

Differenze Nei maschi predomina l'aggressività, nelle femmine la «gestione»

Uomini e donne diversi davanti allo stress Anche per un gene

Giorno ferialo in città. Ora di punta. L'ennesimo ingorghi stradale.

Nella prima automobile ferma al semaforo c'è un uomo: è furente, frustrato e sta dando in escandescenze. Nell'automobile accanto, invece, una donna siede apparentemente imperturbabile, nonostante sia evidentemente seccata: ascolta la radio, aspetta.

Gli uomini e le donne non reagiscono allo stesso modo davanti allo stress.

Certo ci sono, ovviamente, moltissime eccezioni, ma, in media, il maschio tende ad avere una reazione «di lotta», mentre la femmina accetta meglio gli eventi e cerca di adattarsi.

Di recente alcuni ricercatori australiani hanno proposto che tutto ciò possa dipendere, almeno in parte, da un gene, chiamato SRY, che si trova sul cromosoma maschile Y, che finora si credeva responsabile «soltanto» del sesso del feto.

Oltre infatti a regolare lo sviluppo dei testicoli e, quindi, la produzione degli ormoni masculinizzanti, la proteina codificata dal gene SRY nell'adulto si ritrova nel cervello, nel cuore e nei polmoni, ovvero proprio negli organi coinvolti particolarmente nella risposta allo stress.

L'ipotesi è che la proteina aumenti la produzione di catecolamine sostanze, tra cui, in particolare, l'adrenalina, che aumentano l'afflusso di sangue agli organi, mettendo loro a disposizione, quindi, più energia da spendere subito: tutto questo creerebbe le premesse biologiche per una risposta allo stress più aggressiva da parte dell'uomo, mentre nella donna (in cui è comunque presente l'azione del-

le catecolamine) prevarrebbe l'azione degli estrogeni e si attiverebbe la produzione di *opioidi*, portando a una reazione meno combattiva.

«Sicuramente i geni rivestono un ruolo importante nella risposta allo stress — conferma Liliana Dell'Osso, coordinatore scientifico del Dipartimento di Neuroscienze dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Pisana —. Uomini e donne sono "sistemi" diversi: la differente situazione ormonale, ad esempio, può

”

Sul cromosoma Y c'è un «pezzo» di Dna che gioca un ruolo chiave nella risposta

influenzare l'attivazione o meno di specifici geni e tutto questo, poi, si esprime, fra l'altro, in una diversa reazione allo stress. Poi entrano in gioco anche altri elementi, come la capacità fisica di reagire ad alcuni eventi stressanti o l'impatto e il significato emotivo che tali eventi assumono nella vita di una persona a seconda del sesso: un'aggressione, ad esempio, viene vissuta molto diversamente da una donna rispetto a un uomo».

«E non bisogna dimenticare la nostra eredità ancestrale — continua la dottoressa Dell'Osso —. Noi siamo arrivati fin qui sotto la pressione di una selezione che ha scelto uomini "cacciatori", addestrati alla lotta e quindi ad affrontare "di petto" gli eventi stressanti, e donne con lo scopo di accudire, per le quali la capacità di reagire in modo ag-

gressivo allo stress era meno essenziale».

Il maschio vulnerabile al panico di fronte alle avversità, in altre parole, si è ormai estinto da tempo, così oggi la maggioranza dei maschi in caso di stress reagisce in maniera «proattiva».

Una conferma? Nel caso di stress da «mal di traffico», per fare esempio, una ricerca britannica ha dimostrato che dopo soli 20 minuti in coda il cortisolo e altri marcatori del-

”

Nelle donne ossitocina ed estrogeni bilanciano la risposta

lo stress aumentano ben 7 volte di più negli uomini rispetto alle donne.

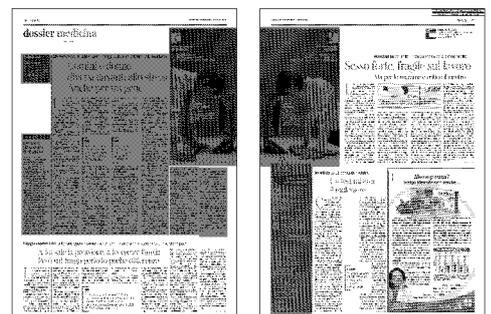
Senza contare le influenze culturali: se da un lato le donne sono più allenate a gestire l'emotività, gli uomini vengono educati a essere pratici, razionali, pronti all'azione.

Così di fronte allo stress la donna preferisce riflettere e magari condividere con altri il suo problema, mentre l'uomo si arrabbia, vuole agire e cerca attività che lo distraiano e incanalino il disagio.

