

## Gestire lo stress : Mente oppressa, corpo dolente

«La condizione del corpo è l'espressione visibile dell'anima», scriveva il poeta tedesco Christian Morgenstern (1871-1914). Questa constatazione vale sicuramente anche per le persone che oggi sono affette da stress. Chi ne è colpito soffre spesso di disturbi fisici, emotivi e cognitivi.



Lo stress costa caro alla Svizzera. Secondo una stima della Segreteria di Stato dell'economia, negli anni 2000 questa malattia è costata 4,2 miliardi di franchi all'anno (1,4% del prodotto interno lordo). Un ordine di grandezza che suggerisce chiaramente che lo stress ha conseguenze enormi sulla salute. Le persone che ne soffrono hanno effettivamente spesso una sintomatologia complessa. Dolori alla nuca o alla schiena, una pressione elevata, dei problemi di digestione o un sistema immunitario indebolito sono solo alcuni dei sintomi tipici dello stress.

A livello emotivo, le persone che si trovano in uno stato di stress duraturo reagiscono manifestando collera, aggressività, passività o cadono in uno stato depressivo. L'aspetto ancor più angosciante è che questi sintomi costituiscono un circolo vizioso.

Un esempio: in una situazione di stress la tensione muscolare aumenta. Se lo stress non diminuisce, queste sollecitazioni provocano delle contrazioni. E a lungo termine si sviluppano dolori cronici alla nuca e alla schiena. La persona colpita vede diminuire le sue prestazioni e spesso non può recarsi sul posto di lavoro. Queste assenze sono a loro volta fonte di stress. Il lavoro deve magari venire svolto in un lasso di tempo più breve; poi possono sopraggiungere paure sulla possibilità di conservare o meno il proprio impiego.

Questo stress supplementare si traduce in un ulteriore aumento della tensione muscolare. I dolori alla schiena e alla nuca peggiorano. I modelli comportamentali che a volte vengono adottati in queste situazioni non fanno che aggravare la situazione. In simili casi sarebbe utile svolgere esercizi di rafforzamento e per la schiena. Invece, per ragioni di tempo – perché si è sommersi dalla massa di lavoro – si rinuncia.

## Scala antincendio o saltare dalla finestra?

Lo stress si fa sentire anche a livello cognitivo. Lo psicologo tedesco Klaus Linnewer osserva giustamente: «chi vuole risolvere un problema quando è sotto pressione e ha paura di fallire, non ha nessuna chance. Salterà dalla finestra invece di cercare la scala antincendio». Da un lato nelle situazioni particolarmente delicate le capacità mentali diventano più limitate. Chi ha già avuto un blackout durante un esame importante sa sicuramente cosa significa.

D'altro canto, lo stress cronico ha ripercussioni negative. La ricerca ha dimostrato che lo stress causa un'attività enzimatica, che colpisce la memoria a breve termine. Le persone affette fanno fatica a pianificare, pensare e dare dei giudizi. Se questi processi cognitivi basilari sono limitati, inevitabilmente vi sono contraccolpi sul posto di lavoro. Il rendimento diminuisce – come nell'esempio summenzionato – creando una spirale negativa e un graduale aumento della percezione dello stress.

---

Fonte: [Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse; Dipartimento per lo sport, il movimento e la salute, Università di Basilea](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**