

# alla **Salute**!!!

Periodico di informazione sulla salute e il benessere • n°21 \_ dicembre 2016

***Stringi i denti e vai avanti!***

***L'alga Klamath***

***I fattori legati allo stress in ambito ginecologico***

***Mettere a fuoco lo stress, cosa fare per rimediare?***

***Il cervello "nella pancia"***

***Il distress cronico e la dispercezione corporea***

***ovvero... la classica "cervicale" secondo la dizione popolare!***

***Stress saperlo riconoscere,  
misurare e gestire in modo efficace***

# alla Salute!!!

*In questo numero*

**Stringi i denti e vai avanti!**

di Adriano Parisi Asaro



**I fattori legati allo stress in an**

di Marinda Accardo

**L'alga Klamath**

di Roberta Parla



**Mettere a fuoco lo stress, cosa fare per rimediare?**

di Antonino Ruben Bebbia

**Il cervello "nella pancia"**

di Giuseppe Piazza

**Il distress cronico e la dispercezione corporea  
ovvero... la classica "cervicale" secondo la dizione popolare!**

di Maria Gina Parla

**Stress saperlo riconoscere,  
misurare e gestire in modo efficace**

di Daniela De Simone



# Stringi i denti e vai avanti!

di Adriano Parisi Asaro

Quante volte ci è capitato di riflettere a riguardo delle grandi verità che stanno alla base dei modi di dire, dei proverbi? Quelle poche parole contenute in una frase racchiudono esperienze di anni che in una estrema sintesi, di fatto, diventano una sorta di promemoria che ci ricorda come all'origine di certe situazioni, di certi comportamenti, ci sono motivazioni, consuetudini che si ripetono praticamente da sempre. Tuttavia, nonostante la veridicità di queste sagge riflessioni, sebbene tutti, o quasi, ne comprendiamo il significato, forse proprio perché ovvie e scontate, ci capita di non accorgerci che la soluzione ad un nostro problema sta proprio racchiusa in uno della miriade di motti che conosciamo.

Eppure basterebbe ricordare, riflettere, fare riferimento a questa "saggezza popolare" consolidatasi in anni ed anni di esperienze vissute, per affrontare in maniera più efficace e determinata uno dei nemici più aggressivi che minaccia l'intera umanità: LO STRESS!

In questa parola si racchiudono tutta una serie di reazioni e conseguenze a carico del nostro equilibrio psico-fisico, determinate da stimoli di varia origine che sono, o vengono da noi percepiti come eccessivi per tipologia, intensità e durata. Tutto il nostro organismo subisce l'influenza negativa dello stress con alterazioni organiche o funzionali che si realizzano a vari livelli e con gravità di ordine differente. Il nostro apparato digerente è uno dei bersagli "prediletti" dello stress, basti pensare ad ulcere e coliti, e poiché quest'apparato inizia dalla bocca, neanche questa è risparmiata dalle sue aggressioni.

Una tipica conseguenza dello stress sono il serramento delle arcate dentarie e il bruxismo (o digrignamento, che potremmo considerare un serramento dinamico). Normalmente ciascuno di noi stringe i denti decine e decine di volte nell'arco delle 24 ore, sia per deglutire il cibo masticato ma soprattutto per deglutire la saliva; così facendo sottoponiamo i nostri muscoli ad un lavoro

non indifferente, al quale peraltro sono abituati. Il problema inizia allorché, sottoposti a stress di varia origine, alcuni di noi cominciano a stringere le arcate, per lo più inconsapevolmente, in modo abnorme, sviluppando così dei carichi muscolari ai quali i denti o l'articolazione della mandibola non sono abituati e non sono in grado di resistere a tempo indeterminato. Quindi se l'anello debole della catena sono i denti, questi cominceranno a presentare una mobilità aumentata, un riassorbimento dell'osso di sostegno che, se associati ad una cattiva igiene orale, cosa non rara da osservarsi in pazienti gravemente "stressati", considerato che lo stress è anche in grado di ridurre le nostre difese immunitarie, possono portare anche alla perdita di

rire al malcapitato/a paziente il tipico "mascellone" da divo hollywoodiano.

Tuttavia serramento e bruxismo non sono causati soltanto da stress di natura emotiva; in alcuni casi la causa scatenante può essere legata alla presenza di interferenze occlusali di varia natura, quali malocclusioni, migrazioni dentali, ricostruzioni dentali o protesi dentarie non perfettamente funzionalizzate. Comunque, quale che sia la natura dello stress, l'obiettivo della terapia rimane quello di intervenire sulla causa determinante, possibilmente neutralizzandola e laddove questo non dovesse essere possibile o rapidamente attuabile, si possono adottare dei rimedi che possano attenuare gli effetti dannosi di bruxismo e serramento.

## *il nostro organismo subisce l'influenza negativa dello stress con alterazioni organiche o funzionali*

uno o più denti. Se invece i denti hanno un apparato di sostegno perfettamente integro e resistente, sarà l'articolazione temporomandibolare a piangere le conseguenze del super lavoro a cui viene sottoposta a seguito dello stress, per cui cominceranno ad essere presenti segni e sintomi a carico di quest'ultima e alla lunga questo sovraccarico funzionale può determinare danni irreversibili a ossa, legamenti e cartilagini che costituiscono questa articolazione.

