

Stress: perché e come aggredisce il cuore

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Succede anche a voi di essere molto stressati e sentire a volte delle fitte nella regione del cuore? O avvertire che il battito del cuore è accelerato o irregolare? O ancora, di sentirvi male e avere fame d'aria? Attenzione: lo stress non è una nuvola nera sopra la testa e nemmeno una "questione psicologica". Bensì un provocatore imperioso di allarme urgente, per mettere corpo e cervello in condizioni di affrontare l'emergenza. Nei millenni, la prima causa di allerta erano le aggressioni di predatori o di nemici, i traumi e le malattie, o le conseguenze di fattori ambientali come inondazioni o siccità prolungate, incendi o terremoti. Oggi lo stress è più frequentemente scatenato da fattori emotivi, relazionali, professionali o legati al contesto, come un litigio violento o la lunga coda che ci esaspera alla guida. Indipendentemente dalla causa, fisica o psicoemotiva, l'allarme acuto, lo stress, causa la risposta millenaria del corpo all'emergenza, per affrontarla nel modo più efficace e utile alla sopravvivenza. Duecentomila anni di evoluzione non ci hanno tuttavia preparati ad affrontare lo stress cronico causato dalla frenetica vita contemporanea, ad alto tasso di stress emotivo, e da stili di vita patogeni, tra cui spiccano l'inattività fisica, la carenza di sonno, l'eccesso di vita digitale in casa o in ufficio, la frammentazione della vita affettiva, l'abuso di alcol, fumo e droghe. Quando c'è un'emergenza, il nostro "ministero della difesa della salute", il cervello, mette il corpo sotto il "comandante dei tempi di guerra", il sistema nervoso simpatico, che allerta l'esercito, il sistema immunitario. Vengono attivate le ghiandole surrenaliche, che prontamente immettono nel sangue grandi quantità di cortisolo e corticosterone, gli ormoni dello stress, e di adrenalina e noradrenalina, essenziali per la vasocostrizione, soprattutto delle arterie superficiali, per ridurre il rischio di emorragie da possibili lesioni cutanee e garantire maggior afflusso di sangue agli organi vitali (cuore, polmoni e visceri). A seconda della situazione, vengono attivate le risposte di contro-aggressione, se si tratta di un nemico contro cui si può combattere, o paura e ansia, fino al panico e alla fuga. Il cuore viene iper-sollecitato dall'allarme, perché cortisolo e adrenalina attivano le risposte di emergenza, con aumento della gittata, ossia della quantità di sangue messa in circolo con ogni battito cardiaco, e della frequenza cardiaca. Il carico di lavoro cardiaco si accresce quanto più è duratura la vasocostrizione, con l'aumento persistente delle resistenze vascolari tipico dell'ipertensione. Ogni spremuta di surreni, causata dallo stress, è una frustata al cuore (per saperne di più: alessandragraziottin.it/focus_salute).

Il respiro diventa più frequente per ossigenare meglio i tessuti, fino a farsi affannoso. Si altera il microbioma intestinale, potente regista della salute, che subito capta lo stress con le sue potenti antenne. Ed ecco che il microbioma, da amico, diventa nemico: vira verso la disbiosi, con un aumento di germi patogeni che attaccano la parete intestinale, invece di aiutarci a difenderla, come fanno quando sono in stato di equilibrio dinamico (eubiosi).

Per effetto dello stress si contrae anche la muscolatura, che forma la cosiddetta "corazza muscolare" con finalità difensive. Se tuttavia lo stress è cronico, i muscoli affaticati e meno ossigenati per la persistente contrazione diventano a loro volta causa di dolore ("mialgia"). Lo stress determina di fatto una guerra civile nel nostro corpo: con aumento delle molecole

dell'infiammazione (citochine pro-infiammatorie), a livelli tanto più elevati quanto più il conflitto causato dall'allarme diventa cronico. L'alterazione del sonno, che non è più riposante e non ricarica più l'energia vitale, e dei bioritmi, mette benzina sul fuoco dell'infiammazione e sul carico cardiaco. Se lo stress è cronico, tutti questi meccanismi vengono esasperati. Con l'aggravante dell'aumento compensatorio dell'appetito, della ricerca di alimenti confortanti, dolci e grassi, con eccesso di colesterolo nel sangue, che si deposita lungo la parete dei vasi, riducendone il lume, ma anche intorno al cuore. In parallelo aumentano diabete e sovrappeso, fino all'obesità. A questo punto, attenti alle coronarie: con parete irrigidite dallo stress e dall'infiammazione, con il diametro ridotto per l'accumulo del colesterolo-spazzatura lungo le pareti, ecco che la vasocostrizione, per un'ultima impennata di stress, causa spasmo della coronaria di destra o di sinistra, o di entrambe. La mancata ossigenazione del miocardio che continua a contrarsi causa angina e poi infarto, con una lesione del muscolo cardiaco tanto più estesa e grave quanto più la contrazione o l'ostruzione le colpiscono all'origine, dall'aorta. Siete stressati? Proteggete il cuore con stili di vita più sani!