



PREVENȚIE 360[®]+5

Disturbi idiopatici e Stress

Dott. Gianluca Mattia

Bucarest - 23-24 Febbraio 2017

STRESS

Realtà psicosociale
sempre più riconosciuta

In Italia D.Lgs. 81/08 - Stress lavoro correlato
Sorveglianza Sanitaria
(malattie ed infortuni sui luoghi di lavoro)

STRESS

Non esiste una definizione
universalmente valida

L'elemento comune
a tutti gli stimoli definiti stressanti è
di natura psicologica o emozionale.

Gestione dello stress

Soggettiva

Capacità che dipende
dal proprio vissuto, dal proprio patrimonio
genetico e dall'ambiente esterno

Stress - Definizione

Risposta funzionale

con cui l'organismo reagisce a uno stimolo
più o meno violento di qualsiasi natura

“Risposta non specifica dell'organismo
a stimoli negativi”

(Hans Selye, 1936)

STRESS

(Endocrinologo Dr. Hans Selye)

Fenomeno fisiologico o patologico?

Caratterizzato da due momenti:

1. **Stimolo** “*stressor*” (agente causale/sollecitazione)
2. **Risposta** “*stress response*” (condizione finale risultante)

Eustress e Distress

(Endocrinologo Dr. Hans Selye)

Ogni sollecitazione (interna/esterna)
che stimola il nostro organismo rappresenta uno
“stressore”

Interferisce con il nostro equilibrio/omeostasi
producendo due risultati:

1. uno con effetti positivi (“eustress”)
2. uno con effetti negativi (“distress”)

Eustress

(Stress buono)

Non è definito dal tipo di stressor che lo genera,
ma dalla *percezione* di quest'ultimo

È risposta *cognitiva positiva* allo stressor,
o che è sana,
o che dà una sensazione di appagamento

Stress cronico

Di fronte a emergenze fisiche (stimoli)
a **breve termine** la risposta allo stress
è fisiologica e vitale (lotta/fuga)

Di fronte a uno **stress cronico**, queste stesse
risposte possono portare a reazioni dannose

Sindrome Generale di Adattamento (SGA)

Insieme cambiamenti nella struttura e nella
composizione chimica dell'organismo

Perturbazione cronica
nell'omeostasi dell'organismo

Sindrome Generale di Adattamento (SGA)

Si distinguono tre stadi:

1. reazione di allarme
2. stadio della adattamento/resistenza
3. stadio dell'esaurimento

Distress

(Stress negativo)

Sovraccarico che porta a
perdita equilibrio omeostatico dell'organismo
danni organici e/o psicosomatici

Emozione

Processo interiore suscitato da un evento-stimolo rilevante per gli interessi di quella persona

Esperienze soggettive
(sentimenti),

Cambiamenti fisiologici

(risposte periferiche regolate dal sistema nervoso autonomo, reazioni ormonali, elettrocorticali),

Comportamenti 'espressivi'

(postura e movimenti del corpo, emissioni vocali)

Psicosomatica

Branca della psicologia clinica che studia la connessione tra un disturbo somatico e la sua eziologia sempre di natura psicologica

Presupposto teorico:
essere umano è una
inscindibile unità psicofisica

Visione olistica del corpo umano
Mente e corpo sono strettamente legati

Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI)

Uno degli indirizzi più promettenti
della ricerca in psicosomatica
negli ultimi trent'anni è la PNEI

Studia il rapporto tra
mente, emozioni, sistema neuro-endocrino,
sistema immunitario
e le loro mediazioni chimiche

Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI)

Modello di ricerca e di interpretazione
dell'organismo umano come una
unità strutturata e interconnessa
dove sistemi psichici e biologici si condizionano
reciprocamente

Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI)

Esistono correlazioni tra
comportamento e sistema immunitario
dato che le modificazioni immunitarie attivano
specifici comportamenti

Variazioni dell'atteggiamento psichico possono
portare a variazioni della risposta immunitaria

Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI)

Approccio interdisciplinare

che incorpora

psicologia, neuroscienza,
immunologia, farmacologia,

biologia molecolare,

psichiatria, endocrinologia,

malattie infettive, reumatologia

Biochimica - Stress

Caratteristica principale dello stress è
l'aspecificità della risposta

Biologicamente

si risponde a qualsiasi evento stressante
interessando lo stesso processo fisiologico

A) neuro-endocrino

B) Immunitario

Biochimica - Stress

Indipendentemente dallo **stressor**
(stimolo *negativo*)