Anche i muscoli della masticazione subiscono delle conseguenze negative a seguito del serramento o del bruxismo: la loro eccessiva attività determina un senso di affaticamento, una dolenzia diffusa di tutti o quasi i muscoli interessati nella masticazione che può arrivare a sfociare in un vero e proprio dolore fino a determinare delle cefalee delle vere e proprie cefalee appunto dette "muscotensive". Talvolta questa iperattività muscolare riesce ad evidenziarsi anche visivamente: i muscoli dell'angolo della mandibola si sviluppano talmente tanto a causa del loro eccessivo utilizzo, da far sembrare come se la mandibola fosse più sviluppata, al punto da confe-

Oltre a queste problematiche che più di frequente sono correlate allo stress, altre manifestazioni patologiche del cavo orale, in qualche modo legate alla presenza di stress, sono per esempio le afte, che sono delle piccole ulcere che si formano nella mucosa orale a vari livelli, la cui reale causa determinante non è stata ad oggi individuata. Si ipotizzano infatti una serie di fattori scatenanti tra cui anche lo stress, probabilmente anche in correlazione ai disturbi del sistema immunitario che lo stress è in grado di determinare. Per le afte si attuano delle terapie che attenuano i sintomi in attesa che la patologia evolva verso la guarigione, il che normalmente avviene dopo 7/10 giorni.

Ma tornando a quanto detto all'inizio di questo articolo, in definitiva, tante di queste problematiche le conosciamo da tempo, anche se magari non in modo prettamente scientifico, e a chi affronta le difficoltà stringendo i denti, ora come allora potremmo rispondere, lasciatemi passare la battuta, RIDI CHE TI PASSA!



## ***I fattori legati allo stress in ambito ginecologico***

**di Marinda Accardo**

**È** da tempo ormai noto che le vicende della vita possano avere ripercussioni sulla salute psicofisica dell'individuo. Alcuni stati emozionali sono in grado di influenzare infatti negativamente la funzione sessuale e riproduttiva maschile e femminile.

Le influenze psicoemotive sono tra gli stimoli più potenti e prevalenti in grado di coinvolgere le funzioni neuroendocrine e in particolare le funzioni riproduttive. Stress fisici o emozionali sono quindi in grado di attivare l'asse neuroendocrino ipotalamo-ipofisi-corticosurrene alterando il ritmo di produzione di cortisolo. Nella donna livelli alterati di ormone luteo-stimolante (LH) causano anovulazione e amenorrea (assenza di ciclo mestruale). Basti pensare all'amenorrea o al ritardo del menarca delle atlete.

### ***È come se il corpo si stesse proteggendo dall'arrivo di un'eventuale gravidanza...***

Nell'amenorrea da stress, la cessazione delle mestruazioni non può essere imputata ad alcuna causa apparente. Per quante indagini si possano eseguire, non si riscontra alcuna malattia endocrina o organica che giustifichi la cessazione del ciclo. L'unico riscontro è di tipo funzionale ed è a carico dell'ipotalamo, la regione del cervello dove arrivano i segnali emotivi, che cessa la secrezione del Gonadotropin Releasing Hormon (GnRH), l'ormone di rilascio

delle gonadotropine. Quando ciò accade, le ovaie non sono più sottoposte a stimolazione ormonale ed il ciclo mestruale si interrompe. Nei casi di eventi gravemente stressanti a livello psichico, per esempio come un lutto, un divorzio non voluto o magari la perdita del lavoro, si può osservare la scomparsa del ciclo, causata solo ed esclusivamente dalla mancata secrezione di GnRH. La stessa cosa succede quando lo stress è di tipo fisico. Se una giovane atleta si sottopone ad allenamenti estenuanti e protratti, soprattutto se accompagnati da riduzione della massa grassa, l'ipofisi blocca la secrezione di GnRH. Se questo stile di vita è adottato dalla giovane atleta prima della pubertà, è possibile inibire la comparsa del primo ciclo, il menarca. Anche in caso di anoressia nervosa, quando la massa

grassa della donna scende al di sotto del 10-12%, ovvero il BMI scende al di sotto di 18.5, il valore minimo ritenuto necessario dall'organismo per garantire energia sufficiente ad una eventuale gravidanza, l'ipotalamo interrompe la secrezione di GnRH. Terminato il periodo di stress, e ripreso il peso minimo, ovvero un BMI maggiore a 18.5, la ripresa dell'ovulazione avviene nei 6-8 mesi successivi, anche se nei casi gravi, quelli iniziati prima della pubertà,

possono essere necessari tempi molto più lunghi, anche anni. È nota inoltre l'azione dello stress sulla prolattina (iperprolattinemia) responsabile di ulteriore inibizione delle funzioni riproduttive. Una prolattina a più alte concentrazioni, con valori superiori a 40 ng/ml, inibisce la produzione dell'ormone GnRH che a sua volta impedisce all'ipofisi di produrre gli ormoni LH (ormone luteinizzante) e FSH (ormone follicolostimolante) in modo normale, "tutte queste alterazioni ormonali compromettono lo sviluppo follicolare e l'ovulazione e quindi possono impedire una gravidanza". Queste alterazioni endocrinologiche, che hanno come causa scatenante un "evento stressante" e che esitano nella mancanza di ovulazione, possono essere individuate come responsabili di infertilità femminile con conseguente difficoltà al concepimento. È come se il corpo si stesse proteggendo dall'arrivo di un'eventuale gravidanza, in quel momento non sostenibile. Il sistema nervoso centrale manda impulsi periferici che impediscono all'apparato riproduttore di funzionare correttamente. Il recupero del peso corporeo adeguato, lo svolgere attività fisica meno intensa, il recupero funzionale dallo stato di stress, la terapia farmacologica in talune problematiche, possono far recuperare la funzionalità gonadica con possibile conseguente ripristino della fertilità temporaneamente perduta.

