

la biblioteca
del benessere

SIMONE GRAZIOLI SCHAGERL

UNA **VITA**
SENZA
STRESS



I MECCANISMI
CHE LO DETERMINANO
I RIMEDI NATURALI
PER GUARIRE
LO STILE DI VITA
DA ADOTTARE



TEST
PER CALCOLARE
IL TUO
STRESS
PERSONALE

INDICE

OTTIMISTI CON I PARAOCCHI: UNA PREFAZIONE.....	5
--	---

CAPITOLO 1

LO STRESS: UN FENOMENO SORPRENDENTE..... 8

Una storia insolita?	8
Allarme	9
Ti mangio io o mi mangi tu?	10
Adattamento e resistenza	11
Paralisi: così non mi fai del male	11
Omeostasi: il bello del sesso e del mangiare	11
Esaurimento	12
Interazioni	13
Eustress e distress	14

CAPITOLO 2

QUALCOSA È ANDATO STORTO? 16

Emergenza oggi.....	16
L'uomo preistorico	17
Stress demografico	17
Risorse, territorio e fertilità	18
Un sistema nervoso collettivo	19
Seduti tra due sedie	19
Sconosciuti nello spazio personale	21
Valore e prestigio	21
Come trasformare i desideri in bisogni.....	22
Meno sforzo più stress	23
Movimento passivo.....	24
Finestre sul mondo.....	25
Il morso nella mela stregata	28
Crisi energetica.....	35
I grassi che violano la legge sulla sicurezza alimentare	37
Polimorfismo, habitat e tradizioni	38
Stress con radici antiche e conseguenze moderne	40
Ambiente.....	42

Inquinamento ambientale	43
Messaggi subliminali	45
Gli ogm.....	51
Epigenetica	53
Metalli molto pesanti	55
Radiazioni e frequenze	61
Vita in fumo	64
Stress ossidativo	65
Energia cellulare	65
Malattia	67

CAPITOLO 3

STRESS, STANCHEZZA SURRENALE, ESAURIMENTO ... 69

Come si manifesta lo stress nell'organismo	69
Il concetto delle riserve.....	70
Come si sente la persona cronicamente stressata	72
Come si fa a esaurirsi	74
Non sarò proprio io?.....	75
L'iposurrenalismo causa disfunzioni neuro-ormonali	76
Il cortisolo.....	80
Il morbo di Cushing	80
Il morbo di Addison.....	81
I primi segni - Il piede sull'acceleratore	82
I segni avanzati - Il piede sul freno.....	82
Fatica surrenale.....	83
Lo stress ieri.....	84
La medicina dell'effimero.....	100
Come riconoscere la fatica surrenale nei figli.....	102

CAPITOLO 4

LA DANZA ORMONALE..... 104

I centri di modulazione dello stress	104
La cascata steroidea	105
Quando lo stress perdura	107
L'ACTH (ormone adrenocorticotropo)	108
I ritmi del cortisolo	109
«Sto meglio di sera»	110
La melatonina, la signora delle tenebre.....	110
Aldosterone	111

Il DHEA	112
Adrenalina e noradrenalina.....	112
Le endorfine	113
La serotonina	114
La tirosina	115

CAPITOLO 5

DISTURBI FUNZIONALI 116

Malattie e disfunzioni	116
Il tratto digestivo.....	117
Immunità, allergie e tendenze autoimmuni	120
Il sistema nervoso	124
Infiammazione	131
Il sonno	132
Il sistema circolatorio	133
Il tratto respiratorio	135
Il sistema ormonale.....	137
Disturbi della tiroide	139
Sovrappeso e stress	140
Anemia	141
Avere fegato.....	142
La glicemia.....	143
I reni & Co.	144
La struttura.....	145

CAPITOLO 6

TORNARE VITALE..... 146

Non importa cos'hai... ..	146
Prendere in mano la propria vita	149
Organizzarsi	151
Elaborate un programma realistico	151
I legami.....	157
Il recupero surrenale	159
I test di laboratorio	161
La nutrizione	163
Il sale	165
I nervini.....	166
Gli zuccheri.....	167
Intolleranze & Co.	168

Ambiente e gesti quotidiani	169
Attività e riposo.....	171
Il <i>coping</i>	173
Maschio o femmina?	176
<i>Empowerment</i>	177
Decelerare.....	178
Sogni d'oro	179
L'ossitocina e i piccoli gesti d'amore	180
Ridi che ti passa.....	181
La creatività	182
Il mio stress personale	183
I sintomi attuali	184
Eventi cumulativi	187
Fattori stressanti attuali	190
L'interpretazione dei test	196