- **Cognitivo/emozionale:**
lavoro, famiglia, salute, pregiudizi, violenza, povertà

- **Fisico:**
rumore, freddo, caldo
immunologico-neuroendocrino
Inquinanti, tossici, infezioni

Aumento ACTH / Cortisolo

A) Sistema Neuro-Endocrino

Composto dalle ghiandole che rilasciano i loro ormoni nel flusso sanguigno, per mandare segnali chimici alle cellule bersaglio

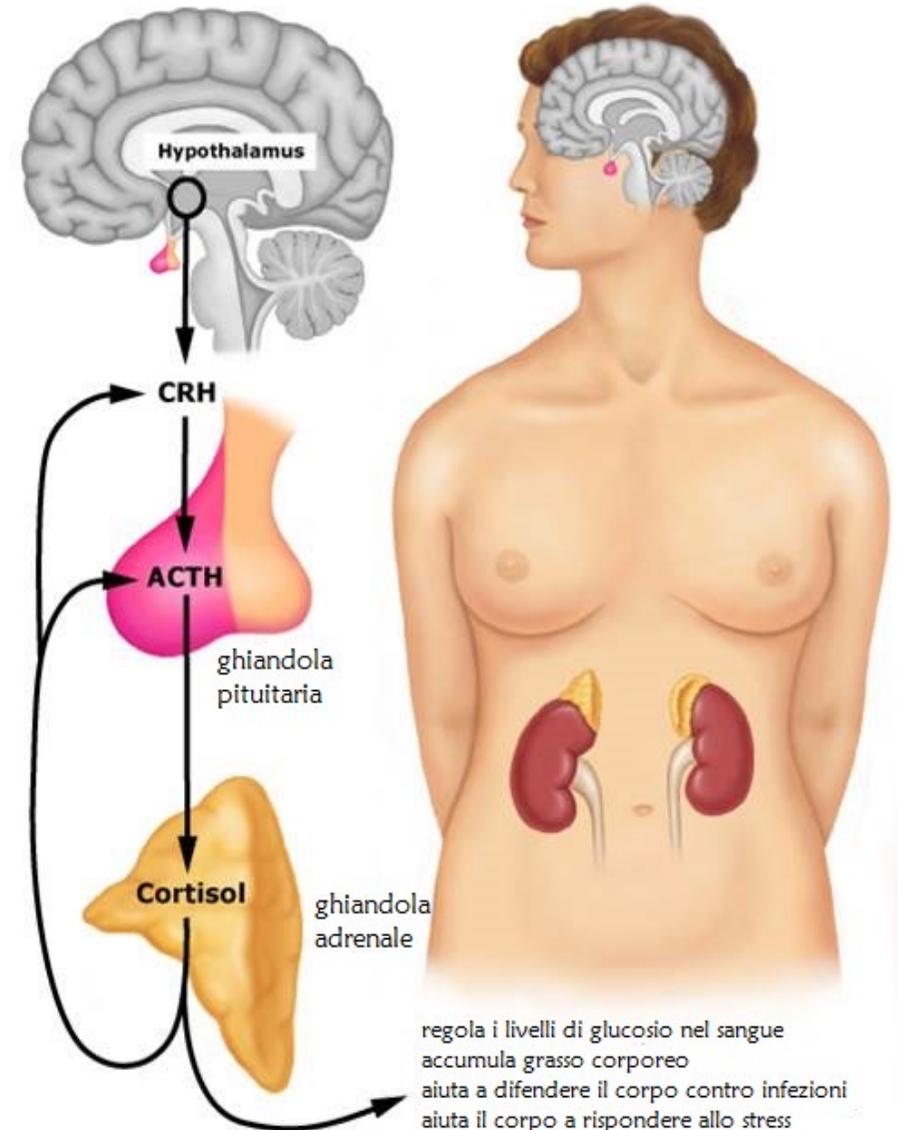
1. Asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA)
2. Sistema Simpatico-Adrenale (SAS)

1) Asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA)

I diversi stimoli che provocano lo **stress** inducono il rilascio di **CRH** (ormone di rilascio della corticotropina) da parte dell'**Ipotalamo**.

Il **CRH** determina il rilascio di **ACTH** (ormone adrenocorticotropo) da parte dell'**ipofisi anteriore**.