# L'alga Klamath

di Roberta Parla

Sviscerare il vero significato del termine "Stress" è superfluo in un momento storico-sociale politico-economico in cui esso è facente parte indissolubile delle nostre vite e della nostra quotidianità sembra scontato dire che lo Stress nasce dai problemi che ci circondano, dalle ansie che viviamo, dai ritmi pressanti che spesso sosteniamo ogni giorno. È meno scontato invece affermare che lo Stress nasce da noi stessi, dal modo in cui ci confrontiamo con il problema, dal modo di approcciare la vita, dalla mancanza di distacco dal "materiale", dalla pochezza dei nostri giorni, dalla scarsa volontà della ricerca interiore, dall'assenza di un vero livello superiore della nostra coscienza che ci conduce al di sopra di tutto e tutti. Questo stadio di "beatitudine" si sperimenta solo quando le cicatrici dell'anima sono tante e tali che non basta più leccarsi le ferite ma si deve escogitare un metodo per la sopravvivenza... ed allora nasce la capacità di dedicarsi alla meditazione ed al rilassamento che ti conducono ad un livello superiore rispetto la realtà contingente ed è proprio in quel momento che nasce "la Bontà" che è esente da stress, che non è debolezza né ingenuità, ma è la comprensione del linguaggio dell'amore e del rispetto intrisi di umiltà e di altruismo ed è questo dato che traspare dagli occhi di chi ha capito che l'amore è gratuito e che non si stressa mai. Questo lungo preambolo per avvicinarmi a ciò che è il mio campo di specializzazione. Potrei parlarvi delle piante adattogene (altro termine coniato nel 1975) che aiutano l'organismo a reagire e fronteggiare "lo stress della vita moderna" cercando di vivere i problemi che da esso scaturiscono e cioè ansia-insonnia-ipereccitabilità ecc. Di queste piante si è a lungo parlato e disquisito scientificamente, Rhodiola Rosea, Ginseng, Eleuterococco, Griffonia sono energetici/adattogeni di largo impiego e di sicura riuscita. Ma io voglio puntare il mio articolo su una pianta in particolare e su di essa voglio

attirare la vostra attenzione: l'alga Klamath, unica microalga commestibile selvatica del nostro pianeta che nasce, vive e cresce in un lago vulcanico, che si trova nello stato dell'Oregon negli Stati Uniti d'America, con acque incontaminate dense di minerali vulcanici preziosi. Quindi essa presenta uno straordinario profilo nutrizionale essendo dotata di oltre 100 nutrienti assimilabili con proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e psicoenergizzanti benefiche sul sistema immunitario e nervoso che come sappiamo sono i due sistemi organici più coinvolti dallo Stress. L'alga Klamath aumenta la quantità di vitamina A, fornisce vitamina B12 assimilabile, riduce i livelli di omocisteina che è un aminoacido coinvolto in parecchie patologie comuni, è la più elevata fonte di vitamine del gruppo B e di nutrienti rilevanti di natura organica come (ferro-magnesio-fluoro-iodio-vanadio) e di Omega 3. La sua azione per il mantenimento del buon umore e nel contrastare i

fattori dello stress e l'ansia è di contenere naturalmente una elevata percentuale di Feniletilammina che modula naturalmente l'attività di dopamina, serotonina ed altri neurotrasmettitori che giocano un ruolo fondamentale sull'attività di concentrazione, apprendimento, umore, memoria, comportamento affettivo e sentimentale che sono ambiti che risultano alterati da uno stress cronico. Quindi oltre tutti i rimedi possibili che possono risolvere i percorsi stressogeni: training autogeno, respirazione, meditazione, yoga, percorsi di psicoterapia anti-stress, contatto con la natura, sport all'aria aperta, cibo sano e salutistico, allentamento dei ritmi frenetici di vita, vi consiglio vivamente di introdurre periodicamente questo "supercibo selvatico del pianeta" così valido e prezioso a sostenerci nei momenti di Stress.

**Lo stress nasce da noi stessi**

# Mettere a fuoco lo stress, cosa fare per rimediare?

di Antonino Ruben Bebba

Visione e stress è un argomento ampiamente discusso e diversi professionisti nel tempo hanno dedicato ore di studio e ricerca per definire delle linee guida che possano anticipare ed anche ottimizzare gli effetti. Negli anni risultano cambiati le esigenze visive delle persone; mentre in epoche passate gli uomini dedicavano molto tempo nel trascorrere la vita all'aria aperta e anche il lavoro richiedeva poco sforzo degli occhi, oggi le condizioni sono per lo più invertite.

Le nuove necessità visive richieste dalla vita moderna, quali la guida di un mezzo di locomozione, la lettura o l'utilizzo del computer, unite a condizioni di luce perlopiù artificiale, sono fattori di stress che possono causare l'affaticamento o il degrado degli occhi. L'eccessiva applicazione ad una distanza da vicino richiede un "accomodazione del cristallino" e quindi un sforzo di tutti i muscoli extraoculari. Quello che succede molto spesso ai giovani specialmente in età scolare è che una eccessivo spasmo accomodativo crea di riflesso un'insufficienza nella capacità di "disaccomodare" (rilasciare l'accomodazione del cristallino) creando un effetto di visione sfuocata come nel caso della miopia! Una

volta innescato questo processo non risulta facile bloccarlo ed è per questo che spesso i giovani si ritrovano con un incremento del difetto di vista proprio negli anni di mag-

gior tensione e sviluppo. Per quanto risulti facile l'insorgenza di questo problema (purtroppo negli anni sempre più diffuso) anche per le motivazioni prima menzionate, potrebbe risultare altrettanto alla portata di tutti rallentare lo stesso peggioramento seguendo questi 3 consigli.

Primo consiglio, pause ricorrenti per riposare gli occhi; dopo aver dedicato parecchio tempo alla visione da vicino risulta saggio rilassare lo sguardo muovendo molto gli occhi in tutte le direzioni di sguardo sempre più lontano e

definendo tutto ciò che si riesce a vedere e aprendo e chiudendo gli occhi più volte (preferibilmente ad occhio nudo).