CAPITOLO 7

SOSTENERE UN MONDO VIVIBILE..... 197

Economia e inquinamento	197
-------------------------------	-----

CAPITOLO 8

LA SUPPLEMENTAZIONE NUTRIZIONALE 206

Gli aiuti per lo stress cronico e la fatica surrenale.....	206
Le vitamine	207
Vitamina C (acido L-ascorbico)	207
Le vitamine del gruppo B	208
Vitamina B ₁ (tiamina)	208
Vitamina B ₂ (Riboflavina)	209
Vitamina B ₃ (niacina, niacinamide, acido nicotinico).....	209
Acido pantotenico (vitamina B ₅)	210
Vitamina B ₆	211
Biotina (vitamina B ₈).....	211
Acido folico (vitamina B ₉)	212
Vitamina B ₁₂	212
Inositolo (vitamina B ₇).....	213
Vitamina A	213
Beta-carotene	213
Vitamina D.....	214
Vitamina E naturale	215

Vitamina K.....	215
Coenzima Q ₁₀	216
Colina.....	217
Sali minerali.....	218
Cromo.....	218
Ferro.....	219
Magnesio.....	219
Selenio.....	221
Zinco.....	222
Gli amminoacidi.....	223
L-arginina.....	223
L-carnitina.....	223
L-carnosina.....	224
L-glutamina.....	224
L-glutazione.....	225
L-lisina.....	225
L-prolina.....	226
L-aurina.....	226
L-tirosina.....	226
Gli acidi grassi.....	227
ALA (acido alfa-linolenico).....	228
DHA (acido docosaesaenoico).....	228
EPA (acido eicosapentaenoico).....	228
GLA (acido gamma-linolenico).....	228
La fitoterapia.....	229
<i>Ashwagandha (Withania somnifera)</i>	229
<i>Astragalo (Astragalus membranaceus)</i>	230
<i>Basilico sacro (Ocimum sanctum, Ocimum tenuiflorum)</i>	230
<i>Camomilla (Anthemis nobilis, Matricaria recutita)</i>	230
<i>Curcuma longa</i>	230
<i>Eleutherococcus senticosus (Acanthopanax senticosus)</i>	231
<i>Ginkgo biloba</i>	231
<i>Ginseng coreano</i>	231
<i>Ginseng americano (Panax quinquefolium)</i>	232
<i>Griffonia simplicifolia (5-HPT)</i>	232
<i>Liquirizia (Glycyrrhiza glabra)</i>	232
<i>Melissa officinalis</i>	234
<i>Noni (Morinda citrifolia)</i>	234
<i>Passiflora (Passiflora incarnata)</i>	234
<i>Rhodiola rosea</i>	235
<i>Rooibos (Aspalathus linearis)</i>	235

Salvia	235
<i>Schisandra chinensis</i>	235
Valeriana (<i>Valeriana officinalis</i>)	236
Verbena odorosa (<i>Lippia citriodora</i>)	236
Zenzero (<i>Zingiber officinale</i>)	236
L'aromaterapia	236
Lavanda vera (<i>Lavandula angustifolia</i>)	237
Lemongrass (<i>Cymbopogon citratus</i>)	237
<i>Origanum compactum</i> e <i>heracleoticum</i>	237
<i>Picea mariana</i>	238
Pino (<i>Pinus sylvestris</i>)	238
I funghi terapeutici	238
<i>Cordiceps sinensis</i>	238
<i>Coriolus versicolor</i>	239
<i>Reishi</i> (<i>Ganoderma lucidum</i>)	239
Ulteriori supporti nella fatica surrenale	239
DHEA (<i>deidroepiandrosterone</i>)	239
Enzimi digestivi	239
Estratti surrenali	240
Melatonina	240
NADH	240
Pregnenolone	241
Probiotici	241

BIBLIOGRAFIA	242
--------------------	-----

OTTIMISTI CON I PARAOCCHI: UNA PREFAZIONE

Ho scritto questo libro per condividere delle informazioni su un tema tanto familiare e allo stesso tempo poco conosciuto: *lo stress in tutte le sue forme*. È una triste verità, che un numero crescente di persone si senta sempre più stressato. Ma la buona notizia è che possiamo imparare a riconoscere i vari fattori che lo compongono. E una volta identificati questi sono facili da affrontare e da gestire, e in buona misura possiamo fare tutto da noi!

Da quando furono scoperti i meccanismi dello stress, molto si è scritto sulla sua biologia. In seguito l'interesse della ricerca si è spostato sull'aspetto mentale-emozionale. Oggi nell'opinione pubblica lo stress è percepito come di pertinenza psicologica.

Esistono innumerevoli libri dedicati a migliorare il comportamento e a perfezionare le tecniche di rilassamento. Ne abbiamo certamente bisogno. Nonostante ciò, la sensazione di sfinimento e tensione nel quotidiano non diminuisce e nella bocca di tutti risuona un mantra che afferma: "*Lo stress della vita moderna*".

Cos'è questo stress "moderno"? Le parole dicono evidentemente tutto e niente. Infatti alla domanda su cosa esso sarebbe *esattamente* nessuna delle persone da me interrogate ha dato delle risposte precise. Eppure ho percepito in modo trasversale una certa rassegnazione, nonché solitudine e impotenza. È possibile che viviamo il progresso *così*?

