

# ECCO COME LO STRESS ALTERA E DANNEGGIA LA SALUTE DEI NOSTRI ORGANI.

2 luglio 2015

Sottoposti allo stress continuo da fracasso e degrado generati dalla movida selvaggia in tutto il Paese, milioni di cittadini si ammalano, patiscono, soffrono senza che le Istituzioni locali ottemperino all'applicazione delle ovvie e conclamate regole dei Regolamenti di Polizia Municipale, delle leggi nazionali e locali, dei regolamenti basilari per la convivenza civile: che ne dobbiamo dedurre? Connivenze? Interessi politici? Demagogiche esternazioni senza nessuna intenzione di agire seriamente sul campo? Chi ha il "potere" di bloccare il rispetto del riposo e della salute di milioni di cittadini? E' una domanda che ci poniamo e vi poniamo: chi ha interesse a mantenere e far proliferare a livello nazionale questo scempio? Se avete idee e interpretazioni scriveteci, grazie!

**I danni dello stress sul fisico:** quando siamo **stressati** il nostro corpo secerne una serie di molecole *dannose* per l'organismo, tali sostanze incidono negativamente sulla salute della nostra pelle, del nostro cervello, del cuore, del fegato e su altri organi vitali.

**I danni dello stress sull'organismo** possono tradursi addirittura con un *calo della vista*.

Come è chiaro, i **danni fisici dello stress** possono essere molteplici e coinvolgere gli organi e i tessuti più disparati. I cosiddetti "**ormoni dello stress**" hanno un impatto negativo anche sulla memoria e sui collegamenti del nostro sistema nervoso centrale.

## ***Gli ormoni dello stress***

Lo **stress** scatena una cascata di **ormoni** nel nostro organismo fino a causare uno "*stato di agitazione persistente*". Nel nostro corpo, lo **stress** si manifesta con una secrezione *psico-indotta* (cioè indotta dalle nostre emozioni/sensazioni) di **ormoni** catabolizzati da parte delle ghiandole surrenali. Nella fattispecie, gli **ormoni "direttamente"** legati allo **stress** sono il **cortisolo** e l'**aldosterone** che, in breve, causano:

- costrizione dei vasi cutanei (la **pelle** diventa più pallida)
- aumento della frequenza cardiaca
- broncodilatazione
- inibizione del rilascio e dell'efficacia dell'insulina. L'insulinoreistenza dettata dallo stress potrebbe essere correlata al diabete mellito di tipo 2
- alterazione del metabolismo
- calvizie e **caduta di capelli**
- eccessiva dilatazione delle pupille con possibili problemi alla vista
- altri sintomi psicosomatici

## ***I danni dello stress sul sistema muscolo-scheletrico***

Quando siamo **stressati** il corpo si irrigidisce: la *tensione muscolare* è una reazione riflessa allo **stress** perché il **fisico** si mette in stato di allerta e sta in guardia contro danni e dolore. Lo **stress cronico** perpetua una tensione di base e quando la muscolatura è tesa per lunghi periodi possono insorgere **frequenti emicranie**, dolori muscolari e torcicollo. Il **corpo** è più predisposto a danni fisici come slogature, atrofie e traumi. In questo contesto, le **tecniche di rilassamento** si sono rivelate molto efficaci nell'alleviare la tensione muscolare e diminuire l'incidenza dei disturbi legati allo stress su questo sistema.

## ***I danni dello stress sull'apparato respiratorio***

Come premesso, lo **stress** causa un aumento della frequenza cardiaca e broncodilatazione. Lo **stress** ci fa respirare più forte, questo non è un problema per la gran parte di persone, ma per chi soffre di asma o allergie, può essere una condizione davvero sgradevole. Lo **stress** può causare iperventilazione che può essere, a sua volta, causa di un **attacco di panico** in soggetti predisposti o ansiosi. Anche in questo caso si consiglia di seguire tecniche di rilassamento e respirazione.

## ***I danni dello stress sulla pelle***

Il dermatologo *Dr. Papier* direttore scientifico della Rochester di New York, non è sorpreso del fatto che l'attuale crisi economica ha visto un aumento di pazienti con problemi di **acne**, rughe e altre **malattie della pelle**. Lo **stress** ha un forte impatto sull'organismo e quello legato alle problematiche economiche non è da meno.

La salute della **pelle** è direttamente correlata allo **stress**. Come visto, sotto **stress** i livelli di **cortisolo** aumentano. Il **cortisolo** danneggia il collagene e provoca infiammazioni, il risultato è l'**acne**, macchie cutanee, psoriasi e **dermatite atopica** (eccessivo prurito, chiazze rosse, sfoghi cutanei).

Inoltre lo **stress** aggrava sintomatologie già presenti o può predisporre a malattie infettive come per l'herpes e l'herpes zoster. I **danni fisici dello stress** continuano con l'orticaria che può anche cronicizzarsi, forme di eczema e altri condizioni di **prurito cronico** come il *lichen simplex* che innesca una sorta di circolo vizioso: che ne soffre si gratta, causando l'ispessimento della pelle con un conseguente aumento del **prurito**.

