

Stress: ridurlo per rallentare l'invecchiamento

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Qual è il primo progetto di salute che tutti dovremmo condividere, in ogni momento dell'anno? Ridurre lo stress, fisico ed emotivo, in tutta la famiglia. Lo stress acuto, che allerta corpo e mente per rispondere a pericoli immediati, è essenziale alla sopravvivenza. Lo stress cronico, cifra negativa dei tempi moderni, è nemico della salute e della vita. Esso predispone infatti a molte patologie e accelera l'invecchiamento: il primo e super efficace anti-age, in tutti noi e ad ogni età, è quindi ridurre lo stress. Tanto prima, tanto meglio. Perché?

Ogni forma persistente o cronica di stress psichico, personale o professionale, causa un immediato aumento di cortisolo, oltre che di adrenalina. Diventa subito stress biologico e, attraverso le molte azioni del cortisolo cronicamente elevato, agisce negativamente su tutti gli organi e i tessuti. Il cortisolo è l'unico ormone che aumenta con l'età, mentre tutti gli altri tendono a ridursi. Più il cortisolo è elevato, più rapido è il deterioramento della salute, più si abbrevia la vita. Perché il cortisolo aumenta con l'età? Viene prima l'uovo o la gallina? Nella persona, uomo o donna, che ha stili di vita sani, senza rischi maggiori di patologie gravi, l'aumento del cortisolo è lento e moderato. E' stimolato dallo stesso invecchiare, che è di per sé un fattore di stress. La progressiva perdita di cellule ("apoptosi") e funzioni, secondaria alla riduzione di tutti gli altri ormoni essenziali alla vita, e all'usura biologica tempo-dipendente, aumenta i mediatori dell'infiammazione, che sono marcatori di invecchiamento e fattori di rischio per patologie neurodegenerative, cardiovascolari, gastrointestinali e muscolo-scheletriche, per citare le più importanti. Nelle persone molto stressate, che litigano molto, ancor più se hanno stili di vita errati, è lo stress cronico il detonatore dell'incremento persistente del cortisolo. Tenendo i livelli cronici di cortisolo come variabile indipendente, ecco le tre situazioni in cui possiamo collocare la nostra età biologica, rispetto all'età anagrafica: essere più giovani rispetto all'età anagrafica; avere un'età biologica corrispondente; oppure superiore: stiamo invecchiando male.

In quale dei tre gruppi ci collochiamo? Per farlo abbiamo indicatori diversi, spesso ben correlati: l'età mentale, innanzitutto. Perché il cervello continui a brillare bisogna variare e mantenere vivaci gli stimoli diurni e avere buoni pompieri, diurni e notturni, per ridurre il fuoco biologico dell'infiammazione cronica, aumentata da stress e cortisolo. Tre sono gli allenatori diurni del cervello, per tenerlo biologicamente più giovane, il magnifico trio che abbassa il cortisolo e illumina la vita: 1) continuare ad apprendere con gioia competenze nuove, in ogni area dell'esistenza; 2) fare attività fisica aerobica quotidiana, ottimo il mattino all'aperto, ("Mens sana in corpore sano"); 3) mantenere relazioni sane e significative, meglio se con persone più giovani: figli e poi nipoti, in famiglia, e allievi e colleghi, nella vita professionale. Con modalità complementari questo potente trio aiuta a tenere basso lo stress. E come super-premio stimola le aree di ricompensa cerebrali. Aumenta così la dopamina, che ci dà il gusto di vivere e di alzarci attivi e allegri la mattina, perché abbiamo qualcosa di nuovo e di bello da fare, nel lavoro o negli hobby, se siamo già in pensione. Nuovi progetti o camminare allegri, curare il giardino, suonare il piano, progettare un viaggio, migliorare uno sport, un ballo o l'inglese, o impegnarsi

nella comunità. L'amico trio aumenta la serotonina, neurotrasmettitore del buon umore. Aumenta il GABA, il neurotrasmettitore più calmante, che regala serenità interiore. Aumenta l'ossitocina, il neurormone che sale quando ci sentiamo amati e il cuore sorride per un abbraccio o una carezza. Più sono alti GABA e ossitocina, più è basso lo stress: pensiamoci ogni giorno!

Quattro sono i più efficienti pompieri, che tengono bassa l'infiammazione del corpo e del cervello, prevenendo e riducendo gli effetti dello stress: 1) il respiro lento e profondo, che ossigena e calma; 2) l'attività fisica aerobica: 45 minuti quotidiani di camminata veloce mattutina possono ridurre stress e infiammazione fino al 30%. Questo è l'unico comportamento umano che migliora gli indicatori di salute in tutte le specialità mediche. Gratis! 3) dormire bene, almeno 7 ore per notte, per fare una manutenzione di qualità nel cervello, eliminando tossine, riparando i danni e rendendo più efficiente l'attività delle cellule gliali, nutrici e "infermiere" dei neuroni; 4) privilegiare una dieta antinfiammatoria. Utile fare un check settimanale: quanto seguo i miei allenatori? Quanto aiuto i miei pompieri? Come va la mia età biologica? Più siamo responsabili, più bassi sono stress e cortisolo, più forte è il gusto di invecchiare in grande salute.