Secondo consiglio, sedie con sedile e schienale regolabile; una buona postura assunta durante l'applicazione è l'utilizzo di un piano inclinato riduce lo sforzo accomodativo e quindi la fonte di stress.

Terzo consiglio, frequenti visite di con-

trollo per monitorare la situazione considerando in proporzione l'utilizzo degli occhi per studio o lavoro e specialmente trascorrendo tante ore ad un videoterminale o un qualsiasi dispositivo elettronico; inoltre è possibile creare e praticare un programma di allenamento visivo per specifiche esigenze.

Nell'insieme alcuni principali punti del D.lgs. 81/08 a tutela di chi, per lavoro, trascorre molte ore al videoterminale identifica ad esempio 15min di pausa ogni 120min di applicazione continuata al video così come anche la distanza occhio/schermo compresa tra i 50-70 cm e anche l'illuminazione generale deve consentire un'illuminazione sufficiente e un contrasto appropriato tra lo schermo e l'ambiente ... etc etc! Avete mai provato questi sintomi come bruciore, lacrimazione, secchezza oculare, senso di corpo estraneo, fastidio alla luce,

**... la lettura o l'utilizzo del computer, unite a condizioni di luce perlopiù artificiale, sono fattori di stress ...**

dolore oculare e mal di testa, visione annebbiata o sdoppiata, frequente chiusura delle palpebre e stanchezza alla lettura? Tali disturbi si manifestano in chi è sottoposto a stress visivo e possono causare veri e propri problemi seri di salute. Per ridurre lo stress visivo quindi decidete di *mettere a fuoco le specifiche cause* ponendo attenzione a diversi aspetti e *facendo del proprio meglio* per non cadere vittima di un sistema visivo oggi purtroppo diventato viziato a causa di eccessivi stimoli e con *un occhio di riguardo in più anche ai piccoli d'età* che vengono attratti più facilmente da ciò che è digitale.





## Il cervello “nella pancia”

di Giuseppe Piazza

L'intestino può essere considerato un secondo cervello una sorta di chiave che regola stress, ansia e tensione, svolgendo importanti funzioni che si riflettono poi sull'intero organismo non a caso le cellule dell'intestino producono il 95% della serotonina, il neurotrasmettitore (per alcuni ormoni) del benessere. Insomma possiamo affermare che la pancia “sente”. Metabolizza emozioni. Smista informazioni. Reagisce alle sollecitazioni dell'ambiente circostante, soffre e gioisce. Elabora situazioni di stress adattandosi ad esso. Una sorta di computer operoso e sofisticato. Costituito da un'intricatissima matassa di “gomitoli” nervosi capace di governare in piena autonomia le delicate funzioni della complessa macchina digestiva. L'intestino rilascia serotonina in seguito a stimoli esterni, come l'ingestione di cibo ovviamente, ma anche, e questo può apparire strano, in seguito a presenza di particolari suoni o colori. Una gestione combinata tra organi di senso e apparato digerente! La serotonina regola umore, sonno, dolore e appunto, anche le contrazioni addominali. Dicevamo che il 95% di tutta la serotonina presente nel nostro corpo viene prodotta proprio nel tratto gastrointestinale e precisamente da

una popolazione di cellule chiamate “enterocromaffini”, che rilasciano questa sostanza in seguito a svariati stimoli. E il principale è il cibo. Quante volte ci sentiamo giù, mangiamo un dolce e quasi ci rimettiamo in sesto. Oppure mangiamo un piatto che ci ricorda la nostra infanzia o qualche piacevole ricorrenza e subito miglioriamo il nostro umore. La serotonina, insomma, è una specie di direttore d'orchestra che manovra le leve del movimento intestinale. La sindrome dell'intestino irritabile, che affligge circa il 15% della popola-

### *Il cervello della pancia funziona autonomamente da quello superiore*

zione italiana è un disturbo del tutto benigno, di sicuro, però, procura disagi seri al paziente, con dolori (in genere nel basso addome a sinistra) e difficoltà nella defecazione. C'è chi accusa soprattutto diarrea, chi, invece, è afflitto da stipsi, mentre in altre persone i due problemi si alternano. Se si cerca di capire in questi pazienti se vi possa essere una causa specifica molte volte viene a galla un disagio psicologico

conseguente ad uno stress, mentale o fisico. Il cervello della pancia funziona autonomamente da quello superiore. Quando il cibo passa nel tubo digerente a contatto con la mucosa intestinale, i neuroni situati nella sede interessata al passaggio del bolo, si stirano e stimolano di conseguenza delle cellule a liberare la serotonina che a sua volta agisce su altri neuroni che sono situati sotto la mucosa stessa. Queste ordinano alle cellule muscolari della mucosa del tubo digerente, di dilatarsi o di contrarsi creando un flusso di “contrazione” a monte e “dilatazione” a valle per far avanzare in una unica direzione (verso l'ano) il chimo. Se per caso la serotonina diventa troppa, lo stato di eccitazione prevale e si producono scariche di feci acquose (diarrea), perché la peristalsi troppo veloce impedisce la disidratazione delle feci. Se al contrario, vi è una scarsa produzione di serotonina, la stitichezza compare, le feci divengono dure perché stazionano troppo nel colon e si disidratano per l'assorbimento dei liquidi contenuti. Chiaramente questi meccanismi sono frutto di una regolazione automatica e perfettamente equilibrata. Quando l'organismo è in salute e vive uno stato emotivo normalmente accettabile tutto fila liscio, ma quando qualcosa turba la percezione del benessere (per es. dopo emozioni forti), immediatamente variano, di poco o molto (e questo è molto individuale), le fasi del controllo e regolazione della serotonina e quindi si apre una o l'altra direzione della delicata funzione intestinale. Equilibrio. Sembra questa la mossa vincente per dare “pace” al nostro intestino.