L'**ACTH** entra nella circolazione sanguigna e può agire sulla parte **corticale delle ghiandole surrenali** che si ingrandisce e produce **ormoni steroidei** (glucocorticoidi, come il **cortisolo**)

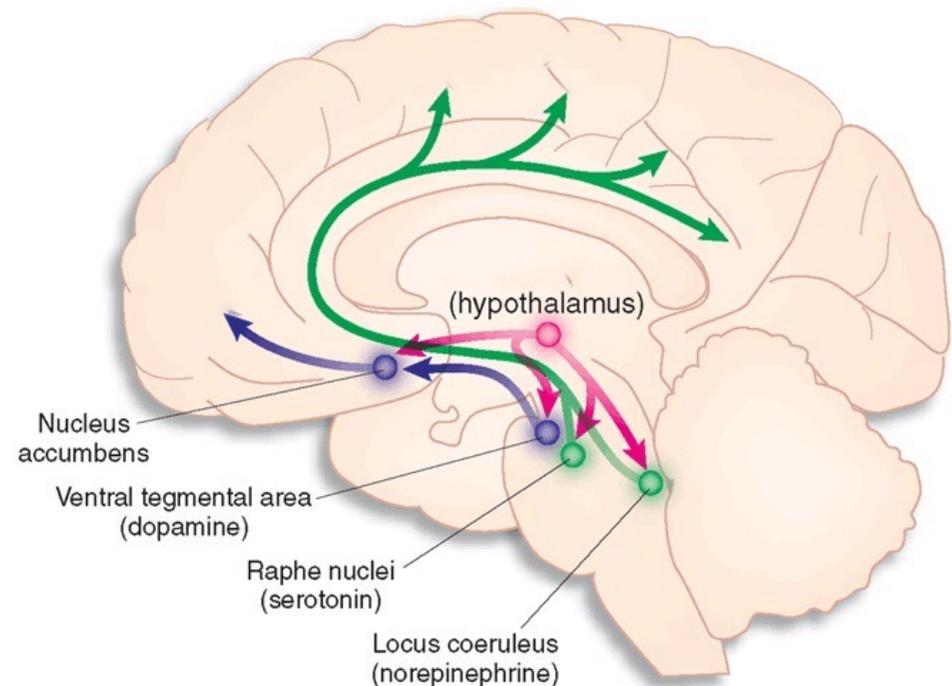


2) Sistema Simpatico-Adrenale (SAS)

Via nervosa dello stress
che parte dai **nuclei ipotalamici parvocellulari**,
che si collegano con il **Locus Coeruleus**
(che produce **noradrenalina**)

Dal Locus Coeruleus,
tramite il sistema **neurovegetativo simpatico**,
viene sollecitata la **midollare del surrene**
a produrre **catecolamine**
e in particolare **adrenalina**

L'attivazione del **simpatico** può alterare
l'endotelio vasale e lo predispone
all'**infiammazione**



Cortisolo



Livelli elevati: ansia, ipertensione, calo della libido, insulino-resistenza, obesità, osteoporosi, insonnia, riduzione delle funzioni cognitive, ovaie policistiche, ciclo mestruale irregolare

Cortisolo

allungamento dei tempi di guarigione
delle ferite

Catecolamine (A e NA)

(Midollare Surrene)

- aumentano la frequenza cardiaca
- aumentano la pressione sanguigna
- aumentano i livelli di glucosio ematico
- dilatano i piccoli bronchi dei polmoni

B) Sistema Immunitario

- Linfociti B e T
- Citochine (interleuchine e interferoni)
- Cellule NK
- Cellule T helper
- Macrofagi

Stress - Sistema Immunitario

- Rilascio cronico di ormoni steroidei glucocorticoidi – Cortisolo
- Diminuzione del numero dei linfociti
Sbilanciamento verso **linfociti T helper 2**
malattie allergiche
meno adatti a combattere virus e neoplasie
azione inibitoria sull'attivazione macrofagica
- Indebolimento della resistenza del nostro organismo agli agenti patogeni

Stress - Sistema Immunitario

Una serie di studi (E. Blalock ed E. Smith) suggeriscono che i linfociti e i macrofagi siano anche cellule neuroendocrine, capaci di produrre ormoni e neuropeptidi

A loro volta capaci di rispondere a ormoni e neuropeptidi, prodotti rispettivamente dalle cellule del sistema endocrino e del sistema nervoso

Psiche - Sistema Immunitario

Comunicazione è bidirezionale:
le emozioni alterano l'attività immunitaria,
la quale può alterare l'attività psichica

Sistemi immunitario, endocrino e nervoso sono
parti di un unico sistema integrato deputato al
mantenimento dell'equilibrio omeostatico del
corpo