Con questa domanda in mente mi sono messa a studiare "lo stress della vita moderna". Non volevo aggiungere un altro testo di pertinenza psicologica. L'organismo umano è uno strumento vivo e meravigliosamente complesso, che si adatta continuamente all'ambiente e risponde a qualsiasi input, cambiando la sua biochimica, l'utilizzo dei geni e lo stato d'animo. La mia intenzione era quella di osservare il fenomeno stress da varie angolature, con spirito critico e aperto allo stesso tempo. Da biologa e ricercatrice, e soprattutto grazie alla natura del tema, mi sono appoggiata a dati sperimentali e testi scientifici, ma la chiave di lettura, i ragionamenti che ne ho dedotto, il tessuto che ho costruito, esprimono naturalmente le mie opinioni personali. Molti fattori li avevo già presenti. Giacevano da tempo in cassetti diversi. Osare chiamare l'intero armadietto "STRESS" era come avventurarsi in un terreno inedito. Ecco perché ho studiato e confrontato innumerevoli testi, di cui ho raccolto una parte nell'elenco bibliografico. Parecchie informazioni e ricerche hanno più che confermato i miei sospetti. Altre sono state una fonte di ispirazione che non ho potuto ignorare. Avanzando in un processo aperto, il libro si è riempito a modo suo e ha preso più volte delle direzioni inaspettate. A tratti si è quasi scritto da solo, come se fosse una creatura con una vita propria.

Nonostante il piacere di questa avventura, non è stata una nascita facile: il tema purtroppo è serio, più serio che mai. Lo stress, le sue cause e conseguenze sulla nostra

vita non sono più fatti privati. Spiegare dei fenomeni spiacevoli e complessi, facendo in modo che si leggano volentieri, è come convincere qualcuno a prendere un cucchiaino di olio di fegato di merluzzo e aspettarsi che dica: «Ah, che piacere!». Comunque un piacere potrebbe esserci: quello di cogliere finalmente il significato di certi fenomeni dentro e fuori di noi, di cui abbiamo finora persino ignorato l'esistenza perché tendiamo a essere "ottimisti con i paraocchi". Infine, e non è da poco, c'è il piacere di poter agire!

Ho cercato di rendere il testo più semplice, interessante e divertente possibile, cercando di evitare errori e di non diventare banale. Tuttavia siccome vorrei rivolgermi anche agli operatori della salute, qualche passaggio impegnativo ci sarà. Spero che il testo sia comprensibile anche per chi non ha avuto una formazione particolare. Il fisico premio Nobel, Richard Feynman, osservava che «*Se hai veramente capito qualcosa, puoi spiegarlo in modo semplice*». A Picasso invece si attribuisce la frase per cui: «*Se leggo un libro sulla fisica di Einstein e non capisco niente, non ha importanza, perché mi fa sicuramente capire qualche altra cosa*». Probabilmente nel bel mezzo della lettura, vi ritroverete a tratti in una delle due situazioni. Tuttavia, spero che tornerete volentieri a rileggere qualche passaggio complesso, ma utile.

Uno degli scopi di questo libro è quello di facilitare la comprensione di ciò che sta succedendo nel mondo della ricerca, per potersi orientare meglio nei temi attualmente controversi. Perché? Mentre moltissime condizioni di salute alterate vengono direttamente e indirettamente attribuite allo stress, *la sindrome dello stress non è vista nel suo insieme* dalla medicina moderna. Dal momento che, i suoi effetti, hanno un impatto così fondamentale sulla vita, l'individuo non può permettersi di aspettare che arrivi la teoria a convalidare la sindrome dello stress come tale. Né i medici né i pazienti possono delegare la responsabilità per la salute unicamente a statistiche estrapolate da punti di vista che a priori non includono certi fatti. Perciò serve informazione.

La ricerca scientifica ha uno sguardo rigoroso e sofisticato, ma più che mai dipende anche dal contesto in cui si evolve e dall'obiettivo che si pone. È chiamata oggettiva, perché si basa sulla statistica. Però la statistica, per legge, può solo dare delle probabilità. Nondimeno la scienza rimane uno strumento importantissimo. Come scrittrice provo naturalmente un immenso piacere a utilizzare i suoi risultati come mezzo analitico e punto di riferimento per una visione che possa smuovere i pensieri, accendere l'immaginazione e invitare a percepire collegamenti finora trascurati tra le diverse peculiarità del fenomeno vita.

Il mio intento è quello di designare un approccio rispettoso della salute, dell'individualità delle persone e dell'umanità nel suo insieme. Il mondo sta cambiando. Possiamo avvertire stress anche in modo collettivo. Io credo nel bisogno di elaborare nuovi valori e modi di fare per poter vivere e sopravvivere in un mondo sempre meno naturale mentre *il nostro cervello rettile agisce con modalità identiche a centomila anni fa*. Desidero esporre fatti, principi e visioni che suscitino nei lettori una maggiore consapevolezza sui legami tra ambiente e salute e li motivino a reagire al degrado per creare un mondo più vivibile. Non ho sempre risposte pronte, ma mi piacerebbe poter dare il mio contributo.

