

**Essere & benessere | In primo piano**

 a cura di **Marzia Brentani**


# Sotto pressione?

## vero...

### ❶ Se prolungato può causare l'infarto.

**Vero.** Stati di tensione e agitazione prolungati sono associati, da innumerevoli studi, a un maggior rischio di incidenti cardiovascolari. Questo perché lo stress provoca un rialzo della pressione arteriosa che può sfociare in ipertensione conclamata, spesso non curata a dovere perché asintomatica. Fatto che favorisce palpitazioni e tachicardia, aritmie, angina pectoris, cardiopatie ischemiche (tra cui la Tia, Attacco ischemico transitorio), infarto del miocardio e ictus cerebrale.

### ❷ Lo stress riduce la salivazione

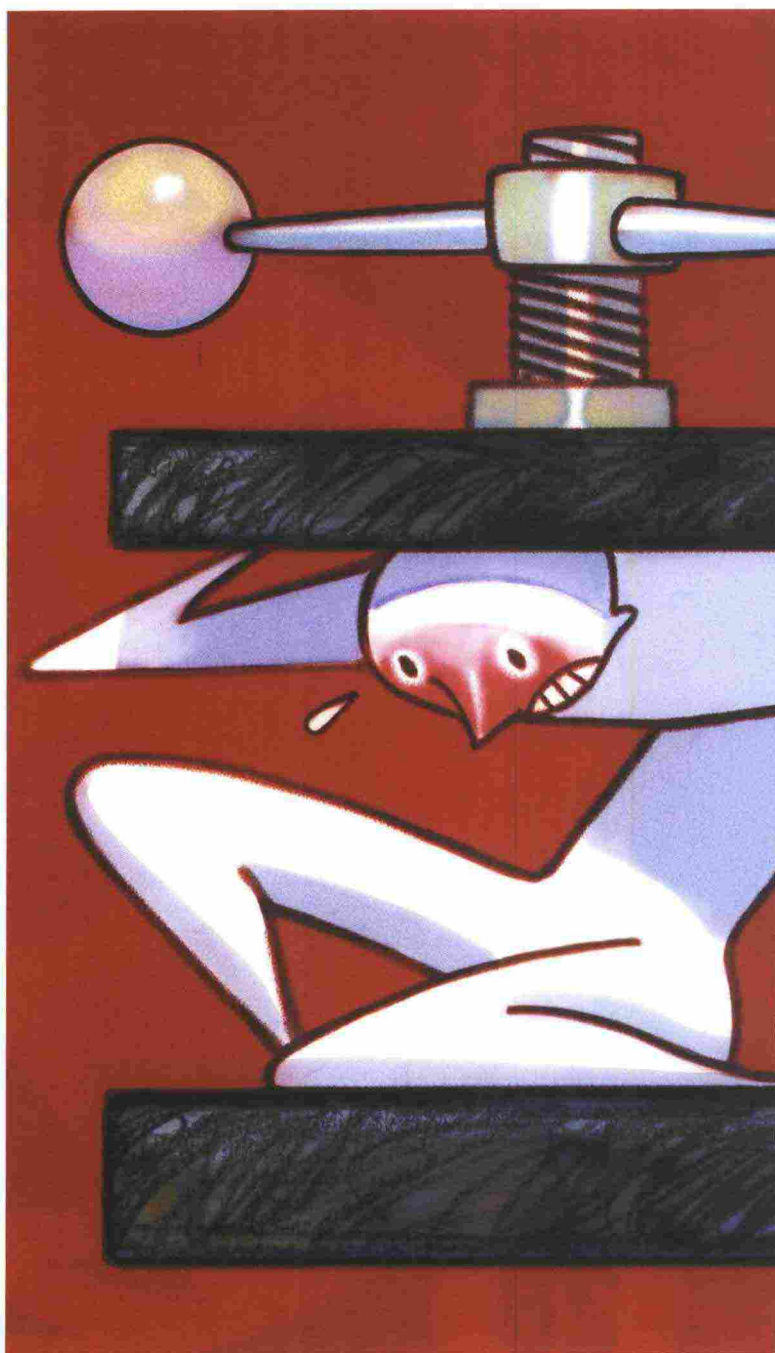
**Vero.** Chi è molto stressato non solo non si ricorda di bere, perché totalmente assorbito dal suo lavoro al computer, ma ha spesso la sensazione di bocca secca, specie al mattino. Anche l'attività delle ghiandole salivari, infatti, è regolata dal sistema nervoso autonomo. Le mucose orali "asciutte" segnalano un'iperattività del sistema simpatico, che predomina su quello vagale (che è invece associato al relax).

