



*Intervista al prof. Piero Barbanti, Direttore dell'Unità per la Cura e la Ricerca su Cefalee e Dolore, IRCCS San Raffaele, Roma*



***Professor Barbanti, sappiamo che lo stress è una reazione fisiologica che ci permette di reagire in tempi rapidi a cambiamenti e pericoli, percepiti o reali che siano. Al bisogno, per esempio, il cuore batte più velocemente per pompare più sangue, il respiro si fa affannoso per portare più ossigeno. Ma lo stress diventa un nemico se si cronicizza. Perché a un certo punto non riusciamo più a liberarcene?***

Di fronte al ripetersi ravvicinato di situazioni oggettivamente stressanti, cioè che impongono di chiamare a raccolta tutte le energie per difendersi e attaccare, qualsiasi persona può soccombere. Si chiama carico allostatico: non viene lasciato il tempo all'organismo di recuperare velocemente dalla grande accelerata o frenata determinata da ogni singolo evento.

Ma la causa più frequente di cronicizzazione dello stress è un'altra: ci sono individui che, per motivi psicologici o biologici, percepiscono come stressante ciò che in realtà è una situazione normale. Per costoro può risultare insopportabile anche andare tutti i giorni al lavoro, affrontare il traffico o, se parliamo di studenti, essere interrogati.



Prof. Piero Barbanti

***Cosa significa che ci sono persone biologicamente predisposte? È una predisposizione genetica?***

Si tratta di una predisposizione in parte geneticamente determinata. Per esempio, fra le persone più suscettibili allo stress troviamo i soggetti ansiosi: pur non dovendo affrontare eventi stressanti, li vivono come se fossero tali. E l'ansia, in un numero di casi che va dal 30 al 50 per cento, è geneticamente determinata.

***Se lo stress diventa cronico l'organismo si ammala. Perché?***

Quando siamo di fronte a un pericolo, reale o immaginato che sia, il sistema delle emozioni (il sistema limbico) sollecita l'ipotalamo, trasmettendogli l'ordine di partire all'attacco, e questo sveglia l'ipofisi; l'ipofisi, a sua volta, fa intervenire il surrene e si libera una grande quantità di cortisolo, non a caso conosciuto come ormone dello stress. A lungo andare, un'elevata quantità di cortisolo indebolisce il sistema immunitario, compromettendo le nostre capacità di difesa, e causa fenomeni infiammatori e ossidativi, a cominciare dal cervello, con manifestazioni come insonnia, peggioramento dell'ansia, mal di testa.

***Ma il cervello non è il solo organo colpito. Quali sono i principali bersagli dello stress?***

Qualunque organo e qualunque apparato può essere colpito perché il sistema neurovegetativo, quello che trasporta a livello periferico i messaggi dell'emotività, ha propaggini che arrivano ovunque. I principali bersagli dello stress sono il cuore e l'apparato cardiovascolare, con sintomi come tachicardia e aumento della pressione; l'apparato respiratorio, con la tipica fame d'aria e l'apparato digerente. In quest'ultimo caso il campionario dei sintomi è vastissimo: dalla difficoltà a inghiottire, caratteristica dei soggetti nervosi, agli spasmi dell'esofago che a volte si confondono con situazioni di dolore cardiaco, e poi gastrite, digestione laboriosa, ulcere, reflusso gastroesofageo e, scendendo in basso, le colonpatie funzionali, cioè il cosiddetto colon irritabile.

Altri bersagli possono essere l'apparato urogenitale (con minzione frequente o disturbi della sfera sessuale sia maschile sia femminile) e quello muscolare, con senso di contrazione, rigidità, ma anche affaticabilità. Infine, la cute: i dermatologi ben conoscono tutte le complicità a livello cutaneo dello stress, dagli eczemi all'alopecia areata.

### ***Esiste un legame anche fra stress e insorgenza dei tumori?***

Possiamo dire che un soggetto stressato è più suscettibile a ogni tipo di malattia. È accertato che ci sia un rapporto molto stretto tra stress e malattie legate a un abbassamento delle difese immunitarie: sicuramente quelle infettive e, secondo, molte linee di pensiero, anche le neoplasie.

### ***Che ruolo hanno nella generazione dello stress le nuove tecnologie? Come incide, cioè, il fatto che passiamo ore connessi a smartphone e social?***

L'uso eccessivo delle nuove tecnologie ha un ruolo molto importante. Si parla di tecno-stress, fenomeno cui sono stati attribuiti parametri numerici ben precisi. È "tecno-stressata" la persona che sta al computer più di 4 ore al giorno, fa più di 20 telefonate, in uscita o in entrata, e manda oltre 20 sms o messaggi via WhatsApp. I sintomi sono sostanzialmente tre: la sindrome da fatica informatica, ovvero un senso di grande stanchezza; l'insonnia e la depressione. Le statistiche mediche dicono che un soggetto tecno-stressato ha addirittura un rischio di +250 per cento di sviluppare depressione rispetto a chi non lo è.

### ***Come si dovrebbe reagire di fronte a un evento stressante?***

Mettendo in pratica quella capacità di resistere allo stress che si chiama resilienza. Il soggetto resiliente guarda il problema, non si allarma, cerca supporto, capisce di non essere il solo ad averlo, e si mette al lavoro per superarlo nel breve termine. Insomma, gestisce lo stress in maniera attiva.

