Strategie antistress: come neutralizzare la piovra che divora la salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Perché quando sono stressato mi viene bruciore allo stomaco? Perché sotto stress mi peggiora il bruciore genitale, e mi ritorna l'herpes? Perché mi peggiorano il mal di testa e il mal di schiena? Lo stress può essere fisico, emotivo, professionale, ambientale. Quando arriva lo stimolo stressante ("stressor"), il nostro "ministero" della difesa della salute attiva immediatamente il comandante dei tempi di guerra, il sistema simpatico, e silenzia il comandante dei tempi di pace, il parasimpatico.

Questo sposta l'attività dell'esercito, il sistema immunitario, verso lo stato di belligeranza. Le diverse cellule immunitarie, che possiamo immaginare come i soldati di diversi corpi specializzati, virano verso lo stato pro-infiammatorio (M1), perché letteralmente "sparano" nei tessuti proiettili molto diversi, le citochine pro-infiammatorie. Lo fanno i macrofagi, le nostre cellule spazzino, che devono liberare i tessuti dai danni causati da traumi, infezioni, ferite chirurgiche, intossicazioni, chemio- o radioterapia. La fanno i mastociti, che sono la nostra fanteria e combattono su tutte le linee di frontiera e dentro i tessuti. Lo fa la microglia, le cellule specializzate nel proteggere e nutrire i neuroni, le cellule nervose, in primis nel sistema nervoso centrale e nel midollo spinale.

Quelle stesse cellule virano verso lo stato M2, antinfiammatorio, producendo citochine antinfiammatorie e fattori riparativi, quando il ministero della difesa della salute, e il nostro comportamento, che lo ispira, riescono a eliminare o ridurre molto gli stressor e a riportare l'esercito sotto il comandante dei tempi di pace, il sistema parasimpatico.

Più siamo stressati, più il sistema immunitario vira verso lo stato di guerra permanente, M1, con conseguenze sempre più gravi. Ma non irreversibili, se comprendiamo i meccanismi biologici che sottendono lo stress e interveniamo in tempo. Curioso: gli antichi Romani avevano una divinità, non mutuata dai Greci, il dio Giano, detto "bifronte", perché aveva due volti. Poteva guardare il passato e il futuro, non il presente. Noto come dio della guerra, è in realtà il dio degli inizi, materiali e immateriali, e delle chiusure. E' una divinità arcaica, protoromana. Le porte del tempio a lui dedicato, in Roma, erano aperte in tempo di guerra e chiuse in tempo di pace. L'intuizione antica è che lo stesso dio, regista degli inizi e della fine, apriva e chiudeva le guerre.

E' interessante che, nel nostro esercito, addirittura ogni cellula possa virare fra stato di guerra e stato di pace, con funzioni opposte. Questo ha aperto un filone straordinario in medicina: come riportare i diversi corpi speciali del sistema immunitario, il nostro esercito, allo stato M2, antinfiammatorio. Orizzonte affascinante: basti pensare a tutte le patologie caratterizzate da infiammazione e dolore cronico, come le malattie autoimmuni, ma anche le neoplastiche, le neurologiche, le cardiovascolari. Di fatto, più siamo infiammati, più siamo malati. Lo stesso invecchiare è un'infiammazione cronica di basso grado, che viene tuttavia accelerata e resa più intensa dallo stress, che oggi colpisce in varia misura tutti noi, fin dalla vita intrauterina. Tenere chiuse le porte del dio della guerra è il primo passo per restare in salute.

E' vitale ridurre quell'aggressività "fluida", oggi pandemica, che non è affatto un segnale di salute, né fisica, né mentale. Ridurre la conflittualità, evitare le reazioni furiose e lo stato di

irritazione permanente. Il «sono fatto così» è solo un più rapido biglietto di andata al cimitero. Ove possibile, è necessario ridurre situazioni e persone che ci chiamano in mischia, che ci irritano, che ci fanno vedere rosso: meglio soli che male accompagnati. In parallelo, è vitale aumentare gli ammortizzatori fisiologici dello stress: l'attività fisica aerobica quotidiana, anche il semplice camminare, ottimo al mattino; scegliere un'alimentazione antinfiammatoria; proteggere il sonno, anche spegnendo i cellulari e tutti i dispositivi elettronici alle 22; evitare alcol, zuccheri, grassi saturi, fumo e droghe. Coltivare relazioni sane e amicizie di qualità. Scegliere attività (sportive, ricreative, di volontariato, spirituali) in cui condividere esperienze antistress in buona compagnia, così da coltivare anche relazioni di qualità e anti-solitudine, poderoso antistress a tutte le età. Alleggerire la vita dal superfluo, a cominciare da un bel riordino di casa. Il disordine è infatti un fattore di stress ambientale: ne siamo poco consapevoli, ma è un veleno sottile e pervadente. Insegnare ai figli ad aver cura del luogo in cui vivono, a cominciare dalla cameretta. E poi tenere e coltivare l'essenziale della vita: per riflettere, per camminare, per sognare, per assaporare tutti i dettagli di bellezza dell'esistenza che altrimenti perdiamo nella stressante frenesia quotidiana.