La maggior parte delle informazioni qui riportate sulla salute si basa su ricerche di vari esperti e possiede soprattutto un valore informativo. Le idee e le referenze presentate non hanno perciò la valenza di una diagnosi o di una cura e non sostituiscono un buon rapporto con il proprio sentire o una visita medica. Spero però che, se ne avete bisogno, esse siano degli input utili nella definizione delle vostre scelte quotidiane e nella raccolta dei sintomi (che potrebbe servire al vostro medico di fiducia). Sarebbe infatti fantastico poter interessare la classe medica, perché la medicina accademica non prevede attualmente le conseguenze dello stress cronico come sindrome vera e propria e non insegna come curarla. Questo purtroppo crea tanta sofferenza inutile.

CAPITOLO 1

LO STRESS: UN FENOMENO SORPRENDENTE

In questo capitolo conosceremo la biologia dello stress, le condizioni che lo fanno scattare e apprenderemo come funzionano i suoi meccanismi.

UNA STORIA INSOLITA?

Antonio è a letto. Ha 40 °C di febbre e respira male. Le articolazioni, i bronchi e la testa sono dolenti. È talmente fiacco che non riesce a girarsi. Chiama sua moglie. «Arrivo!» dice lei. Si sentono i suoi passi nell'altra stanza, poi un urlo, il rumore di un corpo che cade e dopo di ciò il silenzio. In una frazione di secondi Antonio è lì e assiste sua moglie. La solleva e la porta a letto. Con grande sorpresa si rende conto di non avere più la febbre, né dolori e di essere stato in grado di fare tutto quanto! Antonio non può crederci. Come può essere?

Gli viene in mente un episodio di qualche giorno prima. Era tornato stanco morto dal lavoro con un unico desiderio: quello di riposare. Ma improvvisamente era arrivata la chiamata degli amici che lo invitavano a una festa. E quando uscì con loro percepì che la fatica era completamente sparita e trascorse una serata splendida. “Tutto è solo nella testa” si disse, pensando alla stanchezza iniziale. Quando in seguito andò a letto, sua moglie dormiva già, ma lui non aveva alcun segno di fatica...

Tornare di colpo in salute e superare la stanchezza ci può lasciare talvolta stupiti e soccombere all'idea affascinante di poter controllare il corpo con la mente. Di certo la mente fa la sua parte. Però attenzione: la credenza potrebbe limitarci a una visione simile a quella per cui l'energia viene dalla presa elettrica e ci potrebbe far pensare che basti schiacciare un pulsante per accedervi. Invece non è così, perché aldilà della presa si apre un mondo misterioso e complesso (il fenomeno dello stress) che andremo a conoscere insieme.

Cosa è davvero lo stress?

A dispetto dell'opinione generale, lo stress non si riferisce al disagio che viviamo quando siamo sopraffatti dalle esigenze della quotidianità, ma a un meccanismo biologico arcaico e potente: in biologia lo stress è definito come l'*attivazione* dell'organismo di fronte a stimoli ambientali e l'*adattamento* fisiologico che ne deriva.

Lo stress, difatti, serve a sostenere, proteggere e salvare la vita. Fornisce energia e ci prepara all'azione. Dotato di una intelligenza intrinseca, l'organismo si attiva solo in caso di bisogno e modula la risposta secondo le esigenze momentanee. Siete in una situazione di emergenza? Occorre liberare istantaneamente tutte le riserve disponibili per salvare la propria vita o quella dei propri cari? Lo stress vi dà i riflessi pronti e l'energia necessaria per evitare un incidente, affrontare il surplus di lavoro o schizzare via alla vista di un serpente. Lo stesso meccanismo vi aiuta a resistere in situazioni avverse anche prolungate o davanti a carestie (ma non alle mangiate eccessive). Rispondere in modo adeguato agli stimoli ambientali è un segno di vitalità.

Esistono altrettante situazioni in cui serve riposare e rigenerare le riserve; la malattia ne è un esempio ovvio. Magari Antonio si è ammalato, perché aveva precedentemente abusato delle sue riserve? Come vedremo più avanti, affrontare situazioni di emergenza, consuma le risorse energetiche e impone un prezzo da pagare.

Finché c'è vita esistono strategie di adattamento per assicurare la sopravvivenza. Sono una condizione primaria vitale: *non c'è vita senza adattamento all'ambiente*. Reazioni di stress si verificano negli animali inferiori e nelle piante che non possiedono un sistema nervoso. Il filo d'erba cresciuto nella fessura dell'asfalto, si adatta alla situazione avversa, cresce più piccolo e sviluppa una maggiore resistenza alla siccità e alle temperature estreme.

Possiamo stressare le api esponendole a campi elettromagnetici e le colture cellulari cambiando la composizione della soluzione di coltura. Lo stress può essere prodotto in pazienti sotto anestesia o in coma. Il meccanismo di allarme "moderno" scattato in Antonio è rintracciabile almeno fin dai vertebrati e non è cambiato sin dall'uomo delle caverne. Quando scatta lo stress, l'organismo si attiva ed entra in allarme.