Effetti dello Stress

- disturbi del sonno
- irritabilità
- apatia
- disturbi dell'apprendimento
- iperattività
- forme di somatizzazione
- minore attività telomerasi, minore lunghezza telomero
- maggiore stress ossidativo cellulare

Effetti dello Stress

- perdita di massa corporea
- aumento della frequenza del battito cardiaco
- aumento della pressione arteriosa
- alterazioni della temperatura corporea
- alterati livelli di serotonina
(neurotrasmettitore implicato nell'insorgenza della depressione)
- sintomi a carico dell'apparato gastrointestinale

Principali patologie moderne

- cardiopatie
- tumori
- disturbi dell'umore e del comportamento
- malattie autoimmuni e allergiche

Sindrome della permeabilità intestinale

Nel corso dell'ultimo decennio
crescente attenzione alle

giunzioni strette (tight junction)

della mucosa intestinale

target primario degli agenti esterni che
interagiscono con la matrice proteica delle
giunture alterandone la conformazione

Sindrome della permeabilità intestinale

Stress può determinare
alterata permeabilità mucosa
passaggio di macromolecole oltre la barriera
gastro intestinale

Per le loro dimensioni possono essere
identificate come non self
risultando immunogene
scatenare una risposta immunologica

Sindrome della permeabilità intestinale

Studi suggeriscono associazione con l'insorgenza di malattie infiammatorie immunologiche sistemiche, malattie infiammatorie croniche intestinali (MICI), allergie alimentari e celiachia.

Sembra che le malattie correlate con l'intestino permeabile possano scomparire e/o arrestarsi ristabilendo la funzione di barriera intestinale

Prove a sostegno di tutto ciò sono ancora incomplete, ma sono abbastanza solide da incoraggiare i ricercatori a proseguire il cammino intrapreso

Sindrome della permeabilità intestinale - Effetti

- mal di testa
- disturbi articolari
- stanchezza,
- Dermatite
- problemi digestivi (gonfiori dopo i pasti o l'alternanza di stitichezza a diarrea)
- lupus eritematoso sistemico
- malattie infiammatorie intestinali (colite, morbo di Crohn)
- celiachia
- sclerosi multipla
- autismo
- artrite reumatoide
- tiroidite di Hashimoto

Sindrome della permeabilità intestinale - Trattamento

Correzione dietetica riducendo

Zucchero raffinato, farina bianca, cereali contenenti glutine (frumento, orzo, avena, segale), latte e latticini, alimenti molto grassi, eccessivo utilizzo di caffeina, alcool, insaccati, carni rosse cotte alla brace

Grande aiuto da alimenti ricchi di **antinfiammatori naturali**, contenenti Polifenoli, Flavonoidi, Acidi Grassi Omega 3, Vitamina D

Cereali come quinoa, miglio, grano saraceno, frutta fresca e secca, verdure, pesce, legumi

Sindrome da Burnout

Burnout significa “bruciare fuori”

Indica qualcosa di natura psicologica che
esplode e si manifesta all'esterno

Esito patologico di un processo stressogeno che
interessa, in varia misura, diversi operatori e
professionisti impegnati in attività che implicano
le relazioni interpersonali quotidiane e ripetute

Sindrome da Burnout - sintomi

Stato di esaurimento mentale, fisico ed emotivo

sensazioni di continua frustrazione,
insoddisfazione, perdita di speranza,
demotivazione, insonnia

quadri d'ansia, nevrotici e depressivi

Intaccare l'area della salute e delle relazioni
interpersonali

Disturbo post-traumatico da stress (DPTS)

(Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)

Sindrome clinica che può conseguire
all'esposizione o al coinvolgimento in eventi
"estremi":

traumi, catastrofi, incidenti o atti di violenza

Disturbo post-traumatico da stress (DPTS)

(Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)

1. insonnia, irritabilità, ansia, aggressività e tensione generalizzate
2. pensiero intrusivo che si manifesta indipendentemente dalla volontà della persona
3. pensiero persistente e invalidante che non consente all'individuo di affrontare una situazione temuta

Conclusioni - Obiettivi

Studio dello Stress

Studio e tentativi di cura dello stress

corpo e mente non sono così divisi
che il corpo stesso non può essere inteso a compartimenti
indipendenti

Lo stress fattore che ha fatto
riconsiderare uniti corpo e mente
in molte teorie della salute

Motivo per cui molte persone sono attratte da filosofie e
discipline orientali, dallo yoga, al kung fu, al tai chi
(da sempre corpo e mente come una unità)

Fondamenti del benessere

Strumenti terapeutici

- Vita sana
- Cura dell'alimentazione
- Esercizio fisico

Emozioni

Ricerca Piacere - Felicità - Gioia
per evitare Delusione, Tristezza, Dolore

Non è possibile immaginare la vita senza le
emozioni

Emozioni e pensieri influenzano il corpo

**Attività fisica e alimentazione
influenzano la mente**

Ippocrate
460 - 370 a.c.

