

MACRO Salute



Lo stress è un fattore di rischio come fumo e diabete

LA RICERCA

Eun'inflammatione delle arterie a colpire il cuore quando lo stress supera il livello di guardia. Una serie di eventi che, dall'amigdala, la parte dell'encefalo deputata a gestire le nostre emozioni, arrivano al muscolo cardiaco. All'infarto.

Per la prima volta è stata individuata la zona del nostro cervello, l'amigdala appunto, che, sotto il peso dello stress, si attiva producendo globuli bianchi e stimolando le difese immunitarie. Condizione che induce meccanismi infiammatori e mina, in modo anche serio, l'apparato cardiovascolare. Come lo stato emotivo custodito nella testa, attraverso una catena di processi fisiologici, arriva ad attaccare l'organo.

Lo studio, pubblicato sulla rivista scientifica "The Lan-

RICERCATORI AMERICANI HANNO SVELATO GLI EVENTI A CATENA CHE DALL'AMIGDALA ARRIVANO AD AZIONARE LE DIFESE IMMUNITARIE

40%

Della popolazione occidentale, per l'Oms, ha livelli di stress alti

80%

Di chi ha forte stress ha tachicardia, crampi allo stomaco e colite

L'iniziativa

Alzheimer: un sms per la linea d'aiuto

Fino al 5 febbraio con un sms o una chiamata da rete fissa al 45526 è possibile sostenere "Pronto Alzheimer", la linea della Federazione Alzheimer Italia che offre un servizio di orientamento, assistenza e sostegno ai familiari malati. Solo nel 2016, si contano 4.961 richieste di aiuto giunte a "Pronto Alzheimer". E nel complesso dei 23 anni di vita della linea telefonica, le chiamate arrivate da tutta Italia e a cui stata data una risposta, un consiglio, un'indicazione sono oltre 145.000. Il servizio

risponde al numero 02-809767, a cui è possibile richiedere informazioni sulla malattia di Alzheimer e consigli di etrapia occupazionale per facilitare l'assistenza e la gestione del malato in ogni momento della vita quotidiana: aiuto psicologico, consulenze legali, previdenziali e sociali. Oltre che indicazioni sulle strutture sanitarie e sociali presenti vicino casa. La linea è attiva dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 18, negli altri orari e durante il fine settimana risponde una segreteria telefonica.

LE MALATTIE

«Mentre un collegamento tra stress e malattie cardiache è stato da tempo stabilito, il meccanismo che media que-

sto rischio non era stato chiaramente compreso» spiega Ahmed Tawakol, della divisione di cardiologia del Massachusetts General Hospital, autore principale del lavoro.

GLI ANIMALI

Il lavoro sugli animali ha dimostrato che la complessità di uno stato come quello dello stress (un serie di sintomi fisici, emotivi, cognitivi comprese diverse risposte comportamentali) spinge il midollo osseo a produrre globuli bianchi. E da qui, l'attacco al cuore. «La nostra ricerca - aggiunge Tawakol - suggerisce che una strada analoga esiste anche negli esseri umani. Abbiamo individuato, per la prima volta in modelli animali ed umani, la zona del cervello che correla il generale affaticamento e le sue emozioni al rischio cardiaco».

Gli esperti, lavorando sul campione preso in esame, hanno osservato che chi aveva i livelli più alti di attività dell'amigdala (quindi anche di stress) andava incontro più in fretta a malori cardiovascolari rispetto a chi mostrava un lavoro meno intenso di questa parte nella testa. «Questa ricerca, dunque, - conclude il ricercatore - ci permette di avere diverse potenziali opportunità per ridurre la pro-

Piccoli esercizi per essere sereni



DUE ORE SEGRETE

Dedicare almeno due ore a settimana solo a se stessi



LE VALVOLE DI SFOGO

Trovare sistemi come lo sport per scaricare energie



L'ANSIA NEMICA

L'ansia, spesso, è un segno dello stress e non la causa



I LIMITI

Chiedersi se si è capaci di porre dei limiti e dire "no"



LE PRIORITÀ

Imparare a stabilire le priorità limita lo stress

babilità di un incidente all'apparato cardiovascolare». Come dire che oggi lo stress cronico, inteso come risposta fisica e psicologica alle richieste e alle pressioni che arrivano sia dall'interno che dall'esterno della persona, è diventato, a tutti gli effetti, un fattore di rischio per il cuore. Come il fumo, l'obesità, la pressione alta, il diabete. Una sana risposta alle sollecitazioni che si trasforma in patologica quando queste emozioni hanno un'influenza negativa sulla qualità della vita. Un'influenza così invalidante, sotto il profilo fisico e psichico, da impedire e ostacolare azioni basilari quotidiane come l'uscire di casa, avere relazioni, dormire, mangiare. Avere problemi di adattamento. Ansia.

LA MINACCIA

«Stress e ansia spesso si sovrappongono. Ma, ognuno di noi - spiega Claudio Mencacci presidente della Società italiana di psichiatria - è in grado di distinguere la sensazione dell'ansia, caratterizzata da un senso diffuso, spiacevole e vago di apprensione. Un sentimento di minaccia, un'attesa di pericolo, di un danno imminente che non si sa però da dove verrà, quando ci colpirà, e se sapremo affrontarlo. Diventa patologica quando risulta inefficace e arriva a bloccarci del tutto e renderci incapaci di affrontare la situazione che ci procura disagio».

Carla Massi

© RIPRODUZIONE RISERVATA