



AVER CURA DI CHI CI CURA: RESILIENZA INDIVIDUALE

1 COSA È NECESSARIO SAPERE SUI SISTEMI INNATI DI REAZIONE ALLO STRESS:

Conoscere significa aumentare il senso di autoefficacia, recuperare controllo e fiducia, significa sentirsi attori attivi e poter potenziare le proprie risorse in questo laboratorio sperimentale collettivo che siamo costretti a vivere.

Facciamo insieme un rapido aggiornamento sui sistemi di reazione individuale che si attivano in caso di stress, sulle soluzioni che possiamo mettere in atto, sulle fragilità da contrastare.

L'organismo degli esseri umani sa far fronte alle avversità, ha però bisogno di tempo per adattarsi e aiutare l'adattamento fa la differenza.

Tra tutti, in generale e soprattutto in questo periodo è importante:

1. Imparare a spegnere periodicamente (giornalmente) il ciclo della reazione allo stress.
2. Bloccare l'effetto "domino" che collega la reazione allo stress con gli apparati e distretti corporei nella persistenza dell'infiammazione cronica.
3. Comprendere che alla base di tutte le malattie esiste un meccanismo di infiammazione cronica.

Ult.rev. 2 maggio 2022

2 ASPETTI TECNICI CHE RIGUARDANO I SISTEMI DI REAZIONE DELL'ORGANISMO

Il nostro corpo si è evoluto nei millenni grazie ai sistemi di sopravvivenza innati che si basano su due assi portanti principali:

1. Asse del sistema nervoso autonomo (simpatico/parasimpatico) con la produzione di adrenalina;
2. Asse Ipotalamo Ipofisi Surrene (Asse HPA) con la produzione di cortisolo;

2.1 FASE ACUTA DI REAZIONE

Qualsiasi sia lo stressor (emotivo, attacco da patogeno esterno, virale o batterico, superamento di un esame, notizie allarmanti, etc.) il nostro organismo attiva questi due assi.

Entrambi fanno un lavoro straordinario che ci protegge:

1. facendo focalizzare l'attenzione sul problema in modo da conoscerlo;
2. attivando una risposta infiammatoria per arginare l'attacco e dare nutrimento alle zone attaccate dallo stressor;
3. mettendo in circolo grandi quantità di energia per far sopportare la fatica, dare nutrimento ai "Big Three", i 3 Grandi Consumatori: Cervello, Muscolo e Sistema Immunitario (Straub R.H 2014);

Dopo un po' di tempo il cortisolo spegne la risposta infiammatoria.

Si tratta della reazione acuta che ci ha permesso di sopravvivere ed evolvere nei secoli. Il nostro organismo è molto bravo a resistere nello stress acuto: basta vedere la capacità umana di far fronte alle emergenze e di mettere in secondo piano altre problematiche in corso, per tempi limitati, dimostrando risorse impensabili.

2.2 FASE CRONICA DI REAZIONE

Il nostro organismo non è altrettanto bravo nella resistenza sul lungo periodo. L'evoluzione su questo aspetto non è ancora avvenuta. Se lo stress si protrae troppo, con il passare del tempo il rischio è quello di mantenere iperattivato il sistema

nervoso simpatico adrenergico. **Questo aspetto diventa esso stesso uno stressor che peggiora la funzionalità dell'organismo e ostacola l'attività del sistema nervoso parasimpatico, anti infiammatorio naturale.**

Se l'asse della produzione del cortisolo viene stimolato per troppo tempo senza alternare le fasi di stress e recupero, esso perde la sua capacità ritmica e:

- si consumano le riserve di energia, i muscoli e le ossa;
- si perde lucidità e concentrazione;
- si altera la capacità di dormire recuperando forze e lucidità;
- si perde la capacità di regolare le emozioni e di far fronte alle avversità;
- si digerisce male;
- si diventa irritabili ed emotivamente instabili.

L'attivazione persistente dell'asse dello stress attiva in modo persistente anche l'aldosterone con ritenzione idrica e ipertensione.

Alla base di tutte le malattie c'è un meccanismo di infiammazione, che da acuta diventa cronica: si tratta di un legame che collega "a domino" i distretti corporei colpendo quelli più fragili.

Pensiamoci in prospettiva e facciamo qualcosa da subito, il sistema ci protegge in automatico, ma ha bisogno della nostra manutenzione.

L'opportunità di guidare il processo in modo consapevole è importante oggi e lo sarà ancora di più in futuro, quando l'emergenza sarà passata e sapremo di aver contribuito personalmente ad evitare malattie cardiovascolari, diabete, depressione e neoplasie.

3 CONOSCERE LA PROPRIA REATTIVITÀ INDIVIDUALE

Le persone reagiscono in modo diverso allo stesso stressor. Ciò dipende dalla durata dell'esposizione, dall'intensità, frequenza, vicinanza degli stimoli stressogeni, dalle condizioni di salute del ricevente e dalla sua percezione cognitiva. La valutazione cognitiva (importanza che lo stressor riveste nei confronti del ricevente, positività nell'osservare lo stressor, controllabilità, predittività, sensazione di essere

Ult.rev. 2 maggio 2022

danneggiati da esso) genera una risposta fisica ed emotiva nell'organismo molto variabile da persona a persona, ma che usa gli stessi due assi portanti: sistema nervoso autonomo e asse HPA.