ALLARME

Negli animali, la risposta fisiologica di allarme si scatena a partire da stimoli provenienti dall'ambiente, percepiti appunto come allarmanti. A dare il via sono, nei mammiferi, i cinque sensi: il primo è l'udito, un senso che non dorme mai, seguito dall'olfatto e dalla vista e poi il tatto e il gusto.

Un capriolo può tranquillamente pascolare in mezzo al bosco, accompagnato dal canto familiare degli uccelli, dal fruscio delle foglie nel vento e dal sussurro del ruscello vicino. Ma appena sente il rumore di un rametto che si spezza o percepisce un odore allarmante, il suo organismo mobilita l'energia. Il sistema nervoso ortosimpatico entra in azione e prepara l'animale all'azione. In particolar modo aumentano:

- › l'afflusso di sangue nei muscoli;
- › la glicemia e i trigliceridi;
- › l'aggregazione delle piastrine;
- › la vasocostrizione (la pressione sanguigna);
- › la dilatazione dei bronchi;
- › la frequenza cardiaca e respiratoria;

- › l'udito;
- › la vista periferica (la dilatazione della pupilla).

Aumenta cioè tutto ciò che serve per migliorare la forza muscolare e poter scappare: l'ossigenazione e l'apporto di sostanze nutritive come zuccheri e grassi, mentre l'aggregazione delle piastrine protegge in caso di eventuali ferite.

Diminuiscono invece:

- › la digestione;
- › il desiderio sessuale;
- › l'afflusso di sangue nella corteccia cerebrale;
- › l'irrorazione della pelle;
- › la percezione del dolore;
- › la contrazione della vescica;
- › la vista centrale (si restringe la pupilla).

Diminuisce cioè tutto ciò che non serve o distrae, come pensare al cibo e al sesso, provare dolore, riparare i tessuti e digerire. Liberarsi del peso delle urine permette di correre più veloce. Anche riflettere potrebbe essere una perdita di tempo, visto che si tratta di agire in una frazione di secondi. In caso di emergenza la natura preferisce fidarsi dei riflessi, che sono molto più veloci: pochi attimi potrebbero significare la differenza tra la vita e la morte. Grazie alla velocità dei riflessi si può avere la sensazione del tempo come rallentato: non per caso la decelerazione è usata ampiamente come elemento drammatico nei film.

La risposta nello stress è immediata e di tipo *lotta o fuga*. Si tratta di due reazioni di adattamento che vanno modulate da ormoni secondo l'esigenza percepita.

TI MANGIO IO O MI MANGI TU?

Un animale, trovandosi davanti un avversario più forte, produrrà istantaneamente adrenalina, l'ormone dello stress che favorisce la fuga, mentre davanti a una creatura più debole produrrà piuttosto noradrenalina, l'ormone dell'attacco. Sia l'adrenalina che la noradrenalina agiscono sul sistema nervoso ortosimpatico stimolandolo. Entrambi sono della famiglia delle catecolamine e hanno una emivita di qualche minuto. Se dovesse persistere la situazione allarmante vengono accompagnati e poi sostituiti da un altro ormone: il cortisolo, che entra più lentamente nel sangue ma ci rimane più a lungo. Infatti l'adrenalina e la noradrenalina sono responsabili della qualità immediata della risposta, mentre il cortisolo si occupa della performance prolungata.

Nel regno animale tutto è finalizzato alla sopravvivenza: come posso fare colazione ed evitare di diventare colazione per un altro, come difendere il territorio e i cuccioli, come conquistare una femmina e cacciare via un rivale ecc. Di solito la lotta è breve, seguita da un periodo di rigenerazione. Il ciclo completo è: allarme, adattamento e rigenerazione. Ma non è sempre così. In caso di carestia dovuta a cambiamenti climatici,

all'aumento della popolazione o all'intrusione di nuove specie, l'adattamento può durare a lungo e richiedere ben altre strategie.

ADATTAMENTO E RESISTENZA

È stato l'endocrinologo austriaco Hans Selye a definire le tre fasi dello stress: allarme, resistenza ed esaurimento. Hans Selye (1907-1982), chiamato anche "il padre dello stress", ha scritto 38 volumi e più di 1700 articoli scientifici sul tema ed è senza dubbio un grande pioniere della ricerca sullo stress. Secondo Selye, lo stress non è un concetto vago inerente all'insoddisfazione con il mondo o i problemi economici o emotivi, ma si tratta di un fenomeno biologico preciso con meccanismi oggettivamente descrivibili. Una volta identificati questi si possono affrontare e gestire.

Di per sé lo stress non ha niente a che vedere con una condizione patologica. In certe circostanze però può prendere una piega particolare scatenando malessere e malattia fino allo sviluppo di forme cronico-degenerative in cui sono gli ormoni e il sistema immunitario a parteciparne come attori principali. I concetti dello stress descritti e scoperti da Hans Selye hanno aperto a innumerevoli vie di trattamento terapeutico.

