente alto, più siamo infiammati e più siamo malati.

Dov'è il problema? Se la situazione di irritazione si protrae, l'emergenza diventa persistente, si cronicizza. È come se in casa continuasse a suonare la sirena d'allarme. Costantemente arrabbiati, o quasi, armiamo il killer silenzioso più potente e pericoloso per noi: l'infiammazione del corpo e del cervello (neuro-infiammazione). E aumentiamo il rischio di un suicidio biologico, in modo diretto e indiretto. Diretto, perché con quel cortisolo elevato, quell'infiammazione pervadente e persistente, aumentiamo il rischio di malattie cardiovascolari, l'ipertensione in primis, e poi i suoi derivati, l'infarto e l'ictus, che compariranno in età più giovane. Aumentiamo il rischio di malattie neurodegenerative, di cui i primi segnali d'allarme sono la scarsa qualità del sonno, la depressione, la difficoltà di concentrazione e la perdita di memoria: fattori che minano precocemente la lucidità mentale, l'efficacia nell'apprendimento e nel lavoro, e accelerano il deterioramento cognitivo. Aumentiamo il rischio di tumori, che riconoscono nell'infiammazione cronica dei tessuti un potente fattore di insorgenza e progressione. E aumentiamo le probabilità di suicidio biologico in modo indiretto, perché irritazione e iper-reattività, che riducono attenzione e concentrazione, aumentano il rischio di incidenti domestici e alla guida; aumentano il bisogno di "ansiolitici" pericolosi come l'alcol e gli stupefacenti, e il rischio di dipendenza dai narcotici contemporanei, gli apparecchi digitali.

Il primo fattore di protezione per aumentare gli ammortizzatori interni è l'attività fisica. I dati sulla correlazione tra attività fisica aerobica alla luce naturale e riduzione dei tassi di cortisolo, altrimenti elevati, sono solidi. La protezione è doppia, perché accanto alla riduzione del cortisolo, il movimento aerobico aiuta a riparare i molteplici danni causati dallo stress persistente: ossigena la parete dei vasi arteriosi, crea circoli collaterali preziosi in caso di vasospasmo, aumenta la capillarizzazione e l'ossigenazione dei tessuti, con una potente azione detox globale.

Fa produrre miochine, tra cui l'amata irisina, efficaci nel fare manutenzione ottimale del cervello e nel facilitare connessioni efficienti tra diversi neuroni e diverse aree cerebrali, essenziali perché il cervello funzioni al meglio per lucidità ed efficacia di pensieri, progetti e azioni. Riduce il rischio di tumori e di recidive, con dati solidissimi. E migliora la qualità del sonno, primo custode della salute. Sonno che va protetto, innanzitutto da noi stessi, in termini di numero di ore (almeno sette nell'adulto, otto negli adolescenti, nove nei bambini). Anche controllando che i figli non le riducano stando appesi allo smartphone fino a notte fonda. O scambiando il giorno per la notte, quando il social jet-lag, il fare sempre tardi la sera in locali notturni, crea ulteriore stress con picchi di cortisolo scatenati dalla carenza di sonno e dalla perdita dei bioritmi.

In parallelo, è indispensabile lavorare su di sé, imparando a usare il respiro diaframmatico, che ci tiene più calmi; a modulare la voce, a sorridere, a ridimensionare, a minimizzare le molte sciocchezze che sembrano importanti quando siamo iper-reattivi. L'arte di vivere in un mondo complesso richiede allenamento costante alla calma, premessa biologica ed emotiva per restare più sani e più felici.