Ripristinare nel “secondo cervello”

l'equilibrio della serotonina. E anche se il medico con i farmaci saprà calibrare il movimento intestinale, regolare la percezione del dolore e del senso di gonfiore, e normalizzare pure le secrezioni d'acqua e sali nell'intestino, resta sempre fondamentale la nostra partecipazione nella gestione di questo equilibrio. Controllare le emozioni, non caricare troppo il nostro fisico con impegni lavorativi, trovare del tempo per attività ricreative, dare sfogo ai propri sentimenti. Questo ci permetterà di diventare i migliori “amici” del nostro intestino.

# Il distress cronico e la dispercezione corporea ovvero... la classica "cervicale" secondo la dizione popolare!

di Maria Gina Parla

**S**ono sempre più numerosi gli studi che confermano il legame tra eccesso di stress e patologie diverse, dalle banali infezioni alle allergie, alle malattie autoimmuni e al cancro.

Gli studi più nuovi riguardano le relazioni tra cervello e sistema immunitario. Esiste un'area cerebrale, l'ipotalamo, predisposta a controllare la risposta dell'organismo allo stress. Le novità più importanti però sono quelle che riguardano la comunicazione tra cervello e sistema immunitario.

Il sistema immunitario invia segnali attraverso le interleuchine, il cervello attraverso gli ormoni. In questo modo le molecole del sistema immunitario possono attivare il centro dello stress il quale a sua volta agisce sui meccanismi immunitari. Quando siamo stressati, l'aumentata produzione ormonale rende più vulnerabile il nostro sistema immunitario, riducendo la produzione di anticorpi e rendendoci più vulnerabili alle infezioni. Se il sistema immunitario è ipersollecitato, non è in grado di fermarsi quando necessario, aprendo la porta alle malattie di origine infiammatoria come l'artrite.

Da studi attuali viene confermata la relazione scientifica del fatto che il benessere fisico influenza lo stato d'animo, e viceversa. Negli ultimi anni la ricerca ha evidenziato come lo stress emotivo, gli stati emozionali negativi portino ad uno sbilanciamento cronico nel sistema nervoso autonomo. Questo sistema è diviso in due parti: la componente cosiddetta parasimpatica (il nervo vago), e la componente ortosimpatica. La componente parasimpatica si attiva in stato di riposo, la componente ortosimpatica entra in gioco in stato di attività. Una persona con una cronica iperattività dell'ortosimpatico è sempre estremamente vigile, questo stato di iperattività non compensata è anche causa di una lenta ma costante diminuzione della massa muscolare, utilizzata come carburante di pronta disponibilità.

La funzionalità del nervo vago può es-

sere ridotta dallo stress emotivo, in particolare dalle emozioni negative e dal rimuginio o preoccupazione costante. Il nervo vago è un potente sistema anti- infiammatorio, per la sua produzione di acetilcolina. Quando il vago non funziona la persona avverte dolori diffusi (non è in grado di compensare i comuni problemi posturali), si sente spesso stanca, si ammala di frequente (più spesso raffreddori), ed ha frequenti infiammazioni. Un malfunzionamento del sistema nervoso autonomo è spesso causa di aumento del grasso corporeo senza apparente corrispondenza con l'alimentazione. I ritmi della vita moderna inoltre impongono uno stato di distress cronico che porta a una graduale diminuzione del controllo sul nostro corpo (dispercezione corporea). Tutto ciò è in grado di creare tensioni inconscie, ovvero permanenti, oltre che a livello psichico, a danno di articolazioni, muscoli, tendini, postura, movimento. Nella fase dei dolori fisici l'organismo suona il campanello d'allarme, denunciando con forza la necessità di uscire da una lunga fase di resistenza da stress e dal conseguente stato di ansietà cronica. Il primo sintomo fisico è la rigidità muscolare (aumento del tono muscolare), specialmente nelle aree del collo, delle spalle, della parte inferiore della schiena e di tutto il viso. Non di rado di notte si tende a serrare le mascelle e talvolta a digrignare i denti nel sonno (bruxismo) quasi a voler scaricare la tensione interiore, col rischio di provocare o peggiorare le anomalie di posizione delle arcate dentali (malocclusioni) o di difetti nell'articolazione temporo-mandibolare (sindrome dell'articolazione temporo-mandibolare) con conseguente risentimento a livello posturale e quindi su tutto l'apparato muscolo-scheletrico. I tentativi di riposo prolungato, per esempio il sabato o la domenica mattina, nel tentativo di recuperare dopo una lunga e pesante settimana, sfociano spesso in emicranie o cefalee "da weekend", tipiche del rilassamento

muscolare troppo intenso e rapido, per l'improvviso ritorno del flusso normale nei vasi sanguigni della testa, dopo giorni di compressione forzata.

