

Reazioni fisiche allo stress

La condizione di stress è correlata a tutta una serie di complessi processi biochimici all'interno del nostro organismo. La breve descrizione si propone semplicemente di spiegare meglio in che senso lo stress è un problema reale e perché non si tratta di un-"invenzione". I processi dello stress sono automatici, e l'essere umano li ha ereditati dai suoi antenati nel corso dell'evoluzione.

La natura dota gli esseri viventi di meccanismi di risposta rapida e mirata a minacce reali. Le strategie fondamentali di sopravvivenza sono due: la lotta e la fuga. Esse attivano specifici centri nervosi, che a loro volta, tramite conduzioni nervose e ormoni, stimolano altri organi a rilasciare ormoni e a preparare determinate funzioni corporee alla lotta o alla fuga (v. schema sotto):

- rilascio di adrenalina per aumentare nell'immediato la forza fisica
- rilascio di ormoni tiroidei per intensificare il metabolismo
- rilascio di colesterolo per aumentare il livello di energia
- rilascio di cortisone per aumentare la concentrazione
- rilascio di endorfine per ridurre la sensibilità al dolore
- aumento dell'apporto di ossigeno e accelerazione della frequenza respiratoria
- costrizione dei vasi sanguigni, allontanamento del sangue dalla superficie cutanea

La reazione di lotta o fuga sfrutta queste risorse fisiche e le converte in forza reale. Dal momento però che nella cultura odierna della specie umana accade di rado che l'individuo debba ricorrere all'attacco fisico o alla fuga fisica, questi processi, se ripetuti e prolungati nel tempo, non sono più costruttivi, ma si ritorcono in maniera distruttiva contro l'individuo stesso, manifestandosi nelle ben note patologie da civilizzazione (problemi cardiaci e circolatori, problemi digestivi e gastrici, problemi cutanei, ecc.)

Reazioni fisiche allo stress

