

## LO STRESS: QUESTO NEMICO APPARENTEMENTE SURREALE HA SOLIDE BASI SCIENTIFICHE

Si sente sempre più parlare di stress, malattia della società moderna e causa di innumerevoli disturbi.

Nemico dell'uomo di oggi, avversario sempre in agguato e non ben definito, al punto che spesso viene percepito come capro espiatorio per trovare un responsabile di malesseri altrimenti ingiustificati.

In realtà l'insieme, vasto e variegato, di sintomi che vengono classificati sotto il nome di disturbi da stress trovano una solida spiegazione scientifica.

Una parte molto importante, e poco conosciuta dai "non addetti ai lavori", del nostro sistema nervoso è il sistema nervoso autonomo, o neurovegetativo. Il sistema neurovegetativo è responsabile di tutta una serie di funzioni fondamentali per la nostra vita e indipendenti dalla nostra volontà.

Questo sistema è composto da due parti che non sono in conflitto, bensì in sinergia, collaborando nell'alternarsi delle fasi che compongono la nostra giornata. Queste due parti prendono il nome di ortosimpatico e parasimpatico.

Considerando le loro funzioni nella globalità della persona l'ortosimpatico è responsabile dell'attività quotidiana, il parasimpatico del riposo.

Per capire meglio il loro ruolo dobbiamo vedere le loro funzioni nello specifico, apparato per apparato:

	Ortosimpatico	Parasimpatico
Apparato cardiovascolari	Aumenta la frequenza del battito e la pressione sanguigna	Diminuisce la frequenza del battito e abbassa la pressione
Apparato respiratorio	Dilata gli alveoli polmonari aumentando le capacità respiratorie, aumenta la frequenza del respiro	Diminuisce la capacità polmonare e rallenta il respiro
Apparato muscolare	Aumenta il tono muscolare e l'afflusso di sangue	Diminuisce il tono e l'afflusso di sangue
Apparato digerente	Diminuisce la peristalsi e chiude gli sfinteri	Aumenta la peristalsi e apre gli sfinteri
Fegato	Rilascia glicogeno (zuccheri) nel sangue	Accumula glicogeno, adempie alle sue numerose reazioni chimiche
Sistema nervoso	Aumenta l'attività celebrale	Diminuisce l'attività celebrale
Sistema immunitario	Diminuisce l'attività delle difese immunitarie	Aumenta l'attività delle difese immunitarie
Apparato riproduttivo maschile	Responsabile dell'eiaculazione	Responsabile dell'erezione

Basta dare un'occhiata alla tabella per capire che questi due sistemi devono coesistere pacificamente, senza che l'uno prenda il sopravvento sull'altro, perché una persona possa vivere una vita sana ed equilibrata.

Cos'è allora lo stress?

È la dominanza per un tempo prolungato del sistema ortosimpatico, detta anche iperortosimpaticotonia.

Proviamo ora a rileggere la tabella precedente pensando a una prevalenza protratta del sistema ortosimpatico, che succede?

**Interpretiamo questi dati come effetti generali, non sostitutivi di una diagnosi medica specifica in presenza di una delle seguenti problematiche.**

Apparato cardiovascolare = tachicardia e ipertensione

Apparato respiratorio = iperventilazione e respiro affannoso

Apparato muscolare = ipertono che porterà a dolori e contratture

Apparato digerente = digestione lenta e laboriosa, difficoltà alla defecazione

Fegato = innalzamento della glicemia

Sistema nervoso = iperattività celebrale con veloce affaticamento e difficoltà al sonno

Sistema immunitario = progressivo abbassamento delle difese immunitarie

Apparato riproduttivo maschile = problematiche di erezione!!!

Qual è il meccanismo per cui si struttura uno stato di iperortosimpaticotonia?

Il sistema neurovegetativo è una parte del nostro sistema nervoso molto antica, e si è formata con uno scopo ben preciso.

L'uomo primitivo si trovava continuamente in situazioni di emergenza, pericolo o necessità di procacciarsi il cibo, in cui poteva prendere sostanzialmente due decisioni, scappare o combattere.

In una situazione del genere il sistema ortosimpatico la fa da padrone; il cuore pompa sangue a tutti i muscoli, i polmoni lavorano per aumentare la disponibilità di ossigeno, il fegato rilascia glucosio per renderlo disponibile ai muscoli, l'intestino si blocca perché non è il momento di defecare, il cervello è pronto a elaborare i dati e trovare la soluzione nel minor tempo possibile. Per raggiungere una situazione del genere l'organismo produce un neurotrasmettitore ben noto, l'adrenalina.

Il suo corpo scattava per tuffarsi nel combattimento o nella fuga con tutte le sue forze per salvare la vita.

Una volta terminata la situazione di emergenza e smaltita l'adrenalina il suo organismo passava progressivamente in parasimpaticotonia, per recuperare le energie spese, digerire il cibo ingerito e guarire da eventuali ferite.

Un sistema perfetto!?

Per l'uomo primitivo sicuramente, ma che succede all'essere civilizzato di oggi, che possiede ancora questo sistema perfettamente intatto?

L'uomo moderno è continuamente sottoposto a stimoli che risvegliano i suoi istinti primordiali; la situazione di pericolo non deve essere necessariamente materiale, è sufficiente l'idealizzazione per stimolare la produzione di adrenalina e creare una reazione iperortosimpaticotonica.

Una storiella un po' colorita ci aiuterà a capire fino in fondo questi concetti. Alzandoci al mattino ascoltiamo il telegiornale, la crisi economica incombe. Inconsciamente viviamo questa notizia come un attacco al nostro stile di vita e quindi al nostro benessere, il nostro organismo si prepara alla difesa. Uscendo di casa un pirata della strada quasi ci investe, il nostro organismo percepisce il pericolo di vita e si

prepara a combattere. Arrivando sul posto di lavoro il nostro capo ci rimprovera per un nostro lavoro che non l'ha soddisfatto, la parte più arcaica del nostro cervello non distingue un attacco verbale da uno fisico e si prepara a combattere attuando tutte le reazioni viste precedentemente inutilmente. Finiamo la giornata con una bella discussione col nostro partner che sortisce l'effetto già visto.

Sperando che le nostre giornate non siano tutte così, cosa è successo al nostro organismo?

La condizione di iperortosimpaticotonia si è manifestata più volte, senza aver occasione di "sfogarsi" e lasciando il nostro corpo per un tempo prolungato in uno stato in cui "deve mordere il freno", come guidare una macchina sportiva tenendola al massimo dei giri in mezzo al traffico, la regolazione del carburatore non durerà a lungo...

Come per la nostra spider esiste il carburatorista, come possiamo fare a regolare il nostro organismo?

Per prima cosa l'attività motoria, di qualunque genere, ci può aiutare a ritrarre il sistema.

Se gli effetti negativi si sono già fatti sentire, la medicina naturale è la risposta; omeopatia, fitoterapia e osteopatia possono aiutarci a ritrovare l'equilibrio psicofisico che la società moderna mette a dura prova.