Per comprendere meglio le tre fasi dello stress, immaginiamo cosa succede durante l'assedio in un castello. La fase di allarme è dominata dall'*allerta*, in cui si mobilitano tutte le risorse per adattarsi alla nuova situazione. Se non si riesce a cacciare il nemico, inizia la fase di *resistenza*: si deve vivere con le riserve che rimangono, perciò si devono razionare i viveri, le forze umane e le armi. Ovvero, quando i tempi sono duri, si tratta di resistere e le risorse non vanno mai sprecate. L'organismo cioè, cerca di bilanciare il metabolismo in modo tale da immagazzinare al massimo l'energia in forma di grasso e limitare il dispendio energetico. In questa fase i livelli di cortisolo e la performance sono continuamente alti e l'organismo sembra tornare in piena salute, ma man mano che diminuiscono le riserve, il quadro cambia. I livelli di cortisolo disponibili pian piano scendono e si va verso l'*esaurimento*. Nel castello è arrivato il momento della resa.

PARALISI: COSÌ NON MI FAI DEL MALE

Un fenomeno interessante è il riflesso di immobilità, chiamato anche congelamento. Si verifica quando un animale si trova in una situazione senza via di uscita (*no-win*) e non può né attaccare né fuggire per cui *si ferma immobile, come se fosse morto*. Siccome l'istinto di caccia è legato al movimento, il predatore potrebbe perdere l'interesse o non vederlo e la preda sopravvive. Se non può salvarsi così, almeno non soffre quando viene ucciso. Infatti ci sono documentari dove si può osservare come la gazzella cade un attimo prima di essere toccata dal ghepardo.

OMEOSTASI: IL BELLO DEL SESSO E DEL MANGIARE

L'organismo mantiene la funzionalità e l'equilibrio dinamico degli organi grazie al sinergismo di tre grandi network: il sistema nervoso, il sistema endocrino e il sistema

immunitario. Insieme essi modulano non solo l'ambiente interno, ma anche la risposta agli stimoli esterni e la modalità di reazione.

Le due sezioni antagoniste del sistema nervoso vegetativo sono il sistema nervoso ortosimpatico (che abbiamo appena conosciuto) e il sistema nervoso parasimpatico, chiamato anche vagotonico. Mentre il sistema ortosimpatico è altamente coinvolto nella fase di allarme, tocca al sistema parasimpatico riportare l'organismo in equilibrio.

In questa fase diminuiscono dunque:

- › l'afflusso di sangue nei muscoli;
- › il tono muscolare;
- › la vigilanza;
- › la glicemia e i trigliceridi;
- › l'aggregazione delle piastrine;
- › la pressione sanguigna;
- › la dilatazione dei bronchi;
- › la frequenza cardiaca e respiratoria;
- › l'udito;
- › la vista periferica.

Aumentano invece:

- › la motilità e la secrezione gastrointestinale;
- › il desiderio sessuale;
- › l'afflusso di sangue alla corteccia cerebrale;
- › l'irrorazione della pelle;
- › la sensibilità al dolore;
- › la contrazione della vescica;
- › la vista centrale.

L'organismo si rilassa, viene voglia di riposare, di stirarsi, forse anche di mangiare, di scambiare tenerezze o di fare sesso. Questo processo chiamato *rigenerazione* è fondamentale per rifornire le riserve energetiche.

ESAURIMENTO

L'esaurimento è la conseguenza naturale che avviene quando è stato superato il livello massimo di stimolazione sopportabile: l'organismo non è più in grado di rispondere in modo adeguato e di opporsi alle forze cui è esposto. Nell'esaurimento il corpo si adatta ancora una volta abbassando tutte le funzioni vitali al minimo. Il crollo diventa l'ultima possibilità di riprendersi. Subentra l'azione del sistema nervoso parasimpatico che causa una depressione fisica e a volte anche psichica.

INTERAZIONI

La descrizione dello stress appena fatta ricorda alcuni documentari sulla natura in cui tutto è chiaro e semplice. La realtà si presenta naturalmente più complessa. Selye ha potuto dimostrare un fatto importantissimo, una chiave di accesso alla comprensione dello stress cronico e dell'esaurimento:

Con lo stress ci troviamo di fronte a una reazione non specifica dell'organismo. La risposta – l'allarme – può essere *prodotta da qualsiasi agente*: come rumori, microrganismi, temperature estreme, sostanze chimiche, alimenti non idonei, preoccupazioni, carenza di sonno, mancanza di controllo, squilibri metabolici e tanti altri sino addirittura agli avvenimenti positivi!

Ogni stressore possiede un potenziale più o meno stressogeno che dipende dalla sua natura e intensità. Ma, come vedremo, ci vuole anche la risposta dell'organismo per farlo diventare tale, e si tratta di una reazione strettamente individuale. Osservate più individui in una stanza: vi renderete conto che una persona percepisce la temperatura come gradevole, un'altra la trova fresca e la terza si toglie la giacca. Sudare, dilatare i pori della pelle o raddrizzare i peli sono risposte fisiologiche a stimoli esterni che permettono l'adattamento all'ambiente. Il tipo di risposta *dipende dallo stato interno*, cioè dal metabolismo momentaneo. Se cambia il metabolismo, cambia la reazione. Dopo una corsa o due bicchieri di vino rosso probabilmente anche la persona freddolosa si toglierà la giacca!

