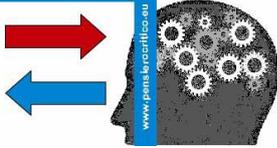


**La stabilità dell'organismo è il risultato del cambiamento! La risposta dell'essere umano allo stress non è cambiata, ciò che è cambiato è l'ambiente in cui l'uomo vive, caratterizzato da sollecitazioni più culturali che fisiche: noi spesso reagiamo a minacce che sono soltanto immaginarie e non reali!**

Se non ci fosse lo stress (quello buono, vale a dire "eustress") saremmo degli zombie, costantemente tristi e depressi. Come diceva l'endocrinologo Hans Selye, che coniò il termine, "Lo stress ci tiene in vita. La completa libertà dallo stress è la morte. Contrariamente a quanto si pensa di solito, non dobbiamo e in realtà non possiamo, evitare lo stress, ma possiamo incontrarlo in modo efficace e trarne vantaggio imparando di più sui suoi meccanismi e adattando la nostra filosofia dell'esistenza ad esso." L'essere umano ha continui desideri e si trova ad affrontare sfide nel tentativo di soddisfarli. Questa tensione ci fa sentire vivi e ci procura un senso di eccitazione. Quando invece la vita ci mette di fronte a situazioni (economiche, lavorative, sociali, sanitarie, ecc) difficili da risolvere, potremmo sperimentare condizioni di stress cattivo ("distress") che possono produrre conseguenze sulla nostra salute psicofisica. La risposta dell'essere umano allo stress non è cambiata, ciò che è cambiato è l'ambiente in cui l'uomo vive, caratterizzato da sollecitazioni più culturali che fisiche: noi spesso reagiamo a minacce che sono soltanto immaginarie e non reali! L'essere umano ha la capacità di pensare "*pensieri stressanti*", che suscitano la medesima risposta fisiologica adottata in caso di reale pericolo. Lo stress psicologico è un'invenzione recente, per lo più limitata agli esseri umani e ad altri primati sociali, ma non a tutti i mammiferi. Non è il fattore stressante ad essere un problema, quanto l'interpretazione che l'essere umano ne dà, quindi ciò che è cambiato dalla preistoria ad oggi è la natura dello stress che è diventata cronica e psicologica. Il neuroendocrinologo Robert Sapolsky ha dimostrato che in natura fattori stressanti, anche massicci, ripetitivi o cronici non necessariamente portano alla malattia. Il nostro sistema nervoso si è evoluto per resistere a fattori di stress intensi ma brevi (meno di 30 minuti). Il termine "Allostasi" venne coniato nel 1988 da Peter Sterling e Joseph Eyer (proviene dal greco '*allo*' che significa variabile e '*stasis*' che significa stabile), per indicare che la stabilità dell'organismo è il risultato del cambiamento. Infatti le conclusioni cui arrivarono Sterling ed Eyer furono che il modello dell'Omeostasi (endocrinologicamente autocorrettivo), che aveva dominato la fisiologia per un intero secolo, era destinato ad essere sostituito da un altro



modello (Allostasi) che si può definire 'predittivo' perchè cerca di anticipare le domande dell'ambiente agendo sempre sugli stessi sistemi dell'organismo. Il Carico Allostatico permette di misurare e monitorare la resilienza o il rischio di malattia attraverso parametri vitali. La grande innovazione del Carico Allostatico è la possibilità di rendere concreto e misurabile un concetto astratto come quello dello stress. La grande innovazione del Carico Allostatico è la possibilità di rendere concreto e misurabile un concetto astratto come quello dello stress. Tra i vari tipi di personalità (tra la varie ipotesi fatte negli ultimi anni) sembra che il "tipo D" (distressed) sia quello che riceve i maggiori danni psicofisici dallo stress. Gli individui con personalità di tipo D hanno la tendenza a vivere emozioni negative crescenti e a non condividerle con altre persone per paura di ricevere rifiuti o disapprovazione.