“Il più grande errore dei nostri tempi è separare
la psiche dal soma”

Giovenale (Satire, X, 356)

“Mens sana in corpore sano”

Obiettivo - medicina occidentale

- La medicina si è andata specializzando e settorializzando: cardiologia, gastrologia, neurologia, ginecologia...
- Ritrovare l'antica e naturale unità tra i due concetti
- Visione medica globale può intervenire in modo più efficace ed efficiente sul sintomo

Terapia integrata

- comprende la ricerca e l'applicazione combinata di metodiche interventistiche, farmacologiche, dietetiche o psicologiche, per migliorare lo stato psicofisico e la qualità della vita del paziente e i risultati della cura
- approccio è complementare alla terapia classica

Cura dello stress - sociale

Risposta dello stress

Conseguenza di un'attivazione emozionale

nata dalla **modalità di intendere** la realtà

costruite sulla base della

propria cultura e società

importante ricercare la cura

non solo nell'organico, ma anche nel sociale

Cura dello stress - sociale

- Cambiamento delle relazioni con la società e anche il modo in cui la società stessa si struttura
- la società ci chiede sempre di più e noi chiediamo sempre di più a noi stessi,
- la società ci dà anche sempre di più e questo ci fa essere sempre più viziati e indifesi dagli stimoli sociali

Genesi malattie - Stress

Ruolo cruciale non solo
delle **emozioni** e del “**vissuto interiore**”
ma anche
dell’**ambiente esterno** e dello **stile di vita**

Obiettivi - Prevenzione

- maggior autodisciplina
- maggiore attenzione al proprio profondo e al proprio modo di vivere per sopravvivere in questa società
- cura e potenziamento psichico (meditazione)
- ricerca di una società più a misura d'uomo
- psicoterapia individuale e di gruppo

Obiettivi - Prevenzione

- apprezzabile la visione olistica dell'uomo che cura se stesso non a compartimenti stagni
- equipe multidisciplinari
- medicina in ottica sistemica
- Cura del proprio benessere

Rapporto medico-paziente

- Recuperare e riumanizzare il rapporto medico-paziente
- focalizzare più sul malato che sulla malattia
- restituire dignità a chi soffre e a chi cura
- Aiutare a gestire stress, paura, ansia
- Riduzione del dolore *post-operatorio*
- Riduzione *giorni di degenza* in ospedale e i tempi di pieno recupero alle normali attività
- Riduzione delle *richieste di risarcimento danni*

Apprendimento di tecniche antistress e meditative

In grado di ridurre la sintomatologia relativa ad
ansia, depressione, somatizzazione e
inadeguatezza

In grado di regolare l'asse neuroendocrino dello
stress

(normalizzazione della pressione arteriosa e
frequenza del battito cardiaco)

Trattamento - interventi

- in parallelo andrebbe rivisto lo stile di vita
- associare ad una dieta personalizzata
- delle tecniche di rilassamento
- gestione dello stress attraverso percorsi “personalizzati”

Mente - Corpo

Ruolo primario della mente nella manifestazione e trattamento delle malattie.

L'influenza della **mente** è così potente, e le connessioni tra percezione e risposta fisiologica sono così forti, che possiamo innescare la risposta allo **stress** semplicemente immaginando una situazione di pericolo.