Certo, bisogna anche mettersi d'accordo su che cosa qualificare come stress: una cosa infatti è quello a cui siamo sottoposti ogni giorno, una sorta di sottofondo perenne delle nostre vite affannate; tutt'altra cosa sono gli stress consistenti, che possono provocare un vero disturbo post-traumatico: non soltanto eventi catastrofici o guerre, ma anche ripetuti fallimenti a scuola o sul lavoro, discussioni gravi in famiglia, l'essere presi in giro o molestati, aver subito un incidente o aver dovuto affrontare una malattia oppure un intervento chirurgico, aver dovuto fronteggiare qualcosa che abbia messo in seria discussione l'impiego, la sicurezza economica, il proprio stato sociale o professionale. Anche in questi casi il sesso può fare la differenza

I ricercatori dell'Università di Pisa hanno dimostrato che il terremoto de L'Aquila del 2009 ha «colpito» soprattutto le donne in età fertile, risultate più vulnerabili alle conseguenze dello stress subito.

Come capire però se la nostra risposta agli eventi che ci turbano sta diventando patologica? «I campanelli d'allarme che devono far pensare a un disturbo post-traumatico vanno dall'aumento di ansia, irritabilità e irrequietezza a sogni e incubi che ricordano l'esperienza o la situazione stressante, dai flashback con



immagini intrusive di ricordi sgradevoli alla tendenza a evitare luoghi, persone o cose che possano far pensare a ciò che ci ha scosso — spiega Liliana Dell'Osso —. Nelle donne lo stress cronico induce più spesso sintomi ansiosi e depressivi, provocando apatia, scarsa iniziativa, incapacità di provare piacere nella vita; negli uomini scatena più spesso irritabilità e aggressività. Va anche detto che le differenze più eclatanti fra i due sessi si trovano quando si considerano quadri francamente patologici di disturbo da stress, nelle forme intermedie è tutto molto meno genere-specifico. E si tratta della maggioranza dei casi: il confine fra "malattia" e "normalità" anche nelle risposte allo stress non è netto, esiste una larga fascia di soggetti con reazioni al di fuori di ciò che si potrebbe considerare standard ma non chiaramente patologiche. Peraltro conta molto la "preparazione" emotiva e personale nei confronti delle situazioni stressanti: gli studi condotti su soggetti addestrati per mestiere a dover fronteggiare eventi che possono indurre traumi, come i poliziotti, dimostrano che in questi casi uomini e donne hanno la stessa probabilità di sviluppare disturbi post-traumatici da stress. Segno che è soprattutto l'evento inatteso, vissuto con un senso di impotenza, a scatenare la reazione patologica allo stress».

L'importante è essere attenti ai sintomi che indicano un disagio profondo e intervenire quando ci si accorge che lo stress cronico ci sta condizio-

Endocrinologia

Gli ormoni giocano un ruolo chiave negli stati di allerta

nando la vita.

«Spesso si utilizzano psicoterapie e tecniche di rilassamento o la cosiddetta *mindfulness*, la meditazione per la consapevolezza — dice la psichiatra —. Questi metodi facilitano un maggiore distacco emotivo e aiutano a ridurre i sintomi di ansia, favorendo la rielaborazione di eventi stressanti e la gestione dello stress quando diventa cronico; in caso di traumi veri e propri si fa anche ricorso al cosiddetto *debriefing*, in cui l'evento viene narrato e rivissuto, ma talvolta questo non risolve il problema e anzi tende a peggiorare e cronicizzare i sintomi. Perciò, quando lo stress è patologico, è sempre opportuno strutturare e personalizzare l'intervento sulla base delle esigenze del singolo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Lo studio

Oggi siamo più «esposti» di 30 anni fa

Siamo più stressati oggi di trent'anni fa? Una ricerca della Carnegie Mellon University americana propende per il sì: sottoponendo a questionari telefonici o via Internet vari campioni di popolazione nel 1983, nel 2006 e nel 2009 gli studiosi hanno trovato un incremento del livello di stress percepito che va dal 10 al 30%. Le donne sono sempre state più sotto pressione rispetto agli uomini, oggi come ieri: visto che l'indagine riguarda lo stress percepito, tuttavia, è difficile essere certi che non si tratti di una differenza che dipende dalla maggior consapevolezza femminile delle proprie emozioni. Altrettanto netto è però il dato secondo cui l'età più stressata va dai 35 ai 54 anni: dopo la pensione invece si torna a essere più «calmi» e sereni. «Succede anche perché l'esperienza in qualche modo "vaccina" allo stress — osserva la psichiatra Liliana Dell'Osso —. Il cervello cambia, impara dall'esposizione agli eventi e situazioni che in gioventù sarebbero state percepite come stressanti in età matura sono superate senza difficoltà».



