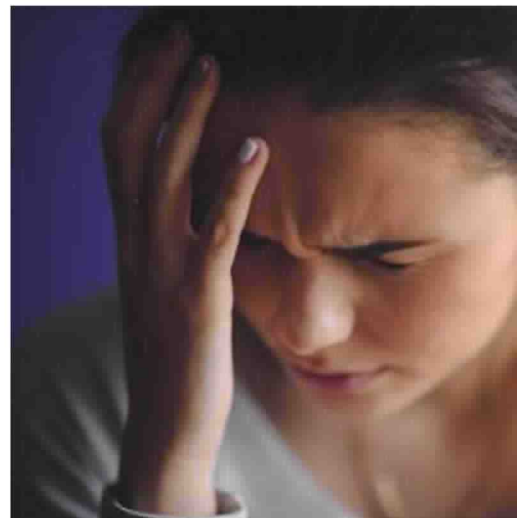


## Stress prolungato, la prova del legame con depressione e malattie psichiatriche

Utilizziamo il termine "stress" per descrivere, genericamente, la risposta funzionale con cui l'organismo reagisce a uno stimolo più o meno violento di qualsiasi natura: traumatica, emozionale, microbica, tossica, termica. Ma sarebbe necessario distinguere tra situazioni stressanti della vita quotidiana, a cui la maggior parte delle persone sono esposte (ad esempio, situazioni lavorative spiacevoli, problemi di gestione familiare, relazioni difficili con i propri vicini di casa) ed eventi che possono, invece, configurarsi come vere e proprie situazioni stressanti ripetute nel tempo e/o traumatiche.

Infatti, mentre le prime, pur potendo causare nel



soggetto che le vive disturbi temporanei quali mal di testa, stati di tensione, irritabilità, cambiamenti di umore, sono, più o meno facilmente, gestibili e superabili, le seconde, possono predisporre all'insorgenza di veri e propri disturbi psichiatrici, come il disturbo post-traumatico da stress, la depressione o altri disturbi dell'umore e i disturbi dell'adattamento. Si tratta di relazioni sempre "in agguato", e che sono state discusse nuovamente anche durante l'ultimo Congresso nazionale della [Società Italiana di Farmacologia](#), che si è tenuto a Firenze.

Numerosi studi hanno, inoltre, evidenziato come l'esposizione ad eventi stressanti ripetuti possa modificare la morfologia e il funzionamento di aree specifiche del cervello che svolgono un ruolo molto importante nella risposta emozionale allo stress, potendo addirittura causare la perdita delle cellule neuronali e una riduzione del volume cerebrale totale. Inoltre, l'esposizione a eventi stressanti ripetuti può indurre la produzione di sostanze dannose per il nostro organismo, come i radicali liberi dell'ossigeno, sia una riduzione delle capacità dell'organismo di difendersi da esse (difese antiossidanti).

È importante, però, evidenziare che non tutti gli individui esposti allo stress sviluppano una malattia psichiatrica e questo avviene grazie a una capacità tipica degli organismi viventi chiamata «**resilienza**», definita come la capacità di resistere ad un evento stressante, adattandosi ad esso e raggiungendo un nuovo equilibrio per la propria sopravvivenza. I meccanismi alla base della resilienza sono stati identificati grazie al lavoro di numerosi ricercatori e, oggi, sappiamo che essi sono legati non solo a caratteristiche biologiche e genetiche proprie dell'individuo, ma anche ai continui scambi di informazioni e stimoli che avvengono tra individuo e ambiente circostante, sin dalle fasi più precoci della vita.

Molto prezioso per la comprensione del legame tra stress e sviluppo di patologie psichiatriche, e per l'identificazione di nuovi target farmacologici, è stato anche il contributo della ricerca preclinica, basata principalmente sull'uso di modelli animali nei quali i ricercatori hanno potuto riprodurre alcuni dei segni e sintomi delle principali malattie psichiatriche associate all'esposizione allo stress.

Ad esempio, i neuroscienziati hanno osservato che la deprivazione del sonno, così come la separazione precoce dalla madre, entrambi eventi stressanti per i roditori, causano alterazioni del sistema nervoso centrale e del comportamento di questi ultimi, paragonabili a quelli osservati in pazienti affetti da patologie psichiatriche.

Inoltre, non si può non citare l'impatto di stress ripetuti o particolarmente significativi nelle fasi precoci della vita, compresa quella prenatale. Grazie a numerose ricerche scientifiche effettuate in tal senso, oggi sappiamo che, in questo delicatissimo momento, il cervello subisce numerose modifiche e adattamenti che ne assicurano un normale sviluppo e un funzionamento adeguato nella successiva età adulta. Lo stress, quindi, interferendo significativamente con questi processi, rappresenterebbe un vero e proprio "insulto" precoce che potrebbe contribuire al possibile sviluppo di malattie psichiatriche in epoca adolescenziale e/o adulta.

In questo contesto risulta, quindi, evidente l'estrema importanza dell'identificazione di farmaci efficaci, assieme alle strategie di riduzione dell'esposizione a eventi stressanti e delle conseguenze fisiche ed emozionali dello stress in una più ampia ottica di prevenzione dell'insorgenza delle malattie psichiatriche stress-correlate.

\* [Società italiana di Farmacologia](#) e Università di Foggia

© RIPRODUZIONE RISERVATA