



## GUARDIAMOCI DALLO STRESS

Lo stress è una condizione fisiopatologica durante la quale veniamo sottoposti a una sollecitazione metabolica massimale da parte di un elemento causale che agisce da “stressore”. La risposta che il nostro organismo elabora è finalizzata a bloccare gli effetti dell’evento stressante e a mantenere adeguati meccanismi di difesa. Qualunque sia l’evento stressante, ad esempio un trauma (un incidente stradale), oppure una situazione in cui è richiesta una prestazione di livello elevato (un esame), o una condizione ambientale sfavorevole (un’esposizione a temperature estreme o anche una situazione psicologica di grande tensione), la risposta del nostro organismo segue sempre una sequenza costante. Vi è un’immediata attivazione nervosa afferente che viene recepita a livello dei centri ipotalamici del Sistema Nervoso Centrale come “avviso” di pericolo imminente. L’effetto è il rilasciamento di sostanze neuro-ormonali, innanzitutto la vasopressina e l’ormone rilasciante le corticotropine che conducono alla stimolazione dell’ipofisi e della ghiandola surrenale e in un breve periodo di tempo realizzano la sindrome generale d’adattamento, magistralmente descritta da Selye nel secolo scorso. Si realizzano così due risposte specializzate: o la fuga o la lotta, nella prima prevalgono gli aspetti catabolici “di blocco”, nella seconda quelli anabolici “di lotta”. Nel primo caso siamo “scioccati”, la frequenza cardiaca e la pressione crollano, la temperatura corporea si abbassa, il consumo di ossigeno è diminuito e anche il livello della glicemia s’innalza perché la sua utilizzazione è inibita. Andiamo in acidosi. L’insulina è bassa e gli ormoni contro-insulari, in particolare adrenalina, noradrenalina e cortisonici, sono elevati. Se reagiamo con la risposta generale d’adattamento, questa situazione si modifica radicalmente e prevalgono gli aspetti di stimolo al metabolismo con una buona utilizzazione del glucosio, un consumo di ossigeno adeguato, il ripristino, anche in eccesso, della temperatura corporea, dell’attività cardiaca e del respiro.

Dal punto di vista soggettivo, i sintomi sono quelli di un attacco di panico: nausea, senso di peso toracico, accelerazione del battito cardiaco, mancanza di fiato, affanno, sudorazione, vertigini e capogiro; nei casi estremi premonizione di morte.

Nell'insieme, in una condizione di stress, viene intensificato il metabolismo degli organi vitali (cervello, cuore, vasi, polmoni) mentre quello degli altri sistemi viene in qualche misura ridotto. Se lo stimolo stressante è d'intensità e di durata limitata, i nostri processi riparativi provvedono a ripristinare un valido equilibrio naturale: la situazione di stress è superata senza danno. Se lo stress è molto intenso o anche prolungato è possibile che i nostri meccanismi di difesa si esauriscano e che le modificazioni fisiopatologiche che la reazione allo stress ha determinato finiscano con l'essere dannose.



**FONDAZIONE SICOB**

*per la diffusione ed il progresso della chirurgia bariatrica e metabolica*  
Via Cuma n.2, 00183 – Roma

**Dai il tuo 5x1.000 a**

Fondazione SICOB-ETS  
via Risorgimento 4 - Cermenate (Como)  
Codice Fiscale: 97947390585

**Diventa socio e partecipa all'attività della Fondazione SICOB-ETS**

Conto Corrente Alliance  
IBAN IT58 I 03589016000 1057 0943 196

Iscriviti adesso [https://www.fondazionesicob.it/paga\\_quota.html](https://www.fondazionesicob.it/paga_quota.html)

