

Troppo stress può far ammalare il tuo cuore



■ **Lo stress psicologico**

■ **Come reagiamo allo stress**

■ **Come lo stress danneggia il cuore**

■ **Sintomi dello stress**

■ **Come gestire lo stress**

■ **Cosa e come mangiare per ridurre lo stress**

Lo stress psicologico

Quando sentiamo di essere stressati, il nostro organismo reagisce mettendo in atto una serie di meccanismi e di cambiamenti.

- Per **stress (psicologico)** si intende **l'insieme di sensazioni negative che proviamo quando ci sentiamo sotto una pressione mentale ed emotiva**, quando percepiamo che le **richieste esterne** (il lavoro, i problemi familiari o di coppia, le difficoltà economiche, l'isolamento o il riconoscimento sociale, i problemi di salute, la pandemia, la guerra, ecc.) **superano le nostre capacità di far loro fronte**.
- Sarà la nostra percezione cognitiva a determinare se la situazione che stiamo vivendo sia stressante e ad evocare le conseguenti risposte dell'organismo.
- **Persino i cambiamenti positivi**, come una promozione a lavoro, l'organizzazione di una vacanza, un trasloco in una casa più grande, ecc., **possono creare stress**.

Lo stress psicologico può essere a breve o a lungo termine, ma entrambi **sono stati associati a problemi cardiovascolari**.

Come reagiamo allo stress

La risposta allo stress è rappresentata da una complessa serie di attivazioni che coinvolgono **il sistema neuroendocrino**, ovvero **il sistema nervoso autonomo e ormonale**, unitamente al **sistema immunitario**.

- Il primo ad essere attivato e a scatenare le successive reazioni di fronte allo stress è **il sistema ipotalamo-ipofisi-surrene**, che ha il compito di regolare i livelli di ormoni circolanti e, quando siamo stressati, **riceve continui stimoli**. Possiamo dire che è in uno

stato di continua "allerta".

- L'attivazione del sistema neuroendocrino in situazioni estenuanti provoca **il rilascio degli "ormoni dello stress"**: il **cortisolo**, riconosciuto universalmente come vero e proprio "simbolo dello stress", insieme a **noradrenalina e adrenalina**, scatenano una serie di risposte atte a **metterci in salvo**, poiché il nostro corpo, di fronte a una situazione che reputa "pericolosa" (stress), mette in gioco dei meccanismi per "proteggerci".

Come lo stress danneggia il cuore

Chi è molto stressato e non riesce a scaricare opportunamente la tensione accumulata avrà più probabilità di **avere un problema al cuore, un battito irregolare** (extrasistoli o fibrillazione atriale) e **la pressione alta**. Qual è, dunque, la correlazione tra stress e cuore?

- Gli **ormoni adrenalina e noradrenalina** causano un **aumento del battito cardiaco, della frequenza del respiro, della pressione arteriosa e dello stato di attenzione**.
- La produzione di **cortisolo** fa **umentare i livelli di zuccheri e grassi nel sangue**, al fine di fornirci l'energia necessaria ad affrontare la tensione.
- L'attivazione del sistema neuroendocrino può scatenare **un problema cardiovascolare**, soprattutto **in chi già soffre di cuore**. Quando la situazione di stress termina (stress acuto), tutti gli ormoni ritornano a livelli normali.
- Quando invece la situazione di stress è continuativa, i livelli ormonali restano alti con conseguenti **disturbi dell'umore e problemi fisici**.

L'**umento degli ormoni dello stress** e la **stimolazione del sistema nervoso adrenergico**, a lungo termine, possono provocare una **malattia coronarica** e **causare un infarto miocardico**. I continui ed elevati livelli di stress si associano all'**ipercoagulabilità** (anomala coagulazione del sangue che aumenta il rischio di trombosi) e all'**attivazione infiammatoria**, processi anch'essi associati alla malattia coronarica e all'infarto miocardico. A breve termine, invece, possono produrre una sottostante malattia cardiaca, come un'ateromasi coronarica, e causare un infarto miocardico.

Oltre all'ischemia miocardica (ostruzione parziale o totale delle **arterie coronarie**), i cambiamenti indotti dallo stress possono portare a un'**instabilità del sistema elettrico del cuore** con conseguenti **aritmie**, come la **fibrillazione atriale** o la **tachicardia ventricolare**, un'aritmia, quest'ultima, che può essere **pericolosa per la vita**.

Lo stress a lungo termine, inoltre, può portare a **obesità, aumentati livelli di glicemia e diabete**, tutti **fattori di rischio per eventi cardiaci**, oltre che a un'augmentata vulnerabilità a diverse malattie, comprese quelle infettive e metaboliche.

Sintomi dello stress

Possiamo accorgerci di essere stressati se ci sentiamo:

- **ansiosi**
- **facilmente irritabili, insofferenti**
- **frustrati**
- **nervosi, arrabbiati**
- **depressi**.