Allo stesso modo uno stressore che agisce ripetutamente può modulare la risposta organica. Si tratta di un fenomeno utilizzato da tempo nell'immunizzazione con i vaccini. Un concetto perfettamente applicabile per spiegare la "sordità" dei figli di fronte agli input continui dei genitori.

Piccole e frequenti applicazioni sollecitano reazioni molto diverse di un'unica grande dose: si pensi alle cure idroterapiche di Kneipp a base di acqua fredda con effetto decisamente riscaldante. E non tutti gli stressori agiscono sull'intero organismo: lo stress può rimanere locale (come una puntura d'insetto) o circoscritto a pochi organi. Ma è possibile anche il contrario:

L'influenza contemporanea o cumulativa di vari fattori stressanti può confluire, potenziarsi e creare un terreno fertile per disfunzioni di tutti i tipi ovvero mentali, emotive e fisiche.

Considerare che la risposta dell'organismo si regge su una forma intrinseca di autogestione individuale è fondamentale in caso di malattia e guarigione. Infatti ciò ci permette di tener presente che non esiste una cura adatta per tutti e che il sintomo stesso di un disturbo potrebbe rappresentare il tentativo dell'organismo di riorganizzarsi con i mezzi a disposizione.

EUSTRESS E DISTRESS

All'interno del concetto generale dello stress possiamo distinguere tra *distress* – lo stress negativo – ed *eustress*, lo stress gratificante. Entrambi sollecitano il medesimo tipo di risposta, però lo fanno utilizzando differenti ormoni e con risultati assai diversi: vivere una situazione come eccitante oppure come stancante. Tuttavia entrambi gli stimoli sono fondamentali per la vita. Di fronte a un compito, un progetto, un avvenimento o una minaccia, l'organismo si prepara sempre a reagire innalzando il livello di attivazione.

La qualità della risposta dipende poi da vari fattori, incluso il contesto e il significato che una situazione può avere per noi. Questo spiega perché possiamo reagire in modo vario di fronte al medesimo stimolo. Prendiamo l'esempio del *footing*, un'attività fisica stressante ma salutare. Chi lo pratica, lo fa di solito per piacere (*eustress*). Il *footing* diventa un *distress* se esagerato, vissuto come dovere o quando la persona non è in forma. Un altro esempio è la lettera d'amore tanto amata e preziosa che si trasforma in una spina dolorosa dopo la separazione. La risposta è sempre individuale e dipende da molte circostanze. Ci gioca l'umore del momento, la struttura caratteriale, la storia della vita, ma anche l'esperienza del sistema familiare, come ha potuto dimostrare il lavoro delle Costellazioni familiari e sistemiche di Bert Hellinger.

Sorprendentemente pure i cosiddetti stressori "negativi" possono avere effetti utili. Il processo di adattamento fa parte dell'apprendimento e dell'evoluzione in generale. Esporsi a un microrganismo lascia una memoria immunitaria e allena le difese. Esporsi a nuovi stimoli – magari lottare con una bicicletta finché non abbiamo imparato a starci in equilibrio – ci fa diventare esperti! E tutti abbiamo sperimentato come il pomodoro esposto ad avversità climatiche e microbiologiche, che stimolano la sua ricchezza in principi attivi, possiede un altro gusto di quello cresciuto in serra.

La stessa cosa vale per l'ansia. Essa viene definita come anticipazione apprensiva di un evento negativo futuro vissuto come potenziale minaccia; perciò fa scattare il meccanismo di allarme. Mentre l'ansia eccessiva può diventare paralizzante, e quindi controproducente, averne la giusta dose invece è utile: ci prepara alla situazione, attivandoci mentalmente e fisicamente. E una volta superata la situazione, la padronanza acquisita può consolidare le aspettative future in tutt'altri campi.

A differenza degli animali però, e grazie al nostro cervello così evoluto, noi siamo in grado di stressarci con i soli pensieri. Difatti pensando possiamo andare dappertutto, nel passato e nel futuro, in paradiso o all'inferno. La reazione a stressori psicosociali è spesso intensa e intimamente legata a significati personali: definiamo stressore qualsiasi incongruenza con le proprie concezioni della realtà. Ciò che crea tensioni, può scatenare reazioni.

A volte, l'atteggiamento che si sperimenta di fronte a degli stressori diventa più importante dei fatti stessi. Non a caso le convinzioni di efficienza o di impotenza influenzano il modo in cui le persone si sentono, si vedono, si creano le motivazioni e agiscono, e naturalmente si sentono stressate. La qualità dell'attivazione psicofisica è dunque considerata un fattore importante nella determinazione dell'efficienza di una persona durante compiti o prestazioni. Pensate solo al mondo dello sport.