### ***La resilienza si può imparare o è innata?***

S'impara, ma può essere innata. Ce lo dice l'epigenetica, ossia quella branca della biologia molecolare che indaga su come le situazioni ambientali modificano la biologia e si tramandano alle generazioni future. Si sa che una persona nata geneticamente stressata, ma che nel corso della sua esistenza è riuscita a trovare serenità, magari cambiando lo stile di vita, incorpora nel Dna questa resilienza e la trasmette ai discendenti.

### ***Che cosa ci può aiutare a difenderci dallo stress?***

La gestione dello stress è prima di tutto di tipo culturale, nel senso che è determinata dall'esperienza e dalle conoscenze. Faccio un esempio: se ogni volta che guidiamo un'auto provassimo la stessa emozione della prima volta, non resisteremmo. Ci salva l'esperienza. In secondo luogo, ci aiuta la capacità di fare delle pause: il cervello non è in grado di mantenere l'attenzione per oltre 2/3 ore senza avere problemi, occorrono i break. Terzo, l'attività fisica.

### ***Perché movimento e sport sono così importanti?***

Per l'individuo stressato il corpo è un vile servo della testa, che, per esempio, gli dice: "Non andare a riposare, adesso sto studiando". Durante l'attività fisica anteponiamo le esigenze del corpo. Se una persona fa jogging, penserà cose che l'aiutano a 'staccare', del tipo: "Sto andando a tot chilometri orari, riuscirò ad arrivare in fondo?". Per concludere con un aforisma, se lo stress è la testa un metro davanti al corpo, lo sport è la testa dietro al corpo.

### ***E la dieta quanto conta?***

È l'altro pilastro della gestione dello stress, assieme alla meditazione. Il nostro benessere non può prescindere da un'alimentazione corretta dal punto di vista della quantità e qualità. Il cervello pesa poco, solo il 2% del peso corporeo, ma consuma moltissimo, basti pensare che utilizza il 15% della gittata cardiaca e ne estrae il 20% di ossigeno. Quindi, ha bisogno di molta energia; le diete restrittive lo danneggiano, sono una vera follia.

Ma lo danneggiano anche quelle ipercaloriche e ricche di cibi che peggiorano l'infiammazione. Abbiamo visto, infatti, che in una persona stressata il cervello è infiammato e ossidato dal cortisolo. Il regime alimentare ok è quello che apporta un giusto introito calorico e sostanze a basso indice glicemico, ricche di antiossidanti che contrastano gli effetti dello stress. Un esempio? La Dieta Mediterranea.

### ***Veniamo alla meditazione. Qual è la più efficace?***

La *mindfulness* (più propriamente MBSR, cioè *mindfulness-based stress reduction*) è la forma di meditazione più studiata a livello scientifico. E le ricerche che ne confermano l'efficacia sono molte. È una tecnica che, in ultima analisi, consente di tenere buono il nostro sistema neurovegetativo e fare in modo che le emozioni non arrivino ai vari organi.

A differenza del training autogeno, in cui sostanzialmente ci viene chiesto di pensare a ciò che non c'è (per esempio di immaginare un prato), con la *mindfulness* siamo portati a vedere scorrere gli eventi reali della nostra vita, ma in una maniera non giudicante. Fatta quotidianamente, prima con una guida (di solito 8/10 sedute di 2 ore/2 ore e mezzo settimanali), poi da soli, dà risultati ottimi dal punto di vista neurochimico. Riesce a modulare la farmacia che è in noi, muovendo la noradrenalina e la dopamina esattamente come possono fare molti farmaci.

### ***A proposito di farmaci, nel momento in cui siamo alle prese con un sintomo dello stress, quanto è importante agire su quel sintomo bloccandolo con i medicinali? Riducendo il sintomo si riduce anche lo stress?***

Il sintomo va interpretato, capito. Deve essere uno stimolo per ciascuno di noi per analizzare la nostra giornata e i nostri errori. Fatto questo, però, è fondamentale bloccarlo. Per due motivi. Da un lato ci aiuta a combattere la sensazione d'ineluttabilità, l'idea di essere malati.

Se, per esempio, sono uno che si stressa perché ho a che fare con un capufficio che mi sembra una belva (e magari non lo è per niente), figuriamoci come posso gestire l'eventuale insonnia da stress e l'idea che forse non dormirò più. Quindi, la terapia sintomatica segna un primo punto a favore perché consente alla persona stressata di sperimentare nuovamente lo stato di benessere; di non entrare nel loop di condannato al sintomo.

Il secondo aspetto positivo è che il sintomo è di per sé l'espressione di un movimento chimico di allarme e, agendo su di esso con il farmaco sintomatico, riportiamo il sistema neurovegetativo a livelli di attivazione inferiori.

Quindi, dopo aver capito di essere stressati, in attesa di cambiare il nostro stile di vita, il nostro approccio

alla vita, o in attesa di prendere farmaci per lungo periodo a effetto preventivo, la terapia sintomatica è certamente consigliata. Ansia chiama ansia, insonnia chiama insonnia: è necessario spezzare il cerchio.

***La buona notizia, quindi, è che quando parliamo di stress, se è vero che tutto comincia dalla testa, è anche vero che nella testa abbiamo gli strumenti per combatterlo?***

Sì, abbiamo una vera farmacia dentro di noi. Va solo 'attivata'. Basti pensare all'effetto placebo che noi medici dovremmo sempre cercare nel momento in cui prescriviamo un farmaco per potenziarne l'effetto terapeutico. Sappiamo, infatti, che se guardiamo il paziente negli occhi il medicinale funziona il doppio.