Queste sensazioni possono, talvolta, **produrre anche sintomi fisici** come:

- **mal di testa**
- **nausea**
- **problemi gastrointestinali (diarrea, stipsi, colite, meteorismo)**
- **abbondante sudorazione**
- **disturbi della pelle, come dermatite, orticaria o psoriasi da stress** (malattie psicosomatiche)
- **dolori al torace**.

Lo stress non va sottovalutato poiché può portarci ad isolarci o ad essere aggressivi, ad avere **difficoltà a dormire**, a piangere facilmente o ad avere anche problemi nei rapporti sessuali. C'è poi chi tende ad emarginarsi completamente dal mondo esterno o sviluppa disturbi del comportamento alimentare (DCA).

Come gestire lo stress

Lo stress, purtroppo, **non è prevenibile**, spesso **non possiamo avere il totale controllo su di esso**, ma sicuramente **possiamo imparare a gestirlo!** Per farlo, dobbiamo imparare a ritagliarci ogni giorno un po' di tempo per noi stessi, per fare ciò che ci piace e ci fa stare bene. Dobbiamo cercare di organizzare la nostra giornata evitando sovraccarichi di impegni, siano essi lavorativi o personali.

- L'**attività fisica regolare** è sicuramente **uno dei modi migliori per gestire lo stress**: una bella **passeggiata all'aria aperta, un giro in bicicletta, una nuotata in piscina o al mare** sono attività che possono aiutarci a **scaricare le tensioni** e soprattutto **a staccare un po' la testa**.
- Anche le **discipline di rilassamento**, come **yoga e thay chi**, e gli **esercizi di respirazione** o la **meditazione** possono sicuramente aiutarci a **ridurre i livelli di stress**. Le tecniche di rilassamento, infatti, sono state associate alla **prevenzione** e alla **riduzione di ricorrenza degli eventi cardiaci**.

Cosa e come mangiare per ridurre lo stress

Davanti alle situazioni stressanti, molto spesso il comportamento alimentare cambia e tendiamo a **utilizzare il cibo come mezzo consolatorio, come un rifugio**. È invece indispensabile, per non andare incontro a malattie importanti come diabete e obesità, oltre che per il nostro equilibrio psichico, seguire un'alimentazione sana ed equilibrata e rispettare il nostro **bilancio energetico**: calcola velocemente e gratuitamente **qui quante calorie devi assumere ogni giorno per non ingrassare**.

Alcuni alimenti, poi, **possono favorire il rilassamento** grazie alla presenza di **triptofano**, un aminoacido essenziale che dobbiamo **necessariamente assumere attraverso il cibo**, in quanto il nostro corpo non è in grado di produrlo autonomamente. Includere alimenti ricchi di triptofano nella nostra dieta può fornirci degli **effetti calmanti, indurre un sonno ristoratore, combattere l'ansia e affrontare lo stress quotidiano**, controllando quindi anche l'appetito e il peso.

Gli alimenti ricchi di triptofano sono:

- **Yogurt, latte e formaggi** come Grana Padano DOP che, tra i formaggi comunemente più consumati, apporta **la maggiore quantità di calcio**, un minerale benefico per ossa, denti e che interviene nell'equilibrio del sistema nervoso, nella circolazione sanguigna e nella regolazione della frequenza cardiaca. Grana Padano DOP contiene, inoltre, tante **proteine ad alto valore biologico**, tra cui il **triptofano, vitamine B2 e B12 e antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Si può usare grattugiato anche tutti i giorni (1-2 cucchiaini) per condire i primi e i passati di verdure **al posto del sale**, inoltre **è naturalmente privo di lattosio**.
- Il **pesce fresco**, come filetti di **orata, sogliola, merluzzo o nasello** ed anche la **bottarga** (cefalo muggine).
- **La pappa reale**.
- **Le uova**.
- Alcune **frattaglie**, come il **fegato e il cervello di bovino**.
- La frutta secca come **mandorle dolci, anacardi e noci**.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Silvia Castelletti

Sports Cardiology Unit, Cardiomyopathy Center and Cardiac Magnetic Resonance Unit, Department of Cardiovascular, Neural and Metabolic Sciences, IRCCS Istituto Auxologico Italiano, Milan, Italy

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- [Levine, G. N. et al. Psychological Health, Well-Being, and the Mind-Heart-Body Connection: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation 143, \(2021\).](#)
- [Wirtz, P. H. & von Känel, R. Psychological Stress, Inflammation, and Coronary Heart Disease. Curr. Cardiol. Rep. 19, 111 \(2017\).](#)
- [Smyrnova, G. & Babkina, T. Does breathing technique improve diastolic function of left ventricular? Eur. J. Prev. Cardiol. 28, zwab061.035 \(2021\).](#)

- [Chu, P., Gotink, R. A., Yeh, G. Y., Goldie, S. J. & Hunink, M. M. The effectiveness of yoga in modifying risk factors for cardiovascular disease and metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Eur. J. Prev. Cardiol. 23, 291-307 \(2016\).](#)
 - Banca dati [CREA](#)
-

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.