Ansia, paura e stress alla base dei sintomi inspiegabili

Data 28 maggio 2023
Categoria scienze_varie

Sintomi inspiegabili possono essere causati da stati emotivi come l'ansia e la paura.

I rapporti tra psiche e corpo sono complessi e ancora non ben conosciuti. L'ansia, la paura, le emozioni e lo stress possono innescare dei meccanismi che potrebbero pro-vocare l'insorgenza di sintomi somatici clinicamente inspiegabili.

In particolare lo stress e la paura possono scatenare una reazione (detta reazione di attacco o fuga) che, grazie all'intermediazione di vari substrati (amigdala, sistema limbico, sistema inibitorio del dolore), può produrre un'esagerata sensibilità centrale a vari tipi di stimolazioni esterne.
Lo stress è un fenomeno a tutti noto e può essere definito come una condizione in cui non si riesce a convivere con determinati stimoli esterni. Se uno stato di stress ha una durata limitata non si verificano particolari problemi, anzi il fenomeno può essere utile perché aumenta la performance al lavoro, a scuola durante un esame importante oppure in una gara sportiva.

Quando però una condizione particolarmente stressante si prolunga a lungo comporta ripercussioni sulla salute e può causare problemi di tipo fisico e/o emotivo. In realtà non sempre oggettivamente si è in presenza di situazioni avvero critiche, il fatto è che determinati individui percepiscono come tali anche condizioni che per la maggior parte delle persone non lo sono. Lo stress cronico riduce la risposta immunitaria sia di tipo umorale che cellulare e predispone quindi a una maggiore suscettibilità alle infezioni.

Lo stress può provocare, inoltre, la liberazione di varie citochine, piccoli mediatori che possono innescare uno stato di infiammazione cronica responsabile di alcuni sintomi apparentemente inspiegabili.
La paura è uno stato emotivo che può essere associato allo stress e che risulta essenziale per la sopravvivenza di ogni essere vivente.

L'amigdala è la struttura cerebrale che "governa la paura". L'amigdala reagisce istantaneamente e prevale su quella razionale dei lobi prefrontali perché in questa maniera si è subito pronti a reagire a un possibile evento critico. Si tratta di un meccanismo primitivo che prescinde dalla ra-zionalità; tuttavia, può essere soggetto a errori perché potrebbe entrare in azione anche quando lo stimolo che provoca la reazione emotiva non è davvero rischioso.

Per esempio il disturbo da stress post-traumatico è caratterizzato da ansia e paura che sono state provocate inizialmente da un evento drammatico (guerre, terremoti, incendi, inondazioni, violenza ses-suale, ecc.). Il soggetto affetto da questo disturbo manifesta diversi sintomi di sofferenza (incubi, insonnia, flashback, irritabilità, ansia, aggressività, stati di vera e propria angoscia, varie somatizzazioni) in situazioni che gli ricordano in qualche modo l'evento che ha vissu-to. Si può dire che il circuito cerebrale che coinvolge l'amigdala ha memorizzato quanto accaduto e risponde in maniera esagerata a qualsiasi situazione che, per qualche motivo, ne riproponga il ricordo.

RenatoRossi

Perapprofondimenti:

RL Rossi. Sintomi misteriosi. Viaggio tra corpo e psiche alla ricerca di una cura.
Disponibile su: lmiolibro.kataweb.it/libro/medicina-e-salute/655525/sintomi-misteriosi