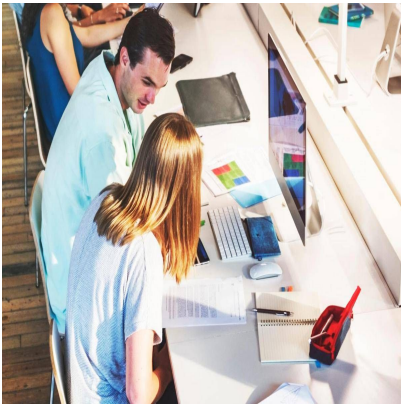




Stress e glicemia, gli esami fanno impennare i valori: cosa svela ricerca

Descrizione

(Adnkronos) - Sudare freddo, sentire le farfalle nello stomaco e la mente che si annebbia: sono le sensazioni scatenate dallo stress che cresce prima di un esame. Sintomi familiari per gli studenti. Ma dietro queste sensazioni potrebbe nascondersi qualcosa di più¹. Un piccolo studio osservazionale, condotto su universitari del corso di laurea in Medicina, ha, infatti, collegato proprio lo stress da esame a un significativo aumento dei livelli di glicemia in persone non affette da diabete, sia durante gli esami che nei giorni precedenti, con potenziali implicazioni per la salute metabolica dei ragazzi. La ricerca è stata presentata al congresso annuale dell'Associazione europea per lo studio del diabete (Easd) in corso a Milano fino a venerdì 2 ottobre.

I risultati evidenziano l'impatto metabolico misurabile dello stress psicologico acuto. Sebbene i livelli medi giornalieri di glicemia non abbiano superato significativamente il limite superiore per gli studenti sani e non siano pericolosi a breve termine - spiega l'autore Jan Broz, Charles University e ospedale universitario Motol di Praga in Repubblica Ceca - indicano che lo stress da esame aumenta indirettamente i livelli di glicemia. Tuttavia, poiché gli studenti di Medicina sono esposti a questo stress per periodi prolungati e ripetuti, spesso per mesi, ci potrebbe avere un impatto negativo sulla loro salute metabolica. Come proteggersi? Per gestire questa situazione - spiega l'esperto - si consiglia di praticare tecniche di riduzione dello stress, assicurarsi un sonno adeguato, seguire un'alimentazione equilibrata, svolgere regolarmente attività fisica, mantenersi idratati ed evitare un consumo eccessivo di caffeina.

Studiare Medicina è generalmente considerato molto impegnativo ed è associato a un notevole stress psicologico. È noto che lo stress provoca un aumento della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna. Tuttavia, sono state condotte poche ricerche per stabilire se gli esami creino uno stress sufficiente a causare cambiamenti misurabili nei livelli di glicemia. Una possibile spiegazione è che l'aumento dello stress possa innalzare i livelli di cortisolo, noto appunto come l'ormone dello stress, contribuendo così a un aumento della glicemia. Il cortisolo stimola il fegato a rilasciare

glucosio nel flusso sanguigno, fornendo all'organismo una rapida fonte di energia durante situazioni stressanti, come gli esami. Per approfondire questo aspetto, i ricercatori si sono proposti di valutare se lo stress legato agli esami negli studenti di Medicina fosse associato a variazioni dei livelli di glicemia.

Il lavoro ha coinvolto 22 studenti del secondo anno, sani, provenienti da Praga (13 donne e 9 uomini), con un'età media di 21 anni e un indice di massa corporea (Bmi) medio di 21,9 kg/m². I ricercatori hanno utilizzato il monitoraggio continuo del glucosio (Cgm) per misurare i livelli di glucosio ogni 15 minuti tramite un piccolo sensore applicato sul dorso del braccio. Il monitoraggio è iniziato 7 giorni prima di un esame di biochimica ed è proseguito fino a 3 giorni dopo la prova. Il giorno dell'esame, lo stress psicologico è stato valutato utilizzando il questionario standardizzato State-Trait Anxiety Inventory (Stai). I partecipanti hanno anche segnalato fattori che potrebbero influenzare i livelli di glucosio, tra cui attività fisica, assunzione di cibo e il sonno.

Il livello medio giornaliero di glucosio più elevato è stato registrato il giorno dell'esame, pari a 5,72 mmol/L. Ciò rappresenta un aumento di 0,37 mmol/L rispetto ai 5,35 mmol/L registrati il quarto giorno prima dell'esame. Successivamente, si è osservata una diminuzione di 0,30 mmol/L tra il giorno dell'esame e il giorno successivo (5,42 mmol/L). Analogamente, i livelli medi di glucosio durante il sonno sono aumentati gradualmente nei giorni precedenti l'esame, passando da 4,70 mmol/L la settimana notte prima dell'esame a 4,93 mmol/L la notte prima. È importante sottolineare, osservano gli esperti, che i livelli di glucosio durante le diverse fasi dell'esame – prova scritta, pausa e esame orale – hanno seguito l'andamento previsto in funzione dello stress, con il livello medio più elevato registrato durante la prova scritta (6,14 mmol/L). L'analisi ha inoltre rilevato una correlazione significativa tra i livelli di stress riportati nel questionario e i livelli di glucosio. Ad esempio, gli studenti che hanno dichiarato di sentirsi più stressati per l'esame (ottenendo punteggi percentili più elevati nel questionario Stai-X1) presentavano un livello medio di glucosio più alto prima del giorno dell'esame, seguito da un calo marcato di questi valori dopo l'esame.

Livelli di glucosio persistentemente o ripetutamente lievemente elevati potrebbero alterare l'intervallo glicemico abituale di un individuo e potenzialmente contribuire allo sviluppo del diabete di tipo 2 nel tempo, afferma l'autrice Natalia Michalcova (Charles University e ospedale universitario Motol di Praga). Inoltre, gli ormoni dello stress come le catecolamine e il cortisolo contrastano gli effetti dell'insulina e livelli elevati e prolungati di questi ormoni possono contribuire all'insulino-resistenza attraverso diverse vie biologiche. Gli studenti che soffrono di stress da esame dovrebbero essere incoraggiati a prendersi cura della propria salute mantenendo sane abitudini alimentari, rimanendo fisicamente attivi e trovando modi per gestire lo stress. I nostri risultati, seppur con alcune limitazioni segnalate, evidenziano l'importanza di aiutare gli studenti a comprendere come lo stress psicologico possa influenzare il corpo, in particolare coloro che potrebbero essere a maggior rischio di sviluppare diabete. Per confermare i dati, concludono gli esperti, sono ora necessari studi ampi e con un follow-up più lungo, anche per stabilire la causalità, identificare i fattori di rischio e comprendere meglio i potenziali effetti dello stress sugli studenti di Medicina.

??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 29, 2026

Autore

redazione

default watermark