

Stress cronico e astenia: da cosa nascono, come superarli

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Gentile professoressa, io e mia moglie siamo sposati da 16 anni, abbiamo due figli e un piccolo negozio di articoli casalinghi. Come può immaginare, la nostra vita è scandita da impegni e orari da rispettare, per il nostro lavoro e l'accudimento dei bambini, tutti in età scolastica. Fino a qualche mese fa siamo riusciti a "tenere", anche sul piano della relazione di coppia. Ma da qualche tempo mia moglie sembra crollata sotto il peso della stanchezza: non ha più energie, è sempre nervosa, e non ha più voglia di fare l'amore. Come è possibile un cambiamento così drastico e improvviso? Cosa possiamo fare per superare questa crisi, che sta veramente investendo tutte le dimensioni della nostra vita? Io per ora reggo, ma vederla in quello stato non mi aiuta...".

Alberto C. (Ancona)

Gentile signor Alberto, capisco il suo disagio e, al tempo stesso, la fatica di sua moglie. Lo stress quotidiano, quando non lascia tregua, può davvero prosciugare ogni energia, fino alla stanchezza cronica, alla depressione e, a livello sessuale, al crollo del desiderio. Quello che succede a sua moglie, quindi, non è anomalo né eccezionale: ma non va sottovalutato o banalizzato. Esistono infatti due diversi tipi di stanchezza: una stanchezza sana, fisiologica, che scompare con un buon pasto e un bel sonno; e una stanchezza patologica, la vera e propria astenia, che compare in situazioni di prolungato stress psicofisico, ma anche di anemia, ipertiroidismo, climaterio.

Vi consiglio quindi di parlarne con il vostro medico di fiducia, per capire se si tratti di una fase transitoria, ancora recuperabile agendo semplicemente sugli stili di vita, o di un vero e proprio stato di "riserva", le cui cause meritino un approfondimento diagnostico e, se necessario, un supporto terapeutico.

Quali sono i sintomi della stanchezza cronica?

Il segno principale è la difficoltà a svolgere bene il proprio lavoro e le normali mansioni quotidiane: tutto sembra difficile e insuperabile. A questo si aggiungono un'irritabilità e un pessimismo di fondo, che ci fanno vedere nero o scattare per un nonnulla. Siamo più reattivi e taglienti nel parlare, anche con le persone che amiamo. E, soprattutto siamo sempre meno lucidi e attenti: aumentano così gli errori alla guida, gli incidenti domestici, le sviste sul lavoro.

E' un problema diffuso?

Sì, e in netto aumento, soprattutto nelle aree metropolitane. Le più colpite sono le donne fra i trenta e i quarantacinque anni, come sua moglie, quando è massimo l'impegno sul fronte professionale e familiare. Tuttavia nessun gruppo sociale, e nessuna fascia di età, è completamente esente, nemmeno i bambini.

Che ruolo gioca la carenza di sonno?

Il sonno è un alleato preziosissimo della salute. Quando dormiamo, il cervello sincronizza tutti i bioritmi essenziali: pressione arteriosa, frequenza cardiaca, temperatura corporea, ritmo sonno-veglia, bioritmi ormonali e loro circadianità, tono muscolare. Un buon sonno, inoltre:

- abbassa i livelli degli ormoni dello stress, l'adrenalina e il cortisolo: due sostanze che ci consentono di affrontare gli stati di emergenza ma che, se si stabilizzano su alti livelli, sregolano l'ipotalamo e fanno vivere in una condizione di allarme permanente;
- stabilizza il tono dell'umore, riducendo i livelli d'ansia e di irritabilità;
- aiuta il cervello a consolidare i ricordi, a riparare i danni subiti e ad attivare nuove connessioni fra le cellule nervose.

Da tutto ciò si comprende come una carenza cronica di sonno mini alle fondamenta tutto il nostro benessere psico-fisico, togliendoci ogni possibilità di difesa nei confronti dell'usura indotta dalla vita quotidiana.

E l'alimentazione?

La stanchezza può nascere anche da diete povere di ferro, magnesio, vitamine e altri oligoelementi essenziali; e da un eccesso di conservanti, coloranti, additivi chimici. E' chiaro: se il "carburante" è poco, o di bassa qualità, tutta la "macchina" ne risente e tende a ridurre le proprie prestazioni.

Nella donna, inoltre, una dieta troppo povera può squilibrare il ciclo, fino al blocco mestruale, e compromettere la produzione ormonale da parte dell'ovaio. Ma senza ormoni sessuali, manca la componente biologica più importante per alimentare il desiderio e l'eccitazione, con conseguente appannamento di tutta la funzione sessuale.

In che modo lo stress può danneggiare il desiderio?

Lo stress cronico è caratterizzato da un aumento persistente degli ormoni d'allarme, l'adrenalina e il cortisolo, cui ho già accennato. Questi sono ormoni "antisessuali" per eccellenza, perché lo stato di allerta, governato dal sistema neurovegetativo, porta ad evitare la sessualità per fronteggiare con la dovuta efficacia le minacce dell'ambiente. Il punto è che il nostro organismo non distingue se lo stress è dovuto a una minaccia reale (per esempio, un'aggressione fisica) o ad altri fattori, come l'eccesso di lavoro o la carenza di sonno: se nel corpo c'è troppa adrenalina – indipendentemente dalla causa che ne ha provocato l'aumento – il sistema neurovegetativo agisce abbassando il desiderio fino a bloccarlo perché fare sesso, in situazioni di allarme, costituisce un'obiettiva condizione di rischio. Le persone cronicamente stressate non hanno più voglia di fare l'amore perché il loro corpo vive in uno stato di "guerra" incessante.

Che cosa farà il medico, se andiamo da lui?

Come dicevo, si tratta innanzitutto di capire se la stanchezza di sua moglie è transitoria o di tale portata da richiedere un approfondimento diagnostico. Di solito, in questo secondo caso, il

medico verifica se vi sia un'anemia da carenza di ferro, frequente nelle donne specialmente quando l'alimentazione è inadeguata e/o le mestruazioni sono molto abbondanti (sua moglie soffre di metrorragia?); in secondo luogo, indaga il funzionamento della tiroide e la presenza di eventuali disfunzioni ormonali pre-menopausali, per poi prescrivere accertamenti via via più specifici, e le opportune terapie, in base alla storia clinica della paziente, e ai risultati dell'esame obiettivo.

E che cosa può fare mia moglie, a livello di stili di vita?

Può fare moltissimo, e quattro cose in particolare:

- dormire almeno sette, meglio ancora otto, ore per notte;
- evitare le diete drastiche e monotone;
- fare movimento fisico regolare: trenta minuti di camminata veloce al giorno sono già sufficienti;
- ridurre, se possibile, gli impegni, riservando qualche momento della giornata per sé e per le cose che ama.

Ma anche lei, signor Alberto, può fare qualcosa per sua moglie: aiutarla in casa; accompagnarla dal medico, incoraggiandola a seguire le eventuali terapie prescritte; condividere con lei i momenti di svago e di riposo, a cominciare dal movimento fisico; e tornare a corteggiarla, con garbo e delicatezza, come nei primi tempi del vostro amore. Nulla riduce di più lo stress – e riaccende il desiderio – del sentirsi amate e desiderate con il cuore, prima che con il corpo, anche dopo tanti anni, con comprensione e sensibilità.