Per quanto riguarda la **sindrome cervicale** complessa si tratta di un insieme di disturbi che si possono presentare in modo variabile per intensità e frequenza (solo alcuni sintomi o numerosi tra questi), talvolta con prevalenza di uno di essi, ad esempio il dolore cervicale o la cefalea. I sintomi che si possono presentare con maggior frequenza sono:

- dolore cervicale (al collo e base della testa)
- cefalea gravativa o miotensiva, emicrania
- instabilità posturale, sbandamento o vertigini (la stanza o le cose che girano attorno a sé) accompagnate da sudorazione, tachicardia, sensazione di mancamento o svenimento (crisi vagale)
- disturbi della vista, offuscamento della vista o un quadro di sintomi polimorfi chiamato attacco di panico
- difficoltà di concentrazione, sensazione di testa piena o confusa, ansia

Dal punto di vista diagnostico, una volta escluse le cause di maggior gravità, come ad esempio i disturbi vestibolari (orecchio interno), stenosi arteriose vertebrali o carotidiche, andranno valutati i problemi più specificatamente fisiatrici: meccanico-articolari o posturali, irradiazioni dolorose agli arti superiori che possono essere in relazione con ernie discali, problemi mandibolari o di masticazione. In presenza di tali sintomi, le più frequenti diagnosi che vengono poste (spesso superficiali o "di comodo") sono: dolore cervicale da artrosi (la classica "cervicale" secondo la dizione popolare), discopatia o ernia discale o, più raramente, uno stato d'ansia. Molto spesso, tuttavia, non viene trovato un vero rimedio ai disturbi, consistendo questo in analgesici, o al più ansiolitici, entrambi non in grado di risolvere il problema, ma anzi gravarli di non indifferenti effetti collaterali.



La mancata risoluzione del problema porta spesso il paziente all'estenuante ricerca di nuovi medici e specialisti. La presenza di un'ernia cervicale alla risonanza magnetica o una marcata artrosi alla radiografia non sono necessariamente elementi di diagnosi sicura; infatti molti riscontri di ernia discale o di artrosi si osservano in persone che non hanno mai sofferto di alcun disturbo. Spesso nel formarsi di questa sindrome più cause si intrecciano, si sommano, alcune prevalendo sulle altre per trasformarsi in disturbo importante e limitante le normali attività quotidiane. Sta nella sensibilità ed esperienza del fisiatra dare valore e consistenza a sintomi e parole del paziente. Tuttavia, sulla base della più recente ricerca, i presupposti di questa sindrome "complessa" risiedono nella presenza di infiammazione sistemica cronica di basso grado (è un'entità patologica di recente scoperta: **ISC low grade**) spesso in concomitanza con disturbi posturali

e muscolari. Uno dei sintomi principali è la **rigidità muscolare** che può derivare da:

- scorretta respirazione, prevalentemente toracica anziché diaframmatica, come avviene soprattutto nei soggetti ansiosi o con situazioni di stress cronico, e conseguente iperattività in particolare del m. trapezio con contrattura e cefalea

- disturbi posturali generali (ad esempio scoliosi, ipercifosi dorsale, dismetrie degli arti inferiori)

- esiti di traumi (ad esempio colpo di frusta cervicale)

- disturbi oculari

ma anche una **debolezza dei muscoli cervicali**, che si tramuterà poi in **rigidità** (i muscoli deboli per sostenere comunque la testa diventano rigidi) può essere una concausa importante di questa sindrome.

Ciò può essere dovuto a:

- inattività e sedentarietà (la debolezza muscolare porterà iper-sollecitazioni

e rigidità)

- un sovraccarico posturale lavorativo o sportivo (è uno stress fisico cronico) che causa aumento dell'ormone cortisolo e debolezza muscolare

- uno stile di vita eccessivamente logorante o stressante

- riposo notturno insufficiente o non regolare

- stress emotivo cronico (ancora aumento dell'ormone cortisolo, come in tutti gli stress, con riduzione della massa muscolare)

- alimentazione scorretta (infiammatoria): disidratazione, iperglicemia o picchi glicemici nei momenti della giornata in cui l'organismo è più vulnerabile (pomeridiano-serali), errata distribuzione giornaliera dei carboidrati, alimentazione acida con alterazione degli elettroliti, obesità.

Per quanto riguarda il trattamento riabilitativo tra i più recenti e innovativi interventi di contrasto e prevenzione degli stati infiammatori sistemici cro-

## Stress saperlo riconoscere, misurare e gestire in modo efficace

di Daniela De Simone

**C**ertamente oggi lo stress è uno dei problemi sociali più gravi delle società avanzate, che richiede interventi tempestivi sia a livello di cura ma, soprattutto di prevenzione. Infatti le ricerche dimostrano in modo sempre più preciso quanto lo stress sia tra i principali fattori scatenanti di numerose malattie quali l'ipertensione, l'infarto, l'ictus, il diabete, diverse malattie della pelle, i tumori, l'indebolimento del sistema immunitario aumenta il rischio di contrarre malattie virali o di sviluppare allergie, e molto altro ancora.

Tuttavia, molto spesso, oggi si tende ad abusare di questo termine utilizzando lo come sinonimo di stanchezza, oppure a sottovalutarne la sua incidenza

sul nostro benessere. Perciò è utile fare chiarezza su cosa si intenda veramente per stress e capire quando e quanto esso sia veramente dannoso per la nostra salute per conoscerlo poi come ed affrontarlo in modo efficace.

Il concetto di stress in psicologia è uno

Selye, un medico austriaco, è stato il primo a studiare e descrivere in modo preciso una condizione definita *Sindrome generale dell'adattamento (SGA)* e a definire lo stress come "una reazione aspecifica dell'intero organismo a qualsiasi evento stressante".

... può essere utile indicare alcuni fattori che risultano stressanti ...

dei più complessi perché, come vedremo, ha molte sfaccettature, sia per i sintomi che investono la componente sia fisica che psichica, ma anche per le sue cause spesso molteplici. Per questa ragione gli studi su questa malattia risalgono solo alla metà del novecento.

