

**Se comunemente il termine possiede un'accezione negativa, da un punto di vista biologico lo stress è alla base di alcuni fondamentali meccanismi. Ma occorre tenerlo sotto controllo**

DI ALESSANDRO PERRA



**C**olite, gastrite, mal di testa, dolori muscolari e abbassamento delle difese immunitarie.

E ancora stanchezza, scarsa qualità del sonno, instabilità dell'umore. Chi di noi, almeno una volta, non ha sofferto di più d'uno di questi disturbi e, recatosi dal proprio medico, si è sentito dire: «Non si preoccupi, niente di grave, solo un po' di stanchezza e di stress»? Se comunemente il termine possiede un'accezione negativa, da un punto di vista biologico lo stress costituisce l'essenza stessa della vita. L'attivazione dei sistemi biologici, in conseguenza dell'esposizione ai vari *stressor* ambientali, migliora la plasticità dell'organismo, riducendo il rischio di malattia. Insomma, lo stress è il sale dell'evoluzione. Tuttavia, è sempre necessario che si verifichi il ciclo di attivazione/disattivazione dello stress in modo completo e corretto attraverso l'inattivazione finale dello stimolo.

#### DALLA FISILOGIA ALLA PATOLOGIA

Quando lo *stressor* non è particolarmente aggressivo - ed è circoscritto a un preciso frame di tempo - e i sistemi di controllo omeostatico sono efficienti, l'asse dello stress si attiva in maniera fisiologica.

In particolare si attiva il cosiddetto asse Hpa (ipotalamo-ipofisi-corticosurrene), utile per l'adattamento dell'organismo alle richieste dell'ambiente. La dinamica dello stress origina da cambiamento improvviso, che provoca ansia, che, a sua volta, at-

# Uno stimolo vitale

tiva in maniera inadeguata e protratta l'asse dello stress. Successivamente una grande quantità di cortisolo si riversa in circolo e, a una prima fase di allarme, con attivazione di una risposta opportuna volta al "combattimento", segue una seconda fase di "resistenza" (*down regulation* dei recettori ipotalamici del cortisolo), con adeguamento dell'organismo a una "non risposta". Il ciclo si conclude con la fase di "esaurimento": le surrenali non sono più in grado di produrre nelle corrette quantità i propri ormoni del "*fighting*", cortisolo e adrenalina. A questo punto si è esausti: non si ha più energia, la vita perde di interesse, non si dorme più la notte, si compromettono le relazioni sociali e affettive e si cerca di disattivare in maniera artificiosa lo stress, dando così origine ai cosiddetti disturbi comportamentali da stress, come per esempio alcolismo, tabagismo, anoressia o bulimia. Può comparire anche un'ampia gamma di disturbi psico-fisiologici: turbe del sonno, inappetenza, astenia, sintomi cardiovascolari, dispnea, disturbi della digestione, iperidrosi, tensione muscolare. È la cosiddetta *Sindrome da stress cronico* o *Sindrome del burn out*.

#### L'INTERRUTTORE DA RIATTIVARE

Le più recenti interpretazioni in chiave psico-neuro-endocrino-immunologica dello stress riconducono l'eziopatogenesi della *Sindrome del burn out* a una desincronizzazione dell'asse Hpa: in termini molto semplici, il soggetto stressato non è più capace di agire sull'interruttore dello stress, cioè di attivarlo e di disattivarlo. Studi in campo fitoterapico e omeopatico hanno portato all'identificazione di alcuni principi che, lavorando su tutte le strutture dell'asse Hpa, sono in grado di risincronizzarlo e di renderlo abile ad attivarsi e disattivarsi. Innovativi integratori alimentari a base di *Noni*, *Eleutherococcus senticosus*, *Ginkgo biloba*, *Ginseng*, *Ribes nigrum*, *Hypericum perforatum*, *Gentiana lutea*, *Rosmarinus officinalis*, *Melissa officinalis*, grazie all'azione sinergica e complementare di questi componenti, agiscono sulle cause neuro-endocrine alla base della Sindrome da stress cronico restituendo in breve tempo sollievo ai più comuni sintomi quali debolezza, astenia, insonnia, sonnolenza diurna, instabilità dell'umore, difficoltà di concentrazione e ridotta efficienza mentale, suscettibilità alle infezioni.