Come visto, i **danni dello stress sulla pelle** sono molteplici, lo **stress** causa un'ipersensibilità cutanea tanto che le persone particolarmente **stressate**, solo a leggere le parole pulci o pidocchi, potrebbero iniziare a percepire prurito e grattarsi!

### ***Stress e calvizie***

Lo **stress** è strettamente correlato alla **caduta di capelli**. Lo **stress** può causare un'improvvisa **perdita di capelli** rallentando o arrestando del tutto il processo di crescita del follicolo dei capelli. Una volta che il follicolo entra permanentemente in una fase di riposo, ci resterà per circa tre mesi, durante i quali bisognerà imparare a **gestire lo stress** per non inciampare in un nuovo ciclo di caduta. Di solito, i capelli ricrescono nelle donne mentre nei maschi potrebbero anche permanere nella fase di riposo. Se avete problemi di **caduta di capelli legata alla stress**, provate a rinforzare e proteggere i follicoli con i **super-alimenti che proteggono i capelli**.

### ***I danni dello stress sull'apparato gastrointestinale***

Lo **stress** causa scompensi sul metabolismo ed è correlato a fattori psicologici che potrebbero modificare il nostro comportamento alimentare: sotto stress c'è chi mangia di più o chi non mangia perché "gli si chiude lo stomaco". In ogni caso si va incontro a reflusso acido e bruciore di stomaco. In casi estremi lo **stress** può essere **causa** di ulcere gastriche. A livello intestinale, lo **stress** influenza la digestione a livello qualitativo (quali sostanze nutritive possono essere assorbite) e quantitativo (quanto veloce sarà il passaggio degli alimenti nel tratto intestinale, così può essere causa di intestino pigro o al contrario, diarrea).

### ***Stress e cervello***

Non mancano danni dello stress sul cervello, è vero che lo stress influenza la memoria e anche le capacità sociali. Il sistema nervoso ha diverse "divisioni", quella "centrale" che coinvolge cervello e midollo spinale e quella "periferica" che consiste nelle innervazioni date dal sistema nervoso autonomo e somatico. Il sistema nervoso autonomo ha un ruolo diretto nella risposta fisica allo stress.

A livello di **cervello** lo **stress** si esplica con cambiamenti a lungo termine della struttura cerebrale. I neuroscienziati della University of California Berkeley, hanno scoperto che lo **stress** nei bambini piccoli può portare addirittura a difficoltà di apprendimento nonché a una grossa predisposizione di disturbi dell'umore nella vita da adulti.

#### ***Lo stress rimpicciolisce il cervello***

Lo **stress** può modificare la struttura del cervello fino a ingrossarne o rimpicciolirne alcune parti, si tratta delle differenze nel volume di materia grigia rispetto alla sostanza bianca, così come le dimensioni dell'amigdala e il numero di sinapsi (collegamenti). La ricercatrice Daniela Kaufer, dall'UC Berkeley ha visto come lo **stress cronico** (correlato a eccessivi livelli di cortisolo) può causare una sovrapproduzione di mielina con un minor numero di neuroni rispetto al normale. Lo studio è stato pubblicato sul numero di Febbraio 2014 dell'autorevole rivista *Molecular Psychiatry*.

### ***Stress e disturbi psicosomatici***

I disturbi somatici legati allo stress sono numerosi, ogni sintomo rileva un disagio che talvolta ha radici psicologiche piuttosto che fisiologiche.

### ***Stress e mestruazioni***

Lo **stress** può influenzare il ciclo mestruale in diversi modi. Alti livelli di stress possono essere correlati a mestruazioni dolorose o irregolari. Possono anche esserci variazioni nella durata dei cicli. La sindrome premestruale è amplificata dai **danni dello stress** e può essere accompagnata da crampi, ritenzione idrica e umore negativo.

### ***Altri danni fisici dello stress***

Lo stress può danneggiare il cuore (aumento della frequenza cardiaca e restringimento dei vasi), causare ipertensione arteriosa, indebolisce le nostre difese immunitarie, può causare seri danni agli apparati genitali maschili e femminili nonché mestruazioni anomale o menopausa prematura. Nei maschi lo stress può addirittura portare a disfunzione erettile o impotenza, con scarsa produzione di testosterone e di sperma. Lo **stress** causa **invecchiamento precoce**, indebolisce la vista e ci predispone a malattie e problemi muscolari.

Secondo alcuni studi, lo stress potrebbe causare fisiopatologie ancora più gravi, fino alla produzione di cellule cancerose. In questo contesto vi invitiamo a leggere l'articolo "la mente ci guarisce più dei farmaci"

### ***Trovare il modo per gestire lo stress***

L'importante non è unicamente l'esperienza vissuta, ma come ognuno la vive. Provate a rallentare i vostri ritmi frenetici, anche le situazioni più stressanti possono essere affrontate con calma e una certa serenità d'animo.

La **mente** e il **corpo** soffrono molto per i **danni causati dallo stress**. E' essenziale trovare il modo per **gestire lo stress** e affrontare al meglio le difficoltà che si stanno vivendo. Se ritenete che il vostro carico di **stress** è eccessivo da poter gestire da soli, parlatene con un amico o familiare e se questo non dovesse bastare valutate un supporto professionale. Per imparare a **gestire lo stress e l'ansia** di tutti i giorni.