

IPOTESI DI COLLEGAMENTO TRA CEFALEA A GRAPPOLO E STRESS

il testo e' stato preso da un lavoro di BARBARA VANNINI laureanda in psicologia.

Vi espongo delle MIE riflessioni elaborate in funzione della nostra malattia. Nella ricerca di trovare qualcosa che ci possa essere utile per capire il PERCHE'. Non so' se saranno veramente utili, ma ve le espongo ugualmente perché il confronto e la discussione possono essere importanti.....e poi, semmai mi sarò divertita a scrivere!!

Più volte abbiamo affrontato il discorso sulle caratteristiche della nostra malattia, cercando un filo conduttore che accomuni le nostre esperienze di vissuto, anche prima dell'insorgere della malattia stessa.

Abbiamo più volte constatato che CAMBIAMENTI di varia origine e importanza nella vita di ognuno di noi hanno più o meno interferito sulla dinamica ed il momento in cui e' venuta fuori.

A questo proposito, confrontandoci (ecco l'importanza dell'essersi riuniti in questa associazione) e' risaltato come in determinate persone l'organismo reagisce sotto forma di STRESS (dove vengono comprese un'infinita' di patologie derivate), mentre in altre (I GRAPPOLATI), l'organismo ha elaborato una specie di "DIFESA" dallo stress o depressione, inventandosi una bestia come LA CEFALEA A GRAPPOLO.

Ho iniziato a studiare il meccanismo STRESS, che significa SINDROME GENERALE DA ADATTAMENTO, e cioè come reagisce il nostro organismo agli stimoli esterni per adattarsi ad essi.

Lo STRESS E' LA DIFESA, E' LA RISPOSTA NON SPECIFICA DELL'ORGANISMO A TUTTE LE SOLLECITAZIONI.

E NON, COME SPESSO VUOLE IL SENSO COMUNE, CIO' CHE AGISCE SULL'ORGANISMO. QUINDI NON LA FORZA CHE ATTACCA, MA LA RISPOSTA AL FATTORE AGGRESSIONE FISILOGICO E PSICOLOGICO, ALLA RICHIESTA EFFETTUATA DALL'ORGANISMO.

Gli STRESSOR, che sono gli agenti che scatenano lo STRESS, possono essere FISICI, CHIMICI o PSICOLOGICI(caldo, freddo, sforzi muscolari, attività sessuale, stimoli emozionali etc..), sia positivi che negativi.

Può essere STRESSANTE qualunque cosa , dipende sempre dalla capacita' del nostro organismo di reagire in maniera da ADATTARSI da OGNI stimolo esterno.

Qui di seguito vi elenco in ordine di importanza decrescente, alcuni eventi che determinano STRESS, a prescindere che , ciò che conta NON E' CIO CHE AVVIENE, MA IL MODO CON CUI LO AFFRONTIAMO:

1. Morte del coniuge
2. Divorzio
3. Separazione matrimoniale
4. Carcere
5. Morte di un familiare
6. Malattia propria
7. Matrimonio
8. Perdita del lavoro
9. Riconciliazione familiare
10. Pensionamento
11. Malattia di un familiare
12. Gravidanza
13. Problemi sessuali
14. Aumento della famiglia
15. Cambiamento sul lavoro
16. Mutamenti delle condizioni economiche
17. Morte di un amico
18. Liti con il coniuge
19. Cancellazione di un ipoteca
20. Uscita di un figlio da casa
21. Contrasti con la famiglia
22. Avanzamento
23. Cambiamento delle consuetudini proprie
24. Contrasti con il superiore
25. Passaggio ad altra scuola
26. Cambiamento dell'orario di lavoro
27. Cambiamento di residenza
28. Cambiamento di svaghi
29. Cambiamento di attività religiose
30. Cambiamento di attività sociali
31. Mutamento degli orari del sonno
32. Mutamento delle consuetudini alimentari
33. Ferie
34. Natale
35. Piccole infrazioni

Anche l'amore può essere fonte di stress, può esserlo l'inizio e la fine, la presenza e l'assenza.

Ma cosa avviene FISIOLGICAMENTE al nostro corpo sotto stress ?

La PRIMA RISPOSTA ad un evento stressante coinvolge una zona del cervello che, guarda caso si chiama IPOTALAMO !!!

L'ipotalamo secerne ormoni detti "fattori di liberazione", il CRF (fattore di rilascio di ACTH)che stimola l'IPOFISI a produrre appunto ACTH.

L'ACTH liberato nel sangue da l'Ipofisi va ad agire direttamente sulla corteccia surrenale e stimola la secrezione di ormoni.

