

INTERVISTA. «IL VERO DRAMMA? INVECE CHE TRE MINUTI NELLA SAVANA SOFFRIAMO ANCHE TRE MESI CONSECUTIVI IN UN UFFICIO»

“Sei stressato? Fai la scimmia”

Perché i nostri “cugini” sanno gestire ansia e paura e noi umani no

MONICA MAZZOTTO

Per il 99% degli animali lo stress è questione di 3 minuti di terrore, mentre corrono nella savana. Poi finisce o sono finiti loro», spiega Robert Sapolsky, professore di biologia e neurologia all'Università di Stanford. Il problema siamo noi, scimmie sofisticate, che, pur non correndo più con un leone alle calcagna, manteniamo per tempi sempre più lunghi gli antichi livelli di stress, con tutto ciò che fisiologicamente comporta.

Professore, la parola stress è sempre più abusata. Che cos'è esattamente?

«E' la risposta a una minaccia, dal mondo esterno, al senso fisico di equilibrio. Ma è anche l'anticipazione psicologica che qualcosa di simile possa accadere. Se poi la paura è persistente ed è infondata, va chiamata in altro modo, come ansia o depressione».

Se fino a qualche tempo fa chi parlava di un legame tra

stress e malattie veniva guardato con sospetto, ora si eccede dalla parte opposta, incolpando lo stress di ogni problema. Cosa c'è di vero?

«Lo stress raramente è la causa di una malattia. Può facilitare la predisposizione ad ammalarsi o può peggiorare malattie già preesistenti. Bisogna, però, stare attenti a non enfatizzare troppo alcuni legami. Se ci sono prove del legame con l'ulcera, lo stesso non si può dire di quello con il cancro. Ciò che voglio sottolineare è che esiste un aspetto “utile” dello stress».

E' quello che ha consentito l'affermazione, in senso evo-

lutivo, di un meccanismo che apparentemente agisce come un boomerang?

«Lo stress in natura si scatena perché devi mangiare qualcuno o perché qualcuno ti sta per mangiare. In quest'ottica le risposte fisiologiche hanno un senso preciso. Quando c'è un pericolo, aumenta la produzione di glucocorticoidi, un gruppo di ormoni che decreta il “codice rosso” d'allerta per il corpo: la respirazione accelera, la pressione sanguigna sale

per pompare più ossigeno e i muscoli si riempiono di zuccheri per scattare. In questi momenti il resto viene messo in stand-by: se corri per la sopravvivenza, non è il momento di digerire o combattere un'infezione».

Quando tutto ciò diventa patologia?

«Quando una zebra smette di correre perché ha distanziato il predatore, le sue risposte fisiologiche legate alla situazione stressante crollano e tutto riparte. Nell'uomo le stesse risposte si possono avere per l'andamento della Borsa o per il capoufficio. E questo dura non 3 minuti, ma magari 3 mesi! In questi casi la risposta fisiologica da vantaggiosa diventa un pericolo, in quanto i processi messi “in pausa” rimangono tali troppo a lungo. Ecco spiegati i problemi legati alla sfera riproduttiva, dovuti alla scarsa produzione di ormoni sessuali, o i problemi di digestione, o la facilità di prendersi un'influenza per colpa di un sistema immunitario messo in secondo piano, ma anche la stanchezza cronica dovuta al consumo energetico elevato o la pressione alta. Il corpo, sotto stress, è come un governo che, preoccupato di una guerra ipotetica, pensa solo a stan-

ziare fondi per la Difesa e non aggiusta più le strade».

Esiste anche un danno cerebrale legato allo stress e nel suo saggio - «Lei lo chiama Monkeyluv» - dedica all'argomento un capitolo: di cosa si tratta?

«I glucocorticoidi prendono di mira anche le cellule nervose del cervello. Se vengono secreti in modo transitorio, in risposta ad un evento stressante acuto, questi ormoni sono utili.

Nel momento di pericolo la mente si acutizza, i sensi si potenziano e ciò è utile per salvarsi la vita. Si rinforzano le connessioni tra i neuroni dell'ippocampo e ciò consolida la memoria. Ecco perché ognuno di noi si ricorda dov'era quando ha saputo dell'11 settembre. Dato che nell'ippocampo vi sono molti recettori per i glucocorticoidi, questa parte del cervello è anche una delle zone che più

facilmente diventano vittime dello stress prolungato. Uno studio a Yale ha sottolineato che negli individui che soffrono di “Disturbo post-traumatico da stress”, come i soldati o i minori che hanno subito abusi, quest'area del cervello è più piccola della media».

Però non tutti siamo vittime dello stress allo stesso modo. Da che cosa dipende questa variabilità?

«Le differenze individuali sono uno dei campi di ricerca più interessanti. Alcune risposte le abbiamo già e sono legate all'importanza delle prime esperienze di vita. Ma da alcuni miei studi anche altri fattori sembrano importanti nella gestione dello stress: aiuta, per esempio, avere il controllo di quanto sta per accadere e sapere quando, come e per quan-

to tempo durerà l'evento stressante. E' anche importante avere valvole di sfogo, come un hobby. Forse l'aspetto più utile è non essere solo, ma avere buoni rapporti sociali. La morale: non è la notte passata a lavorare che ci ucciderà, ma la sensazione di fare un lavoro su cui non abbiamo controllo».

L'ispirazione per gli studi sullo stress nasce da 30 anni passati a osservare i babbuini nel Serengeti. Cosa abbia-

mo in comune con loro?

«Se sei un babbuino e sei infelice, quasi sicuramente non è a causa di un leopardo che ti insegue, ma perché altri babbuini ti stressano. Loro passano 3 ore al giorno a mangiare e le 9 rimanenti le impegnano a rendere miserabile la vita altrui; ciò li rende perfetti soggetti di studio sulle società umane. Anche noi siamo ecologicamente fortunati da poter impegnare il tempo a stressarci l'un l'altro».

E dai babbuini che cosa ha imparato?

«L'effetto protettivo sulla salute derivante dalle relazioni sociali. Più sei un babbuino isolato, più il sistema immunitario è debole».

Si potrà eliminare lo stress con un vaccino o una cura?

«Mi auguro che ciò non avvenga mai. Lo scopo non è eliminare lo stress. Se non è grave e prolungato, lo amiamo e lo chiamiamo “stimolo”».

Lei lavora in una delle più competitive università Usa: come riesce a convivere con lo stress lavorativo?

«Non sono riuscito a cambiare di una virgola il mio stile di vita: sono una vittima dello stress, altrimenti perché crede che ci lavorerei sopra per 80 ore alla settimana?».

Robert Sapolsky Biologo

RUOLO: E' PROFESSORE DI SCIENZE BIOLOGICHE E NEUROLOGIA ALL'UNIVERSITA' DI STANFORD (USA)
IL LIBRO: «LEI LO CHIAMA MONKEYLUV. AMORE DI SCIMMIA» EDIZIONI MUZIO

«Solo se la tensione non è prolungata si rivela uno stimolo fondamentale»