Gli studi più recenti (Pancheri) hanno poi portato a comprendere il ruolo dell'elaborazione cognitiva degli eventi stressanti, in altre parole hanno spiegato perché di fronte

ad un medesimo evento stressante la risposta sia diversa da soggetto a soggetto, e la ragione fondamentale è nel **significato** che quella situazione riveste per ciascuno e quindi nella capacità che ne deriva di affrontarlo. Tuttavia può essere utile indicare alcuni **fattori**

che risultano **stressanti** per la maggior parte degli individui: in genere tutti gli eventi importanti della vita possono risultare stressanti, sia piacevoli che spiacevoli come il matrimonio, la nascita di un figlio o dover cambiare lavoro, città o casa; come un grave lutto, una separazione o il pensionamento. Ma anche i fattori fisici possono essere spesso fonte di stress: il caldo o il freddo eccessivi, gli ambienti troppo rumorosi o inquinati, la carenza di sonno o di cibo, l'eccesso di alcool o fumo, ma anche il semplice essere limitati nei movimenti. Inoltre sono certamente fonte di stress le malattie organiche, o condizioni lavorative inadeguate o le calamità naturali quali terremoti, alluvioni, ecc...

Tuttavia le ricerche hanno permesso di distinguere lo *stress acuto* o *eustress*, inteso come una reazione adattiva complessa dell'intero organismo a stimoli esterni che lo costringono ad intervenire con rapidità ed efficacia, concentrando tutte le proprie energie fisiche e mentali, ma che si risolve in poco tempo e permette di ritornare spontaneamente ad una condizione di normalità. Esempio: affrontare un esame, un pericolo, ecc... Quello che si è scoperto invece essere più dannoso per la nostra salute è lo *stress cronico* o *distress*, in cui è presente una condizione di forte attivazione dell'organismo che si prolunga anche in assenza di eventi stressanti o che si presenta in modo sproporzionato per stimoli normalmente tollerabili, fino a divenire permanente.

Ma perché in taluni casi l'attivazione dovuta allo stress si esaurisce da sola e in altri casi si avvia un processo di cronicizzazione?

A questa domanda ha cercato di dare risposta la *Psicologia Funzionale* (L. Rispoli) scoprendo nelle sue numerose ricerche che alcune persone finiscono per reagire come se lo stimolo fosse ancora attivo anche quando esso non è più presente reagendo infine ad una sorta di "**stimolo fantasma**"; oppure considerano gli stimoli reali come più dannosi di quanto lo siano realmente, o falliscono nella loro capacità di gestirli cioè sviluppano una scarsa capacità di *coping*, o in altre parole di affrontare efficacemente gli eventi stressanti. Ma in che modo tali processi alterati possono attivarsi? Ciò che è interessante capire è che non esistono degli eventi esterni talmente gravi da innescare da

soli lo stress cronico: né lo stress lavorativo, né i traumi o i dispiaceri, né il perdurare di tali stimoli. Ma lo stress cronico si produce per delle condizioni di carenze della persona che definiamo uno stato di alterazione del Sé, che lo rende vulnerabile agli eventi stressanti. Di recente il modello Funzionale ha individuato il cosiddetto **filtro funzionale della percezione** come elemento centrale in grado di produrre lo stress cronico o di ridurre gradualmente l'attivazione e portare alla fine del livello di stress. Questo filtro percettivo è formato da vari elementi: fantasie positive o negative, il tipo di tensioni muscolari che possono far percepire forza o allarme, i ricordi di eventi passati simili, la capacità di progettare strategie efficaci per risolvere un problema; il tipo di attivazione del sistema neurovegetativo, che se è equilibrata assicura una percezione realistica degli eventi, ma se è eccessiva con battito cardiaco accelerato e sudorazione fa percepire pericolo; anche l'ipersensibilità epidermica con facilità a brividi tremori, giramenti di testa, se intensi o vissuti come pericolo generano paura e malessere.

Spesso ci lamentiamo di sentirci stressati ma in realtà il problema è sottovalutato anche perché molti dei sintomi dello stress sono poco noti: essi si possono suddividere in quattro tipologie, di cui elenchiamo solo i più comuni:

- S. fisici: mal di testa, tensione al collo e alle spalle, mal di stomaco, respirazione affannosa, capogiri, stanchezza mal di schiena, calo dell'appetito e insonnia, disturbi sessuali, fischi nelle orecchie, tachicardia, agitazione, sudorazione eccessiva delle mani.

- S. emozionali: ansia, paura, nervosismo, tensione, frequenti crisi di pianto, rabbia, senso di infelicità e di impotenza, sentirsi sconvolti.

- S. cognitivi: difficoltà di concentrazione senso di confusione e di preoccupazione continua, fantasie terrifiche, difficoltà a prendere decisioni, mancanza di creatività e di senso dell'umorismo.

- S. comportamentali: difficoltà a portare a termine dei compiti, mangiare poco o in modo compulsivo, digrignare i denti, aumento del consumo di alcool, fumo o di ansiolitici, atteggiamento ipercritico verso gli altri, prepotenza.

Naturalmente nessuno manifesta tutti questi sintomi, ma ciascuno può sviluppare un quadro sintomatologico com-

plesso composto da svariati di questi sintomi, che emergono spesso all'improvviso e non sono riferibili ad una precisa patologia di pertinenza medica.

**Come si può imparare a gestire le situazioni di stress e a curarne i sintomi?** Oggi il *modello funzionale* risulta tra gli approcci più efficaci nella ricerca e nella cura dello stress sia per la sua visione unitaria di mente e corpo, sia per aver sviluppato una serie di strumenti mirati alla misurazione e alla cura dello stress.