I SURRENI che non hanno niente a che vedere con i reni se non per il fatto che gli uni sono appoggiati agli altri, secernono ormoni.

Brevemente (non sono un medico quindi PERDONATEMI se c'è qualche inesattezza), le ghiandole surrenali producono : ALDOSTERONE che regola l'equilibrio idromineraie del nostro corpo e regolando l'eliminazione del sodio nelle nostre urine e mantenendo costante il volume e la pressione del sangue.

CORTISOLO,CORTICOSTERONE E ANDROGENI.

Il CORTISOLO e' quello piu' determinante per lo STRESS ed e' un ormone tra i piu' importanti ed essenziali per la vita. Controlla l'utilizzo dei grassi, delle proteine e dei carboidrati. Agisce sul metabolismo dei glucidi aumentando gli zuccheri nel sangue e con il CORTICOSTERONE ha la capacita' di ridurre le reazioni infiammatorie e anche l'attivita' del sistema immunitario.

L'AZIONE DEL CORTISOLO E' FONDAMENTALE,SENZA QUESTO ORMONE L'ORGANISMO NON SAREBBE IN GRADO DI RIPRENDERSI DALLO STRESS.

La zona interna dei surreni e' quella MIDOLLARE SURRENALE che e' una ghiandola collegata al sistema nervoso e la cui attivita' e' rilevante soprattutto nei momenti di stress, rispondendo allo stimolo delle fibre simpatiche.

Essa secerne ADRENALINA E NORADRENALINA che servono per la difesa dell'organismo da aggressioni esterne preparando il corpo alla DIFESA.

L'adrenalina ha effetti sul ritmo cardiaco, sulla pressione arteriosa, sulle ghiandole sudoripare, dilata i bronchi, aumenta la respirazione, rallenta il transito intestinale, dilata la pupilla, favorisce la trasformazione del glicogeno in glucosio.

GLI EFFETTI DELLO STRESS SUL NOSTRO ORGANISMO

Esistono anche degli effetti POSITIVI (altrimenti che DIFESA sarebbe), ma per semplificare elencherò solo quelli NEGATIVI.

SUL CERVELLO

Le prime parti coinvolte dallo stress, abbiamo visto che sono IPOTALAMO ed IPOFISI con le conseguenze che già abbiamo detto.

Oltre a questo, nel nostro corpo viene liberato anche TSH (ORMONE IPOFISARIO TIEROTROPO) che stimola l'attività della TIROIDE, ghiandola che produce gli ormoni tiroidei T3 e T4.

Allo stesso tempo , nell'organismo, sempre su ordine del cervello, aumentano altre sostanze :

GONADOTROPINE che regolano la risposta sessuale (testosterone, estrogeni, progesterone)

PROLATTINA che agisce bloccando la risposta sessuale

ENDORFINE sostanze simili alla morfina che aumentano la resistenza al dolore e attenuano la sensazione di affaticamento.

EFFETTI

Se lo stress e' prolungato, L'ENDORFINA diminuisce e veniamo colti da SPOSSATEZZA.

Il CORTISOLO puo' indebolire le difese dell'organismo rendendolo piu' vulnerabile a contrarre malattie infettive.

Lo zucchero che viene immesso in circolo per lo stimolo del cortisolo puo', a lungo andare, provocare DIABETE di tipo II (difetto di insulina) o peggiorarlo se già se ne soffre.

L'ADRENALINA continua ad esercitare un'azione diretta sul cuore e sulla circolazione provocando a lungo andare, alterazioni anche significative, come la pressione alta.

SUL CUORE

A causa dell'azione dell'ADRENALINA si ha l'aumento della pressione e accelera il ritmo cardiaco toccando 160/220 battiti al minuto

EFFETTI

L'accelerazione cardiaca impone al cuore un super lavoro che può risultare molto logorante.

Alcuni ormoni, soprattutto il CORTISOLO, attraverso le modificazioni metaboliche e la perdita di POTASSIO e MAGNESIO, associata alla ritenzione di liquidi e sodio, producono IPERTENSIONE ARTERIOSA responsabile di ARTERIOSCLEROSI e nei casi più rari di INFARTO.

SULLA TIROIDE

La tiroide rilascia ormoni T3 e T4 aumentando il consumo di grassi e zuccheri.

EFFETTI

L'iperattività tiroidea può interferire sui meccanismi che regolano IL TONO DELL'UMORE, IL RITMO SONNO/VEGLIA e la TERMOREGOLAZIONE, provocando INSONNIA, STANCHEZZA, NERVOSISMO, INTOLLERANZA VERSO IL CALDO.