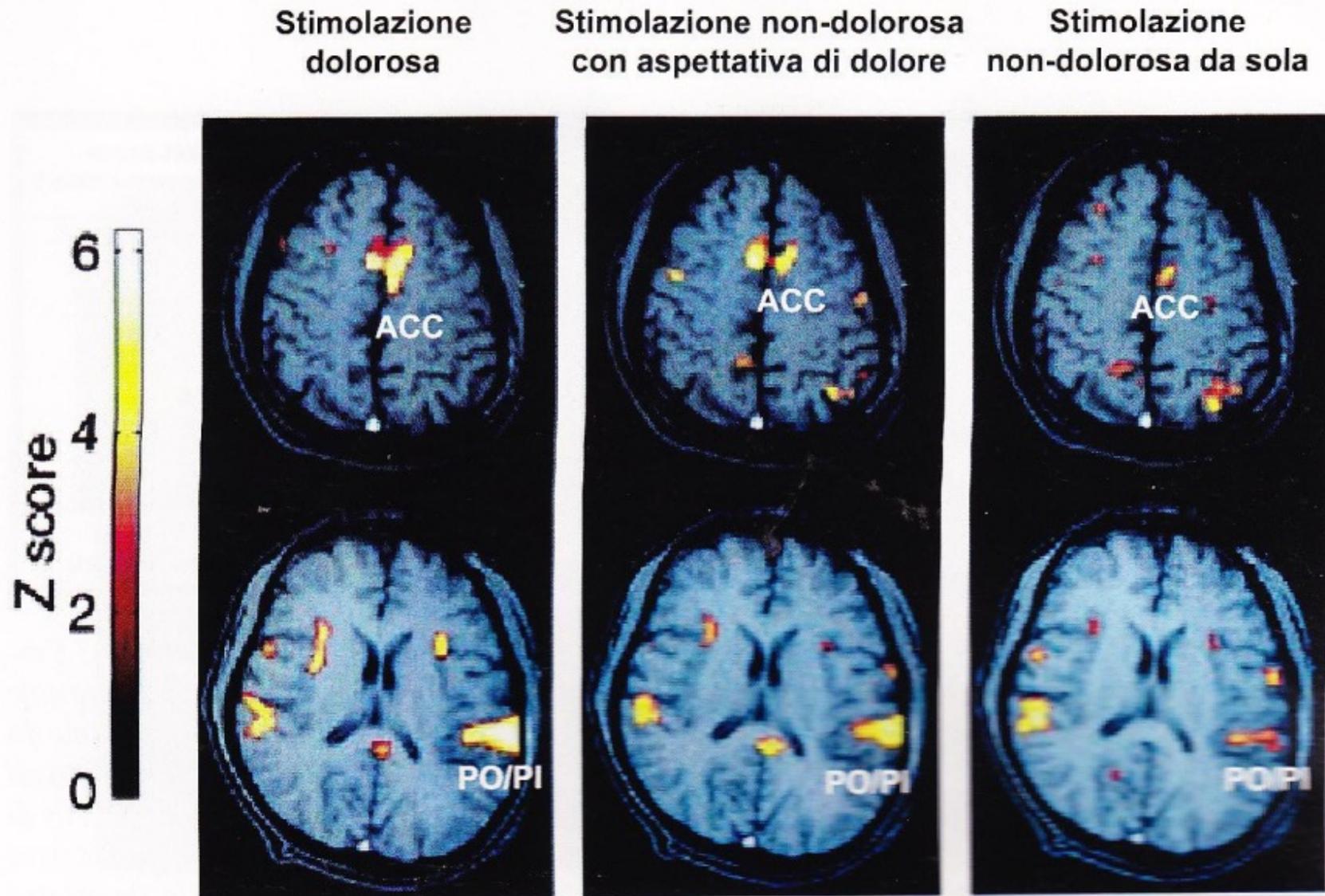
Effetto Placebo

Per delle *patologie con una rilevante componente psicosomatica* l'analisi di prove "in cieco" dimostrano un effetto placebo fino all'80% con un valore medio tra il 35 ed il 40% (variabilità che in misura rilevante dipende, ma non solo, dalla patologia)

Effetto Placebo

È dimostrato che qualunque terapia medica, comprese quelle complementari alternative, se attuata in un clima di fiducia reciproca medico-paziente, anche grazie all'effetto placebo, può apportare benefici al paziente stesso

Effetto Nocebo



Network psico-somatico

- l'essere umano come rete globale di connessioni tra mente, emozioni, corpo, coscienza e ambiente
- fattori psicologici e in particolare quelli emotivi sono intimamente connessi ai fattori somatici e viceversa

Stress

- Non è concepibile la vita senza fare esperienza e quindi senza un certo grado di stress
- Stress non è necessariamente negativo
- E' anche il sale della vita
- Il proprio "sistema" deve essere preparato ad affrontarlo
- Lo stesso stress che può far ammalare una persona, può essere una esperienza rinvigorente per un'altra



TU STESSO CREI IL TUO STATO DI SALUTE
OGNI GIORNO, ATTRAVERSO I TUOI PENSIERI,
COMPORTAMENTI E LE TUE CREDENZE.

**LE TUE CELLULE CREDONO
OGNI SINGOLA PAROLA CHE DICI!**

-Christiane Northrup