

STRESS E FATICA CRONICA 1

L'allungamento della vita media umana, la riduzione della mortalità infantile, il netto calo delle malattie infettive, l'amento della cultura media (non del nozionismo), lo sviluppo di malattie da protratto uso di "farci da banco", l'effetto indotto da stimolazioni esterne marcate e protrate, configurano il quadro tipico da stress.

Lungamente l'essere umano è stato curato come se fosse privo della mente, orientando il punto di vista clinico esclusivamente o quasi sull'aspetto somatico, trascurando che il soggetto in cura rappresenta un individuo con una propria mente. Tale protocollo operativo è stato adoperato dai sistemi economico-politici dei paesi industrializzati, in particolar modo quelli occidentali, relegando quest'ultimo aspetto unicamente alla volontà della figura curante, spesso soffocata dai termini esecutivi del "protocollo esecutivo" medesimo. Di contro l'Uomo possiede un cervello ed una mente da cui possono dipendere le "malattie del corpo"; possono essere scatenate/o modulate.

Pertanto la risposta dell'organismo ad ogni richiesta di "modificazione" effettuata su se stesso dall'ambiente esterno, rappresenta lo "stress".

Tale risposta si può manifestare sia a livello fisiologico che comportamentale ed è mediata da un'attivazione emotiva che viene indotta da una valutazione cognitiva del significato dello stimolo.

Lo stress rappresenta una reazione del tutto fisiologica, di adattamento per il superamento degli ostacoli che possono comunque assumere uno o più significati patologici se la reazione diventa protratta nel tempo e conseguentemente sbilanciata tra la causa che genera il "problema" e la capacità di reagire in modo risolutivo.

Ulteriore elemento di fondamentale importanza è l'enorme variabilità della risposta individuale allo stress: i dati attualmente considerati suggeriscono che modificazioni del corpo, viscerali ed endocrine osservabili come risposta allo stress sono senz'altro correlabili alle caratteristiche dello stressor (stimolo stressante).

La personalità del soggetto è fondamentale per la caratterizzazione della reazione emozionale: uno stesso stimolo stressante può elicitare risposte viscerali ed endocrine differenti che dipendono dal soggetto e dalla sua valutazione razionale.

Ad esempio una separazione può essere vissuta diversamente da due soggetti, perchè per l'uno l'evento è di alto significato sociale ed emozionale, per il secondo rappresenta un accadimento poco coinvolgente.

Lo stress acuto presenta assai meno pericoli di incidenza di malattie fisiche e/o psichiche rispetto allo stress cronico, poiché il ripetersi continuo e costante di situazioni stressanti è in grado di alterare molto facilmente i sistemi omeostatici che garantiscono risposte equilibrate dell'organismo a stimolazioni esterne.

Lo stress cronico può facilmente indurre una immunodepressione, per cui i soggetti immunodepressi sono caratterizzati fortemente da una condizione depressiva endogena che non consente ai medesimi di esprimere le proprie emozioni.

Da questo si deduce linearmente come esiste importante correlazione ed interazione tra cervello, sistema immunitario, sistema neurovegetativo e sistema endocrino: PNEI.

MD Ph.D. Francesco Casciaro