In particolare è stata messa a punto una *misura integrata dello stress* che comprende un *test di autovalutazione* e una *scheda di osservazione* di alcuni parametri psicocorporei: quali la respirazione, la qualità dei movimenti, le posture e la voce. Essa permette innanzitutto di stabilire in modo oggettivo il livello di stress del soggetto in quel preciso momento e di agire dove necessario con un intervento antistress. Esso consiste in un percorso di 10-15 incontri in cui, attraverso delle tecniche di respirazione diaframmatica e allentamento, si ottiene un cambiamento stabile nelle capacità di raggiungere velocemente lo stato di vero rilassamento; inoltre viene ripristinata la capacità di sentire e riconoscere i segnali di affaticamento del proprio corpo, prima ignorati o visti come segni di debolezza da superare, per utilizzarli invece come veri campanelli di allarme che indicano quando è bene rallentare o fermarsi.

In conclusione lo stress è una risposta psicofisica naturale a eventi molto intensi che può avere la funzione benefica di attivare le nostre risorse per fronteggiare un problema; ma se le situazioni stressanti sono continue e non abbiamo il tempo di recuperare energie, oppure esse sono percepite come troppo gravi è bene non sottovalutare i rischi che corriamo per la nostra salute e imparare a fermarsi regolarmente anche per tempi brevi, cercando di trovare momenti per staccare con il ritmo frenetico delle giornate e ritrovare calma e benessere. Quando, pur cercando di fermarsi regolarmente sentiamo di essere sempre accelerati e non più in grado di raggiungere la calma, è bene trovare il tempo e lo spazio per imparare a recuperare la capacità di rallentare con l'aiuto di un esperto. Fermiamo lo stress per far sì che non sia lo stress a fermare noi!!!

**Periodico di informazione  
sulla salute e il benessere**

Iscritto al registro stampa  
del Tribunale di Sciacca  
numero 436/2016  
del 21/03/2016  
Rg 1149/2014

**Anno 6 n°20  
Giugno, Luglio, 2016**

Sede legale:  
*Via Caprera, 115  
91028 Partanna (TP)*

rivistaallasalute@gmail.com

**Direttore Responsabile**  
*Maurizio Marchese*

**Editore**  
*Associazione "Alla Salute"*

**Hanno collaborato:**  
*Dott. Giuseppe Piazza  
Dott.ssa Roberta Parla  
Dott.ssa Maria Gina Parla  
Dott.ssa Daniela De Simone  
Dott.ssa Marinda Accardo  
Dott. Adriano Parisi Asaro  
Dott. Antonino Ruben Bebba*

**Crediti fotografici:**  
Google immagini

**Stampa:**  
Flyeralarm.com

**Progetto grafico:**  
Ninni Scovazzo

**Adriano Parisi Asaro** laureato nel luglio 1991 in odontoiatria e protesi dentaria presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Palermo, ha frequentato in Italia e all'estero diversi corsi di perfezionamento riguardanti le varie branche odontoiatriche. Esercita la sua attività libero professionale presso i suoi studi di Castelvetro e Partanna.

**Maria Gina Parla** laureata in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Palermo, specializzata in Medicina Fisica e Riabilitativa presso l'Università di Perugia. Ha frequentato diversi corsi di perfezionamento in varie branche della Medicina e Chirurgia e diverse branche della Medicina Fisica e Riabilitativa tra cui ecografia osteo-articolare, infiltrazioni articolari, Riabilitazione neurologica ed ortopedica, Riabilitazione pediatrica, geriatrica, reumatologica presso strutture di Roma, Umbria, Milano e Sicilia. Lavora a Palermo, Vita e Partanna dove vive e risiede.

**Roberta Parla** è dottore in Farmacia, specializzata in Fitoterapia presso l'Università di Trieste, specializzata in Omeopatia, ha conseguito un master in Scienze dell'Alimentazione e Nutrizione applicata alla Medicina Naturale. Esercita consulenza Fitoterapica a Trapani e Marsala, esplica la propria attività a Partanna (TP) dove vive e risiede.

**Antonino Ruben Bebba** è Optometrista e Insegnante del Metodo Bates. Come Life Coach aiuta le persone a definire obiettivi chiari e strategie per ben arrivare dove ognuno desidera. Passione e Perseveranza sono solo alcuni aspetti che da anni caratterizzano il suo lavoro nel campo dell'Analisi e Riabilitazione Visiva e del Visual Training per lo sport.

L'applicazione di lenti a contatto in età pediatrica e ad effetto ortokeratologico così come l'ipovisione fanno parte della sua pratica lavorativa. Svolge l'attività professionale in studi Optometrici a Contessa Entellina e a Partanna.

**Giuseppe Piazza** è laureato in Medicina e Chirurgia ed è Specialista in Medicina Interna. Ha conseguito inoltre il Dottorato di Ricerca in Fisiopatologia Cardiovascolare e Renale e il Diploma di Perfezionamento in Diagnosi e Cura dell'Ipertensione arteriosa e Prevenzione Cardiovascolare, presso l'Università di Palermo. Vive a Partanna, dove svolge la sua attività professionale.

**Daniela De Simone** Psicologo Clinico ha conseguito il Master in Operatore dello Sviluppo, la specializzazione in Psicodiagnostica Clinica Integrata, specializzata in Psicoterapia Funzionale presso la scuola SEF di Catania, insegna nella Scuola primaria a Castelvetro, svolge l'attività di Psicologo presso il proprio studio a Partanna, dove vive.

**Marinda Accardo** laureata in Medicina e Chirurgia, specializzata in Ginecologia ed Ostetricia presso l'Università degli Studi di Palermo. Ha frequentato corsi di perfezionamento inerenti l'ecografia ostetrica e ginecologica. Esercita la sua attività libero professionale presso la Casa di Cura Candela di Palermo e il proprio Ambulatorio a Partanna.

L'Editore è a disposizione degli aventi diritto con i quali non è stato possibile comunicare, nonché per eventuali omissioni o inesattezze nella citazione delle fonti.