SUI POLMONI

Sotto stress, narici e gola si dilatano per far immagazzinare più aria, facendo dilatare di conseguenza anche i polmoni.

EFFETTI

Più che altro il problema riguarda i FUMATORI e chi vive in ambienti impuri o saturi di SMOG e sostanze nocive.

A causa di una maggiore espansione polmonare, certe sostanze (quali la nicotina) possono penetrare più in profondità.

SUI MUSCOLI

Lo stress manda in forte tensione tutto l'apparato muscolare, ed e' stato rilevato che più in particolare la PARTE SINISTRA DEL CORPO(questo perché la parte sinistra del corpo e' controllata dall'emisfero destro cerebrale, dove ha sede L'EMOTIVITA').

EFFETTI

Praticamente, l'aumento del tono muscolare dovuto allo stress crea un dispendio inutile di energie. Rende il nostro corpo contratto e lo rende indolenzito e quasi sempre provoca mal di schiena.

SULLA SFERA SESSUALE

Lo stress prolungato provoca la diminuzione degli ormoni sessuali, causando negli uomini erezioni deboli o difficili da ottenere, e nelle donne frigidità. (qui la cosa non ci riguarda molto !)

EFFETTI

La perdita di desiderio peggiora la qualità di vita, destabilizza l'armonia di coppia con influenze sull'umore e sullo stato psicologico dell'individuo.

SUL SISTEMA IMMUNITARIO

Di fronte a stress protratto si abbassano le difese immunitarie e le difese naturali si indeboliscono.

EFFETTI

Aumenta il rischio di contrarre malattie infettive, sia per l'indebolimento delle difese immunitarie sia perché sotto stress si conduce spesso uno stile di vita più scorretto (alimentazione disordinata, uso ed abuso di alcool e fumo, insufficiente attività fisica).

I SEGNALI DELLO STRESS

Vari indizi (i più pericolosi) da tenere presenti come segnali di una situazione di stress, di tipo FISICO e di tipo COMPORTAMENTALE :

- Irritabilita', ipereccitazione o depressione.
- Palpitazioni cardiache indici di pressione arteriosa elevata.
- Secchezza delle fauci
- Impulsivita', instabilita' emotiva
- Impulsi che spingono ad urlare, correre o nascondersi.
- Incapacita' di concentrazione, disorientamento generale.
- Sensazioni di irrealta', debolezza, vertigine.
- Senso di stanchezza e perdita' della "gioia di vivere".
- Ansia, paura senza sapere di cosa.
- Tensione emotiva, ipervigilanza senso di sovraeccitamento.
- Tremori e tic nervosi.
- Tendenza a spaventarsi facilmente.
- Riso o pianto senza motivo.
- Balbettio o difficoltà' di parola.
- Arrotamento dei denti.
- Insonnia, non si riesce ad addormentarsi.
- Ipermotilita', difficoltà' a rimanere fermi col corpo.
- Sudorazione abbondante.
- Bisogno frequente di urinare.
- Diarrea, indigestioni, nausea, vomito.
- Cefalee, emicrania.
- Tensione premenstruale o irregolarita' dei cicli.
- Dolori al collo o al fondoschiena dovuti alla tensione muscolare.
- Disordine alimentare.
- Aumento del fumo, alcool.
- Incremento consumo di farmaci " da banco ".
- Incubi
- Comportamento nevrotico.
- Psicosi.
- Tendenza a subire incidenti.

L'argomento sarebbe ben più ampio, ma non oso andare oltre, anche perché FORSE quello che ci interessa è il meccanismo CHIMICO e FISILOGICO dello stress paragonato alla CEFALEA A GRAPPOLO (credo sia inutile dirvi che lo stress provoca anche gastriti, ulcere, psoriasi etc.....tutte patologie che comunque sono di origine PSICOSOMATICA.). Sta a noi trovare adesso i collegamenti (alcuni lampanti) con la CEFALEA A GRAPPOLO.....magari viene fuori qualcosa di interessante e di utile.

Puo' darsi che questa ricerca venga pian piano incrementata nel tempo e, soprattutto spero possa esserci d'aiuto.

Letizia Gambassi

Un ringraziamento particolare a Barbara Vannini che SI E' RESA DISPONIBILE AD APPROFONDIRE E STUDIARE L'ARGOMENTO INSIEME A NOI

Bibliografia:

STRESS

“ Sindrome generale da adattamento “
di Barbara Vannini “

ENCICLOPEDIA DELLA MEDICINA

De Agostini