D'altronde chi è stressato o addirittura sfinito, cambia decisamente il modo di muoversi e si sente anche psicologicamente diverso. Diventa evidente che pure la noia, la routine, la mancanza di movimento o di stimoli possono essere altrettanto faticosi come lo sforzo eccessivo. Siamo fatti per (re)agire.

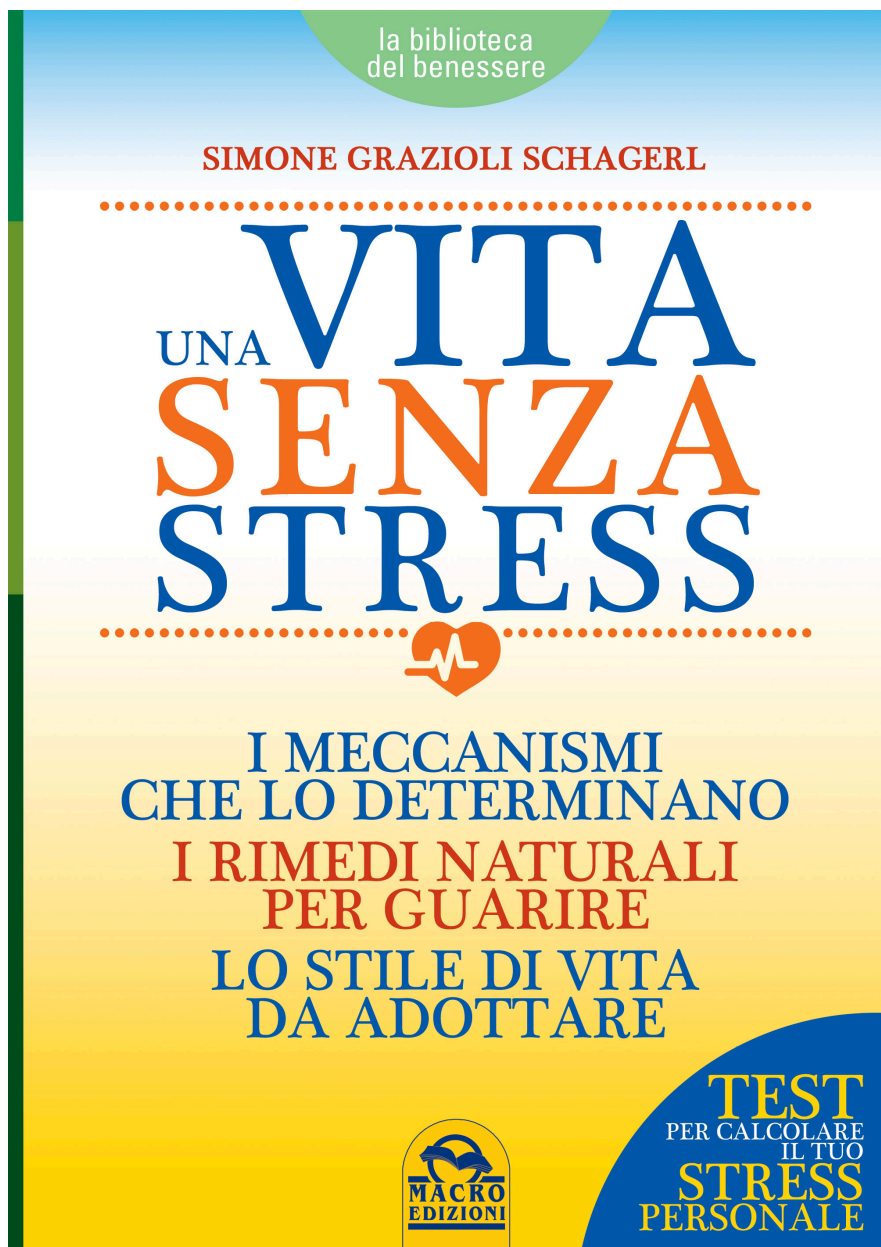
Tenete comunque presente che le emozioni determinano reazioni identiche a quelle fisiche. Ci preparano *sempre* all'azione, cioè alla rapida mobilitazione dell'energia per salvarci la pelle! Indipendentemente se poi corriamo o meno. È fondamentale, quindi, smaltire i prodotti dello stress facendo movimento regolare e sviluppare la consapevolezza delle emozioni che si provano per gestirle con saggezza ai propri fini.

Il pensiero secondo cui molto dipende da come prendiamo le situazioni della vita, ha contribuito allo sviluppo di tutta una serie di tecniche comportamentali e scuole di pensiero psicologico al fine di ridurre questo stress "fatto in casa". Cambiare gli occhiali e mettere quelli più rosa può aiutare parecchio. Esistono tante strategie utili a scrutare nel profondo dell'anima, a prendersela meno. Penso ad esempio alla mia bisnonna che diceva: «Quando sono arrabbiata mi metto a impastare: l'impasto diventa favoloso». Questo sì è elaborazione simbolica a buon fini!

Tratto da:

Una Vita senza Stress

Autrice: Simone Grazioli Schagerl



www.gruppomacro.com