### ❸ I vuoti di memoria sono indice di stress.

**Vero.** Scordarsi le chiavi o dove si è parcheggiata l'auto, sbadigliare durante una riunione, mostrare difficoltà di attenzione indicano che si è arrivati a un livello di saturazione tale da non riuscire più a "stare dietro a tutto". Tipici delle persone multitasking, che hanno una vita piena di impegni, questi vuoti di memoria sono dovuti al fatto che sotto stress funziona in modo diverso il lobo frontale del cervello, situato davanti alla corteccia. Bombardato da tanti stimoli, finisce per "selezionare" le cose da ricordare.

### ❹ Lo stress può causare malattie alla pelle.

**Vero.** Non solo esiste un' "acne da stress", legata alle alterazioni ormonali innescate dall'ansia, ma anche la psoriasi, per esempio, si aggrava nei periodi di forte tensione, mentre migliora visibilmente durante le vacanze estive. Come altre malattie infiammatorie della pelle, risente dei disordini immunologici indotti dallo stress. ◉



**I rischi per il cuore, varie malattie della pelle, bocca secca e vuoti di memoria: possono essere tanti i problemi legati allo stress che si possono combattere. Le risposte ai vostri dubbi...**



dottorssa **Daniela Lucini** specialista in psicologia clinica, direttore del Servizio di medicina dell'esercizio all'Istituto Auxologico e della Scuola di Specializzazione in medicina dello sport all'Università di Milano



Illustrazione di Umberto Gretti

## ...o falso?

### **Sotto stress si dimagrisce.**

**Falso.** Il cortisolo, l'ormone dello stress, fa impennare la glicemia e incrementa la gluconeogenesi del fegato (cioè la sua produzione di glucosio). Ciò porta a iperinsulinemia, con aumento dell'appetito e dei grassi di deposito immagazzinati come riserva energetica. Per contro, aumenta il catabolismo delle proteine. Risultato? Più "ciccìa" e minore massa muscolare. Inoltre il cortisolo provoca gonfiore da ritenzione idrica.

### **Lo stress professionale non è imputabile a nessuno.**

**Falso.** Recependo la normativa europea dal gennaio 2011, anche in Italia è obbligatorio per le aziende incaricare un medico del lavoro di fare una valutazione del cosiddetto stress lavoro-correlato, qualora vi sia qualche segnalazione. L'attenzione è sui rischi per la salute, i sintomi emergenti e il disagio psicologico manifestato dal dipendente. Per informazioni, puoi chiamare il numero verde Anfos (Associazione nazionale formatori della sicurezza sul lavoro): 800.58.92.56.

### **La camomilla aiuta a dormire.**

**Falso.** Alcune piante vantano proprietà ipnoinducenti più spiccate della camomilla. Sono la valeriana, la cui attività sedativa è dimostrata anche dal tracciato elettrocardiografico, la passiflora, i cui flavonoidi combattono insonnia e irrequietezza, e la melissa che ha proprietà antispastiche e rilassa la muscolatura contratta. Tutte e tre sono reperibili in taglio tisana, anche mixate tra loro.

### **Guardare la Tv a letto concilia il sonno.**

**Falso.** La Tv e tutti i dispositivi digitali (compresa la cattiva abitudine di chattare con lo smartphone fino a notte fonda) devono essere lasciati fuori dalla camera da letto, che è la stanza creata per dormire. La luce blu emessa dallo schermo televisivo e dai digital device, infatti, inibisce la produzione di melatonina. Ovvero di quell'ormone che aiuta scivolare prima e bene tra le braccia di Morfeo.



## Curiosità

### **TRA LE NUVOLE**

Qual è la professione più stressante? Secondo la classifica stilata da *The recovery village*, istituto statunitense dedicato alla salute mentale e comportamentale, al primo posto troviamo i piloti di aereo e gli assistenti di volo quali hostess e steward, che vivono una specie di jet-lag permanente. Le variazioni di temperatura, luminosità, umidità e pressione atmosferica sottopongono il corpo a un continuo stress di adattamento che manda in tilt il ritmo sonno-veglia.

### **MANGIARE SANO?**

Comprare verdure biologiche o fare attenzione ai condimenti è encomiabile. Ma occhio a non finire risucchiati nello stress del cibo sano a tutti i costi. Per definire questa estrema attenzione all'*healthy food* è stato coniato un termine: ortoressia. È il disturbo psicotico che colpisce tutti coloro che sono ossessionati dall'idea di dover mangiare esclusivamente alimenti salutari, senza pesticidi, aromi, conservanti...

### **STRESSATI E FAMOSI**

Secondo uno studio del centro oncologico Kinghorn Cancer Centre presso il St. Vincent Hospital di Sydney, le persone che hanno successo sono meno longeve. Colpa dello stress dovuto alla popolarità.