



Sei stressato? In arrivo il test delle unghie per misurarlo e il metodo per uscirne

Descrizione

(Adnkronos) « Se lo stress è costante rischia di diventare malattia producendo effetti che a loro volta alimentano lo stato di tensione innescando un circolo vizioso. Per questo gli esperti della Casa di cura San Rossore di Pisa, insieme all'università di Pisa sono al lavoro per un test delle unghie che potrà misurare i livelli di stress cronico.

Ma come agisce lo stress? Quali circuiti biologici attiva nel breve e nel lungo periodo? Come prevenirlo e combatterlo? E come dosarlo? Gli specialisti della struttura hanno definito un protocollo multidisciplinare dedicato e offrono consigli mirati « dai cibi anti-stress all'importanza dello sport, della meditazione e di coltivare passatempi e amicizie.

«Stress acuto e stress cronico sono le due condizioni in cui l'organismo reagisce rilasciando il cortisolo, ormone steroideo conosciuto come ormone dello stress», illustrano gli esperti. «Ma se nel caso di una condizione di stress acuto il cortisolo rilasciato funge da elemento riparatore, spegne l'evento infiammatorio e ripristina la condizione naturale pre-stress, al contrario in una condizione di stress cronico, dove l'organismo rilascia per tempi prolungati il cortisolo, l'ormone cambia la sua funzione e diventa pro-infiammatorio, dunque va a incidere negativamente creando una condizione infiammatoria permanente nell'organismo esponendolo a gravi rischi e patologie».

L'endocrinologo Fausto Bogazzi ricorda che «per l'Organizzazione mondiale della sanità lo stress cronico rappresenta una condizione pre-patologica, come l'esaurimento psico-fisico (burnout). Quando siamo sottoposti a un carico eccessivo, si attiva un sistema ancestrale presente nell'animale e nell'uomo, che parte dal cervello e che porta a un battito cardiaco accelerato, all'aumento della pressione sanguigna e del glucosio. L'attivazione di questo sistema nel breve periodo ci aiuta a superare le difficoltà». Ma il carico prolungato nel tempo, soprattutto in soggetti catalizzatori di stress, è responsabile di complicanze che a loro volta contribuiscono ad aumentare ulteriormente la condizione stressante: insonnia, ansia, depressione, ipertensione, fino ad arrivare a patologie cardiovascolari».

«In questo periodo storico lo stress è diventato un compagno costante per molti di noi» analizza Bogazzi «Dal lavoro alle relazioni personali, nel quotidiano vengono costantemente messi alla prova

il nostro benessere emotivo e fisico. Oggi i pericoli sono rappresentati dallo stress nel luogo di lavoro, dalle scadenze finanziarie, dalle preoccupazioni per la salute e persino dalle competizioni sportive o scolastiche, e dunque nessuno, neppure i bambini sfuggono alla stressâ••, precisa lâ••endocrinologo, invitando a essere consapevoli del problema e a riconoscere lâ••eventuale condizione di stress anche in chi ci sta accanto.

La Casa di cura San Rossore â•• riferiscono dalla struttura â•• con Bogazzi, lo psicologo clinico Ciro Conversano e un ampio staff multidisciplinare che include il direttore sanitario Giovanni Gravina e Simone Casarosa, direttore del San Rossore Sport Village, ha istituito un protocollo innovativo per affrontare le condizioni stressogene che mettono a rischio la salute e il benessere. â••Eâ•• importante entrare in un percorso integrato per superare lo stress o prevenirlo â•• rimarca Bogazzi â••

Lâ••obiettivo Ã• quello di ridurre lâ••infiammazione cronica causata dallo stress e responsabile delle complicanze, e sviluppare una maggiore resilienza a esso. Eâ•• necessario concentrarsi sugli aspetti cruciali legati allo stress: intestino, ormoni, attivitÃ fisica, alimentazione, mindfulness. Gli eventi stressogeni fanno parte della vita quotidiana, ma si puÃ² imparare a gestirli e a diventare piÃ¹ forti di fronte allo stress: Ã• importante identificare le fonti stressogene e adottare le giuste strategie per proteggere il nostro benessere fisico per arrivare a una vita piÃ¹ serena e migliorare la nostra salute generale. Un supporto prezioso in questa direzione Ã• offerto dal lavoro multidisciplinare che coinvolge specialisti come endocrinologi, nutrizionisti, coach sportivi e psicologiâ••.

â••Lâ••integrazione nella dieta di elementi naturali ad azione antinfiammatoria, come gli acidi grassi omega-3 â•• indicano gli esperti â•• Ã• un supporto fondamentale nella prevenzione e nella gestione dello stress cronico. La modulazione del microbiota intestinale utilizzando probiotici specifici antistress, una regolare attivitÃ motoria, la pratica della mindfulness, coltivare hobby e relazioni interpersonali completano il percorsoâ••.

â••Relativamente alla condizione di stress â•• precisano gli specialisti toscani â•• oggi Ã• di fondamentale importanza la necessitÃ di affiancare alla valutazione di tipo psicologico, che avviene tramite lâ••utilizzo di questionari specifici, una misurazione oggettiva dello stress cronicoâ••. In questa direzione si sta muovendo uno studio scientifico al quale partecipano Bogazzi e Conversano, condotto dallâ••universitÃ di Pisa, che punta in un â••vicino futuroâ•• a â••una risposta accertata e rigorosa nella misurazione dello stress: attraverso lâ••esame delle unghie â•• il progetto â•• si potrÃ misurare in termini di mesi, a ritroso, la permanenza di cortisolo nellâ••organismo e il suo livello, e utilizzare questo dato come indicatore di stress cronicoâ••.

â••Misurare lâ••ormone dello stress â•• concludono dalla Casa di cura San Rossore â•• Ã• una necessitÃ su piano mondiale, considerando quanto lâ••esposizione permanente a una condizione infiammatoria possa essere cattiva per la salute di tutti. Per questo la risposta dei ricercatori dellâ••universitÃ di Pisa rappresenterÃ un punto fermo nella prevenzione e nella cura di tutte le patologie scatenate da uno stato permanente infiammatorio dovuto a condizioni stressogeneâ••.

â••

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 7, 2025

Autore

redazione

default watermark