



Lo stress ha un importante significato sociale. Se prende il sopravvento può portare a delle malattie.

GLI EFFETTI DELLO STRESS SULLA SCLEROSI MULTIPLA

Oggi vi sentite stressati? Dovevate recarvi con urgenza a un appuntamento e vi siete imbattuti in un ingorgo? O dovete affrontare a breve un esame? Il capo o i figli vi chiedono continuamente qualcosa? Avete problemi finanziari, o la vostra vita è condizionata da una malattia?

Ogni giorno, ovunque ci troviamo, dobbiamo confrontarci con lo stress. È diventato un leitmotiv della società moderna e sembra essere un flagello nella nostra vita quotidiana, sempre più densa di impegni.

Lo stress ha un significato sociale immenso perché quando prende il sopravvento, può portare ad ammalarsi. Ne conseguono costi elevati, da un lato per l'azienda a causa delle assenze dal lavoro, dall'altro per lo Stato che si fa carico dei trattamenti medici.

Cos'è lo stress?

Nella nostra quotidianità il concetto di «stress» ha una connotazione piuttosto negativa. Ma cosa significa esattamente questa espressione? Per essere precisi, occorre distinguere tra stress «buono» (eustress) e «negativo» (distress). L'eustress è un tipo di stress che anche se grava sull'organismo, può essere percepito come un fattore positivo. Esso consente all'organismo di affrontare o risolvere i problemi.

Al contrario, il distress viene percepito dall'organismo come un fattore fastidioso, nocivo o eccessivamente pesante. Lo stress viene causato dai cosiddetti stressor, che la psicologia definisce come fattori che causano nell'organismo una maggiore tendenza a far scattare il senso di allarme (stress). Essi possono avere origini diverse. Possono derivare dalla persona stessa, ad esempio a causa di eccessive aspettative nei propri confronti o di tensioni psicologiche interne. Ma possono avere anche cause esterne legate all'ambiente in cui si vive, come aspettative elevate da parte di terzi o un forte carico di lavoro. Tra i fattori di stress vi sono anche quelli di origine ambientale, come ad esempio il rumore.

Il fatto che uno stressor venga o meno percepito come fastidioso dipende dalla valutazione cognitiva di ciascuno. Pertanto lo stress è uno squilibrio tra le sollecitazioni interne ed esterne nei confronti della persona e le sue possibilità di reagirvi.

In entrambe le tipologie di stress, il corpo fa scattare uno stato di allarme producendo più ormoni come adrenalina, noradrenalina e cortisolo. La pressione sanguigna sale, i muscoli si tendono, il tono muscolare aumenta. Nel regno animale questo processo aumenta le possibilità di sopravvivenza in situazioni di pericolo consentendo di essere pronti alla lotta o alla fuga, ed era un vantaggio anche per i nostri antenati. Nell'uomo moderno lo stress negativo costituisce un rischio per la salute se eccessivo e se le pause di distensione sono insufficienti. Lo stress può provocare malattie da lievi a gravi e molti sono gli studi che comprovano il ruolo degli ormoni dello stress nel causare malattie. In particolare l'effetto dello stress emotivo sull'insorgenza delle malattie da raffreddamento è stato ampiamente studiato. Vi è inoltre una correlazione tra il manifestarsi di malattie cardiocircolatorie e lo stress persistente, soprattutto di natura psicosociale.

Un'ulteriore possibile conseguenza dello stress prolungato può essere la cronicizzazione delle lombalgie, a causa dell'aumento del tono muscolare.

Le conseguenze dello stress sulla sclerosi multipla

«Ma quali conseguenze ha lo stress sul mio corpo, sulla mia mente e sulla sclerosi multipla di cui sono affetto?», si chiedono molte persone con SM. Esistono diverse correlazioni tra il sistema immunitario, lo stress e le reazioni fisiche ad esso dovute.

Lo stress innesca la sclerosi multipla?

Il rapporto tra stress e insorgenza della sclerosi multipla è stato oggetto di molteplici ricerche, tra cui un grande studio di coorte danese. In tale studio sono stati osservati per 17 anni oltre 21'000 genitori che avevano perso un figlio prima del 18° anno di vita, in maniera improvvisa o a seguito di malattia. Nei soggetti in questione, il rischio di sviluppare la SM aumentava del 56%. Nei genitori che avevano perso il loro figlio improvvisamente il rischio era ancora più elevato. Al contrario, un altro studio nel quale sono state monitorate per più di dieci anni oltre 120'000 infermiere non è riuscito a dimostrare la correlazione con forte stress a casa o abusi vissuti in età infantile. La contraddizione nei risultati di questi studi potrebbe dipendere dal fatto che la perdita di un figlio costituisce un fattore di stress molto più forte. Attualmente non è ancora possibile stabilire con certezza se la SM venga innescata dallo stress cronico.

Attacchi e attività della malattia causati dallo stress

Altri studi hanno valutato se lo stress possa scatenare gli attacchi di SM. Da una meta-analisi di 17 studi condotti tra il 1980 e il 2010 è risultato che in 15 emergeva una correlazione tra lo stress e il manifestarsi degli attacchi. Tale nesso è stato confermato da ulteriori ricerche. Da uno studio è emerso che lo stress raddoppia la probabilità di fare attacchi.

