Ansia, conoscerla per governarla

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

Tempo di esami: l'ansia può minare il risultato, anche quando si è studiato molto e si è ben preparati, perché annebbia la mente e disperde concentrazione e pensieri in una palude d'incertezza. Che cos'è l'ansia? Perché può diventare distruttiva non solo per gli esami, ma per la stessa vita?

L'ansia è un'emozione fisiologica, normale, in tutti gli umani, purché sia proporzionata allo stimolo che la attiva. In tal caso è positiva perché "auto-protettiva". Qui sta il confine tra un'ansietta amica, alleata della vita, e un'ansia nemica che può paralizzare perfino il respiro. Perché diventa allora pericolosa? Ecco il punto: quando è eccessiva rispetto allo stimolo che l'ha attivata, l'ansia ha un effetto dirompente sui sistemi cerebrali che regolano i cosiddetti "meccanismi di salienza", che tutti dovremmo conoscere e allenare. Sono i circuiti cerebrali che ci permettono di distinguere in pochissimi secondi che cosa sia importante, fra i mille stimoli che in contemporanea arrivano alla mente, e ciò che non lo è, per affrontare in modo concentrato ed efficace ogni situazione di allarme, esami e gare inclusi. Per esempio, intuisco che i meccanismi di salienza del cervello di Jannik Sinner abbiano un'eccezionale efficacia, potenziando continuità di concentrazione, capacità di migliorarsi e costanza di rendimento sconosciute agli altri giocatori del circuito, e a quasi tutti noi.

Conosciamola meglio: l'ansia è caratterizzata dall'anticipazione di una minaccia o di un pericolo futuro, che si tratti di una bocciatura, di una brutta figura a un colloquio di lavoro o di una sconfitta in una gara: questa è l'ansia "anticipatoria". Attivata da uno stato di allerta, si associa a tensione muscolare, fino alla "corazza muscolare", con dolori e mialgie, a ipervigilanza e a un comportamento di cautela fino al blocco dell'azione tipico della fobia. Colpisce di più le donne, con un rapporto di 2:1 rispetto agli uomini, perché le fluttuazioni ormonali prima del ciclo e prima della menopausa, e poi la perdita degli ormoni sessuali, aumentano la vulnerabilità dei sistemi cerebrali e viscerali che la regolano. Negli uomini, il testosterone riduce l'ansia, perché ha livelli costanti nel sangue, e perché agisce da stabilizzatore dei circuiti cerebrali che la governano. Controprova: gli uomini sono più vulnerabili all'ansia quando il testosterone è basso. Questo perché il testosterone: 1) regola i livelli di dopamina, che sottende energia, determinazione e capacità di perseguire con efficacia gli obiettivi, e di serotonina, che regola il tono dell'umore; 2) modula una più adeguata risposta allo stress, fisico ed emotivo; 3) regola l'energia, la motivazione e la qualità del sonno, ansiolitico naturale, in uomini e donne.

Il ruolo del testosterone è tuttavia variabile, perché l'ansia ha molte cause, a cominciare dalla vulnerabilità genetica. Esistono infatti due tipi di ansia: di "tratto", o di personalità, e di "stato", o acuta in risposta a vere situazioni d'allarme. L'ansia di tratto ha forti componenti ereditarie, dal 30 al 50% («Anche mia mamma e mia nonna sono ansiosissime»), composte sia da caratteristiche genetiche, sia dal rinforzo epigenetico, ambientale, scatenato dal vivere fin da piccoli con genitori o nonni ansiosi. I bambini imparano a vivere "filmandoci" e, se l'ansia esasperata è il codice di vita, il comportamento è poi difficile da modificare. Ancor più se nel cervello si consolidano circuiti di ansia che portano a percepire le situazioni, anche semplici,

come minacciose.
Esistono poi diversi tipi di ansia: i più frequenti includono l'ansia sociale, l'ansia generalizzata, le fobie specifiche, l'attacco di panico, l'ansia da separazione emotiva, che si ripercuotono sul cervello viscerale, scatenando sintomi intestinali, fra cui disturbi digestivi e diarrea. Questi disturbi d'ansia sono diversi dalla paura, che è invece una risposta a una minaccia imminente, reale o percepita, da cui difendersi con l'attacco o la fuga.
L'ansia condiziona anche le nostre relazioni affettive e amorose: a seconda dei livelli, può consentire stili di attaccamento sicuro, con buon equilibrio fra intimità e indipendenza, e un'equilibrata gestione delle emozioni; ansioso, con forte paura dell'abbandono e dipendenza affettiva; evitante, polarizzato verso l'autonomia perché teme la vicinanza emotiva; e disorganizzato, ardua difficile fra l'ansioso e l'evitante.
Come ridurre l'ansia? Fin da bambini, valorizzare il gioco all'aria aperta con altri bambini, potente ansiolitico naturale, e scegliere sport aerobici all'aperto anche da adulti. Essenziale è imparare a respirare in modo lento e profondo, e rispettare il sonno. Il mindfulness è un aiuto prezioso. Ottimo regolare gli squilibri ormonali, se l'ansia peggiora prima del ciclo e in premenopausa. E' saggio evitare caffeina e droghe eccitanti. Attenti all'alcol, ansiolitico nel breve termine, e trigger di ansia nell'uso cronico. Il «conosci te stesso» dovrebbe prevedere anche un'analisi dei propri livelli di ansia, per consentire di affrontare la vita in modo più appropriato, sereno ed efficace.