Attraverso i suoi mediatori, lo stress può portare a condizioni patologiche, fisiche e mentali acute o croniche. Lo sviluppo e la gravità di queste condizioni dipendono dalla vulnerabilità genetica, epigenetica e costituzionale o dalla capacità di resistenza dell'individuo allo stress, dalla sua esposizione a fattori di stress durante i "periodi critici" di sviluppo, dalla presenza di fattori ambientali avversi o protettivi concorrenti e dai tempi, grandezza e durata dello stress. (Chrousos G. 2009).

La buona notizia è che possiamo intervenire attivamente tramite i nostri comportamenti, per sostenere i sistemi di difesa e rinforzarli.

4 AIUTARE I SISTEMI DI DIFESA ENDOGENI: LA STIMOLAZIONE DEL SISTEMA NERVOSO PARASIMPATICO

Aumentare la variabilità della frequenza cardiaca (HRV)* significa aumentare la nostra resilienza allo stress.

Respirare con una frequenza controllata, di 6 cicli respiratori al minuto, consente di allenare il nostro sistema nervoso autonomo e di spegnere periodicamente la risposta "Attacca o Fuggi" che lo stress acuto avvia.

Possiamo scaricare una delle tante Applicazioni a disposizione nei telefoni, ma possiamo anche respirare contando mentalmente, per esempio fino a 5 in fase inspiratoria, trattenendo per 2 secondi e poi contando fino a 5 in fase espiratoria.

Questa opzione ci rende protagonisti attivi e permette al cervello di memorizzare il ritmo, che poi permane nel tempo. Sembra una banalità, ma questa azione fa parte della dotazione innata del nostro organismo per attivare la Risposta di Rilassamento. La risonanza respiratoria agisce in modo potente sulla connessione nervosa "cuore-cervello", riduce l'ansia e aumenta l'adattamento. Per allenare questi meccanismi sono preferibili le attività fisiche che producono variabilità della frequenza cardiaca, alternando fasi di esercizio fisico intenso a fasi di recupero. Sono consigliabili, per esempio, l'HIIT (High Intensity Interval Training) e la pratica di Yoga e Tai Chi.

La Risposta di Rilassamento si può attivare anche con altre tecniche, come suggerisce il prof. Benson dell'Harvard Medical School, in base a ciò che ciascuno sa fare e gli piace fare: tra le tecniche di Meditazione, se la conosciamo e la sappiamo fare, possiamo praticare la Mindfulness

5 RISPETTARE IL RITMO CIRCADIANO, IL RITMO DELLA LUCE E DEL BUIO

- Svegliarsi presto (entro le 8 del mattino);
- Bagnarsi il viso ed i polsi con acqua fredda per qualche minuto;
- Effettuare esercizi fisici. Potrebbe bastare salto con la corda, salire e scendere le scale, salti sul posto, corsa sul posto o altro, semplici esercizi che però prevedano una variabilità cardiaca (alternare un minuto di riposo ad un minuto di esercizio per 5-10 volte) in base alle abilità personali;
- Effettuare un'abbondante colazione, preferendo alimenti ricchi in fibre e minerali;
- Evitare pensieri ricorrenti e pensieri negativi;
- Chiamare persone piacevoli e che ci divertono;
- Leggere un libro, usare poco i dispositivi retroilluminati (es. telefoni, tablet, pc);
- Cenare con vegetali e alimenti funzionali, utili per non sollecitare troppo il sistema digerente, in una finestra oraria in cui non deve lavorare troppo
- Fare un bagno caldo, utile per dare un segnale ulteriore di relax e di preparazione al sonno.

Fonte: Biotekna- per approfondimenti:

<https://www.biotekna.com/newsletter/Medicale/Piccoli-trucchi-che-possono-supportare-in-maniera-efficace-il-nostro-naturale-sistema-di-difesa>.

Evitare eccitanti e stimolanti o sedativi, per consentire all'organismo di trovare l'equilibrio in modo autonomo, grazie alle retroazioni di sistema che l'organismo possiede in natura

Ult.rev. 2 maggio 2022

6 Bibliografia

Chrousos, G. P., Stress and disorders of the stress system Nature Review Endocrinol. 5, (2009)

Engert V. et al. Embodied Stress : the physiological resonance of psychosocial stress. Psychoneuroendocrinology 105. (2019);

Liddel Heart rate variability and the relationship between trauma exposure age, and psychopathology in a post-conflict setting, (2016)

Malik M., Heart Rate Variability. Standards of measurement, physiological interpretation and clinical use. European Heart Journal, Vol.17, (1996)

Mather M, Thayer J. F., How heart rate variability affects emotion regulation brain networks . Current Opinion in behavioral science. (2019)

Straub, Rainer.. Interaction of the endocrine system with inflammation: A function of energy and volume regulation. Arthritis research & therapy. 16. 203. (2014)

Roderik J. S. et al, Breath of Life: The Respiratory Vagal Stimulation Model of Contemplative Activity Front Hum Neurosci. (2018);

Thayer J.F. et al. A meta analysis of heart rate variability and neuroimaging studies: implications for heart rate variability as a marker of stress and health Neuroscience and Biobehavioral Review 36. (2012);

*La variabilità della frequenza cardiaca (HRV) è un marcatore dell'attività del sistema nervoso parasimpatico (Malik, 1996; Chapleau e Sabharwal, 2011; Thayer J. 2012).



Documento informativo
per la promozione della
salute della cittadinanza,
nell'ambito dell'emergenza COVID-19.



Centro di Coordinamento della Rete HPH del Friuli Venezia Giulia

<https://arcs.sanita.fvg.it/it/cosa-fa-arcs/effettua-valutazioni-dimpatto-delle-innovazioni-e-delle/promozione-della-salute-rete-hph-3/>