

C'è un legame tra emozioni e salute

(Anne Underwood)

Lo chiamano “Effetto Northridge” dal forte terremoto che colpì l'area intorno a Los Angeles una mattina del gennaio 1994. I medici dovettero fronteggiare una seconda ondata di morti (da una media giornaliera di 15,6 a ben 51 il giorno del sisma) dovuti ad attacchi cardiaci che colpivano persone rimaste incolumi durante il terremoto.

Perché erano morti? Per usare il tono sobrio del New England Journal of Medicine “negli individui predisposti, lo stress emotivo può precipitare un evento cardiaco”. Per dirla più semplicemente, quanti persero la vita erano spaventati a morte.

Episodi come questo hanno contribuito a dar vita alle nuove ricerche di quella che potremmo definire la psico-cardiologia, la scienza che studia le connessioni profonde tra le emozioni e il sistema cardiovascolare. E non sono soltanto gli shock improvvisi come i terremoti a uccidere: alcuni stati emotivi cronici, come lo stress, l'ansia, l'aggressività e la depressione fanno molte più vittime di quanto crediamo.

“Il 50% di coloro che sono colpiti da un attacco di cuore non ha un alto livello di colesterolo”, spiega Edward Suarez, professore associato di psichiatria alla Duke University.

Il rischio dei fattori psicologici e sociali è quasi altrettanto alto di quelli dell'obesità, del fumo e dell'ipertensione.

Si prenda la depressione: come minimo raddoppia il rischio di un attacco di cuore in una persona sana. Lo afferma il dottor Michael Frenneaux, docente di medicina cardiovascolare all'università di Birmingham in Inghilterra. Negli individui che hanno già subito un infarto in passato, poi, la depressione arriva a quadruplicare o quintuplicare il rischio di averne un secondo.

Anche l'aggressività è un fattore di rischio cui si dà sempre maggiore importanza: alti livelli aumentano le possibilità di morire in seguito a una malattia cardiaca del 29%, come è emerso da uno studio che ha riguardato numerosi pazienti della Duke, e di oltre il 50% nelle persone fino a 60 anni d'età.

E che dire delle lunghe stressanti ore lavorative, della minaccia di essere licenziati, dei fondi pensioni che crollano? Uno studio pubblicato l'anno scorso da Lancet scoprì che nel corso dell'anno che aveva preceduto l'attacco di cuore gli 11 mila pazienti del campione di infartuati avevano vissuto in condizioni significativamente più stressanti del normale.

Anche le emozioni negative hanno un loro impatto diretto, poiché innescano la stressante reazione del classico meccanismo “combatti o scappa”.

Il corpo rilascia gli ormoni dello stress, come il cortisolo e l'epinefrina (adrenalina). In seguito a ciò la pressione sanguigna e i livelli di glucosio nel sangue aumentano, mentre i cambiamenti chimici nel sangue determinano un'amplificata reazione di coagulo per contribuire a guarire le ferite. Sul breve periodo, i meccanismi della sopravvivenza sono questi, ma nel lungo periodo la pressione alta cronica e il glucosio elevato danneggiano i vasi sanguigni.

L'adrenalina stessa si rivela devastante per il cuore. Il dottor Ilan Wittstein della John Hopkins University di recente ha identificato una condizione detta cardiomiopatia da stress, o anche “sindrome del cuore spezzato”, che almeno in superficie pare molto simile a un attacco di cuore.

Se le emozioni negative o stressanti contribuiscono alle malattie cardiache, possiamo presumere che i loro opposti rappresentino una strada affidabile per la cura o la prevenzione?

L'ottimismo pare avere di fatto effetti benefici sull'organismo e rallentare persino la progressione dell'aterosclerosi. Karen Matthews, psicologa dell'università di Pittsburgh ha tenuto sotto osservazione per tre anni 209 donne sane in situazione di post-menopausa, e ha scoperto che le più ottimiste avevano un ispessimento delle arterie carotidee molto basso, intorno all'1%, rispetto a un ispessimento del 6,5 nelle donne pessimiste.

Ridere pare essere un elisir cardiaco di per sé: in uno studio recente il dottor Michael Miller della facoltà di medicina dell'università del Maryland ha osservato che la visione di un film divertente per 15 minuti rilassa le arterie periferiche e aumenta il flusso sanguigno per oltre 45 minuti, un effetto comparabile a quello di un esercizio aerobico. Il dottor Miller pertanto, insieme a uno stile di vita salubre, oggi prescrive anche 15 minuti di risate

“di cuore” al giorno - non essendosi ancora studiati gli effetti dei sorrisi, delle risatine e della ridarella.

Per adesso il meglio della psico-cardiologia è il programma messo a punto dal dottor Dean Ornish, il cui regime per uno stile di vita sano è molto noto per l'austerità della sua dieta pressoché senza grassi, ma che conferisce pari importanza all'esercizio fisico e alla riduzione dello stress per mezzo dello Yoga, della meditazione e dei gruppi di sostegno.

Copyright Newsweek - Traduzione di Anna Bissanti