Due ricerche che hanno analizzato l'influenza dello stress sull'attività della malattia sulla base delle lesioni monitorate mediante RMN (risonanza magnetica) con mezzo di contrasto hanno rilevato una correlazione tra le nuove lesioni individuate mediante mezzo di contrasto e lo stress negativo.

È interessante come si sia osservato anche un nesso tra lo stress positivo e una riduzione del rischio di nuove lesioni rilevate con mezzo di contrasto.

Questa correlazione è stata confermata anche nell'ambito di un secondo studio, nel quale una terapia comportamentale mirata si associava ad una riduzione dello stress e delle lesioni rilevate con mezzo di contrasto. Complessivamente 121 pazienti con SM recidivante-remittente sono stati sottoposti a una terapia di gestione dello stress o sono stati messi in lista d'attesa (gruppo di controllo). La terapia di gestione dello stress prevedeva 16 sedute singole nell'arco di 6 mesi e un periodo di monitoraggio successivo di altri 6. Nel corso della terapia, il numero di pazienti del gruppo di gestione dello stress che non hanno presentato nuove lesioni cerebrali alla RMN è stato molto maggiore rispetto a quello del gruppo di controllo (76,8% contro il 54,7%). Tuttavia l'effetto non perdurava oltre i 6 mesi di terapia. Terminato il trattamento, i pazienti si sentivano stressati più o meno come prima. La breve persistenza dell'effetto della terapia potrebbe dipendere dal fatto che i pazienti non sono stati in grado di mantenere i comportamenti appresi. Sicuramente una terapia per la gestione dello stress non è sufficiente a impedire l'avanzamento della SM e soprattutto non può sostituire un trattamento con farmaci per modificare il decorso della malattia (trattamento di base).

In conclusione, al momento possiamo affermare che lo stress può provocare la comparsa di nuovi attacchi e aumentare l'attività ri-

levata mediante RMN in persone con SM. Non abbiamo invece a disposizione dati sufficienti per poter stabilire una correlazione diretta tra il rischio di contrarre la SM e l'esposizione allo stress. Non siamo, inoltre, in possesso di dati sufficienti a dimostrare l'influenza dello stress sul decorso a lungo termine della SM.

Gestione dello stress

Ma cosa possiamo fare contro lo stress? Prima di tutto è importante identificare i fattori scatenanti. Poi si può pensare alle possibili strategie risolutive.

In questo quadro è importante andare incontro a situazioni e persone con positività. In altre parole, grazie a un atteggiamento positivo le persone con SM possono spesso influire sul proprio livello di stress. Un atteggiamento troppo esigente verso sé stessi, la paura di fallire o l'eccessivo perfezionismo mette spesso sotto pressione le persone con SM. Di conseguenza è opportuno mettere in discussione i propri pensieri e atteggiamenti per arrivare a una visione più positiva delle cose e in fin dei conti a una vita priva di stress.

Un'altra componente importante nell'affrontare lo stress è costituita da una gestione del tempo efficace e realistica. In particolare, è opportuno assegnare le giuste priorità e riflettere se sia davvero opportuno dedicare del tempo a determinate attività. «È giusto condurre una vita attiva, ma bisogna sempre risparmiare le forze e semplificare il lavoro», questo potrebbe essere uno slogan utile.

Se non si riuscisse a gestire lo stress con le proprie risorse è possibile ricorrere all'aiuto di un professionista, che potrà proporre varie opzioni tra cui la terapia cognitivo-comportamentale alla quale abbiamo accennato.

Un'ulteriore possibilità che dà una forte spinta verso una visione positiva del mondo è costituita dal programma di training per la riduzione dello stress chiamato «Mindfulness-Based Stress Reduction», sviluppato negli USA dal Dott. Jon Kabat-Zinn. Tale approccio è finalizzato a sviluppare una percezione consapevole del presente e a riconoscere le proprie reazioni alle emozioni difficili e allo stress e influenzarle. Inoltre sviluppa un atteggiamento amichevole e comprensivo nei confronti di sé stessi.

Un training di questo genere può essere eseguito in diverse sedi e deve essere concordato con il proprio neurologo. La Società sclerosi multipla propone anche diverse manifestazioni dedicate a tematiche quali «Tempo libero e personalità» o «Sollevio e vacanze». All'indirizzo www.sclerosi-multipla.ch, alla voce Cosa offriamo/Momenti informativi e manifestazioni è possibile trovare informazioni più dettagliate.

In breve, la gestione dello stress può aiutare le persone con SM a ridurre lo stress, migliorando così la qualità di vita. Tutto ciò può influire positivamente sul rischio di malattie secondarie e sulla stessa sclerosi multipla.

Lutz Achtnichts, Medico capoclinica, ambulatorio neuroimmunologico/consulenza sclerosi multipla, Clinica Neurologica, Ospedale cantonale di Aarau, membro del Consiglio scientifico della Società svizzera SM.