Le conseguenze dello stress acuto



Aumento della pressione arteriosa



Aumento della frequenza respiratoria



Rallentamento delle funzioni digestive



Aumento della frequenza cardiaca



Aumento dello stato d'allerta e della tensione muscolare

Le conseguenze da stress cronico

- Riduzione della funzionalità del sistema immunitario
- Aumento del rischio di malattie cardiovascolari
- Peggioramento di malattie preesistenti, dai tumori alle malattie autoimmuni
- Disturbi gastrointestinali (colon irritabile, malattie infiammatorie croniche intestinali)
- Mal di testa, dolori articolari
- Disturbi del sonno
- Deficit di memoria
- Disturbi della sfera riproduttiva (dalla sindrome premestruale a effetti negativi sulla fertilità)
- Accumulo di peso
- Abuso di sostanze (alcol, tabacco, droghe)

D'ARCO



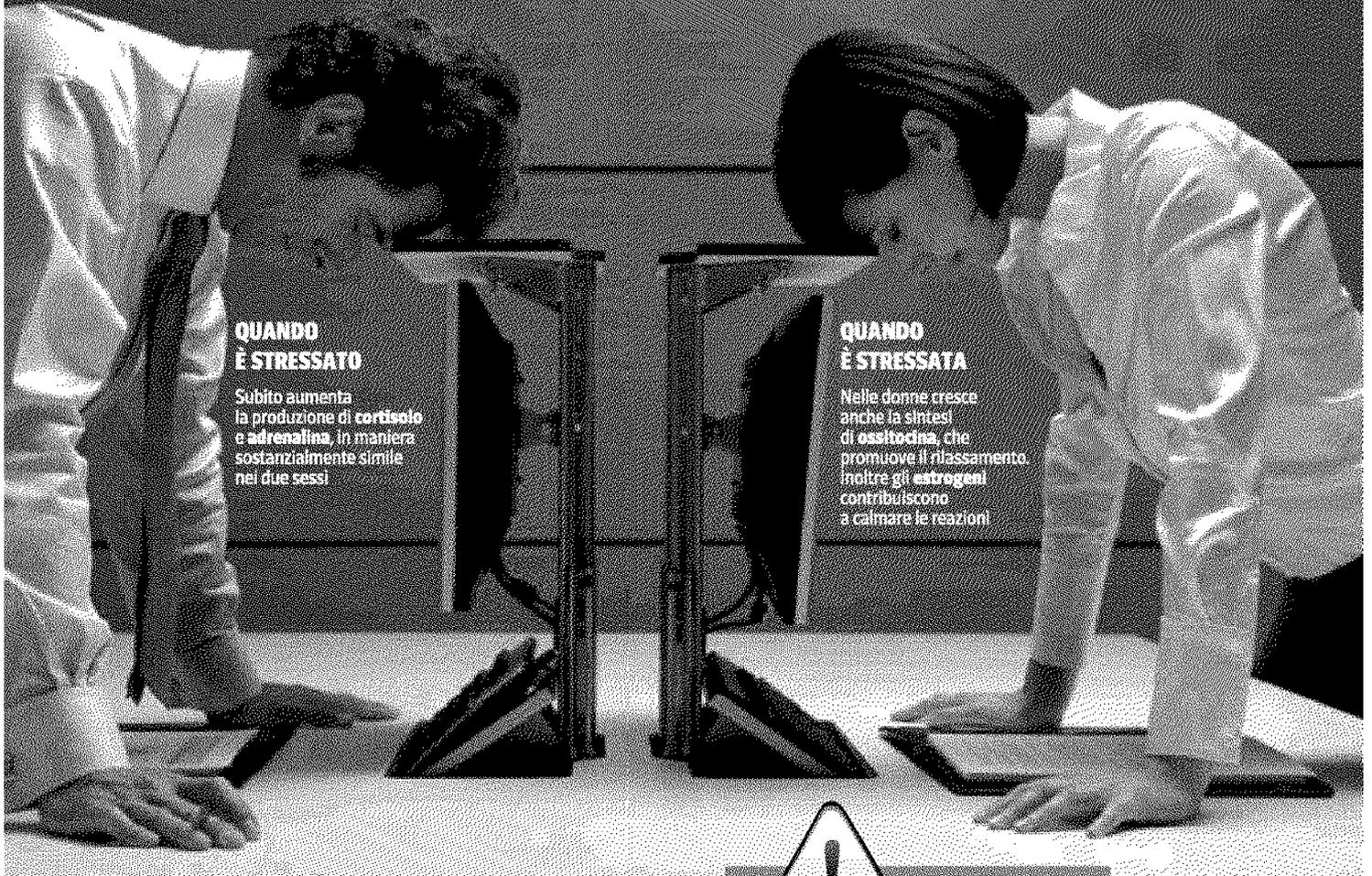
Fattori stressogeni per gli uomini

- Competizione sul lavoro
- Tentativi di raggiungere obiettivi
- Performance che si ritengono inferiori al dovuto



Fattori stressogeni per le donne

- Perdita di relazioni personali
- Insoddisfazione nei rapporti privati
- Sensazione di non vedere riconosciuti i propri bisogni



QUANDO È STRESSATO

Subito aumenta la produzione di **cortisolo** e **adrenalina**, in maniera sostanzialmente simile nei due sessi

QUANDO È STRESSATA

Nelle donne cresce anche la sintesi di **ossitocina**, che promuove il rilassamento. Inoltre gli **estrogeni** contribuiscono a calmare le reazioni

Disagio cronico I dati sulle conseguenze cardiovascolari con il protrarsi della «tensione» si discostano poco

A lui sale la pressione, a lei cresce l'ansia Però sul lungo periodo poche differenze

Lo stress cronico fa ammalare: abbassa le difese immunitarie rendendoci suscettibili alle infezioni, ci espone alle malattie cardiovascolari, aumenta la probabilità di disturbi del sonno e problemi gastrointestinali, peggiora i dolori cronici, fa venire il mal di testa.

Ma queste e altre conseguenze sulla salute dello stress cronico «patologico» sono diverse fra uomini e donne? Stando ad alcune ricerche sì: la maggiore fragilità delle donne rispetto a ansia e depressione e la frequenza più alta di malattie cardiovascolari nell'uomo, ad esempio, sarebbero espressione della diversa suscettibilità e reattività allo stress. Facendo la molto semplice, mentre all'uomo stressato sale la pressione, la donna rimugina e si fa prendere da ansia e umor nero.

In realtà, come spiega la psichiatra dell'Università di Pisa, Liliana Dell'Osso, la faccenda è un po' più complessa: «La relazione fra stress cronico e malattie cardiovascolari è assodata, ma ad esempio le differenze fra i sessi in relazione all'infarto e

lo stress sembrano molto meno nette. Uno studio recentissimo ha dimostrato che l'infarto è più frequente negli uomini e in chi ha avuto eventi di vita molto stressanti, ma il genere non sembra modificare l'associazione fra l'attacco di cuore e le abitudini stressanti».

In altri termini, un trauma può favorire l'infarto, soprattutto nell'uomo, ma lo stress cronico avrebbe effetti meno eclatanti e soprattutto senza distinzioni di sesso. Né peraltro parrebbe influire il cosiddetto comportamento di tipo A, quello che espone maggiormente allo stress e aumenta la probabilità di soffrire di disturbi fisici o psichici da eventi stressanti.

Chi ha questo tipo di personalità è ambizioso, coscienzioso, rigidamente organizzato, impaziente, aggressivo, spesso è un «lavoro-dipendente»: tipicamente si pensa che una persona con tratti simili (più frequenti nell'uomo) sia meno in grado di «reggere» lo stress, soccom-

bendo ai suoi effetti, ma le ricerche rivelano che è tutto più sfumato ed è difficile generalizzare, almeno per quel che riguarda le conseguenze sull'apparato cardiovascolare. Tanto che uno studio recente indica che lo stress mentale potrebbe essere addirittura più «pericoloso» per le donne, perché sotto stress le coronarie femminili si dilatano di meno rispetto a quelle degli uomini, portando perciò meno ossigeno a un cuore «sotto pressione».

Se in materia cardiovascolare restano quindi molti dubbi da sciogliere sull'effettiva diversità di uomini e donne di fronte allo stress cronico, in altri campi sembrano esistere maggiori prove: si è scoperto ad esempio come donne che abbiano vissuto eventi stressanti spesso sviluppano fibromialgia, un disturbo

che quindi potrebbe essere una delle tante espressioni «al femminile» dello stress.

«C'è maggiore certezza, infine, anche sul fatto che in caso di stress cronico gli uomini diventino più vulnerabili a condotte di abuso o a comportamenti rischiosi, dal guidare in modo spericolato all'aver rapporti sessuali promiscui, fino ad arrivare a una maggior tendenza a gesti autolesivi o al suicidio — prosegue Liliana Dell'Osso —. Le donne invece sembrano rinunciare maggiormente alla cura di sé, dalla forma e aspetto fisico all'abbandono di eventuali terapie, in una condotta apparentemente meno aggressiva e "d'azione" che le porta però a sviluppare più spesso sintomi depressivi».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

”

Un trauma può favorire l'infarto, soprattutto nell'uomo, tuttavia lo stress cronico avrebbe effetti meno eclatanti e soprattutto senza sensibili distinzioni tra i due sessi

