

**BenEssere** di Elena Meli

# Troppo **stress** fa male al cervello

L'eccesso di tensione nervosa ha effetti negativi su memoria, tatto, apprendimento. E facilita la depressione cronica

## **STARE NELLA NATURA O FARE SPORT, MA ANCHE MEDITARE E MANGIAR BENE**

Lo stress fa male ma è ormai parte integrante, purtroppo, delle nostre vite. Una brutta notizia anche per i nostri sensi, che si "ottendono" quando siamo sotto pressione: lo spiega lo psicologo tedesco dell'università di Bochum Oliver Wolf, che di recente ha condotto esperimenti su volontari per capire se lo stress interferisca o meno con le sensazioni che siamo in grado di provare.

La risposta è affermativa: i partecipanti a cui è stato dato cortisolo, l'ormone che produciamo in quantità quando siamo in tensione, hanno avuto maggior difficoltà a distinguere fra diversi stimoli tattili. Per di più, a confermare l'effetto negativo dello stress sulla memoria e l'apprendimento, i volontari non sono stati in grado di migliorare l'acuità tattile: con specifici esercizi è di norma possibile "allenare" il senso del tatto in maniera che aumenti la capacità di discriminazione, ma se il training si svolge sotto stress il cervello è bloccato, non impara. «Questi dati spiegano

quanto avevamo osservato in passato sulle cellule», osserva Wolf. «Sappiamo infatti che il cortisolo impedisce il rafforzamento delle sinapsi, ovvero le connessioni fra neuroni, necessario per l'apprendimento e per la plasticità cerebrale». Una mente preda dello stress, insomma, è come "indurita" e incapace di dare il meglio. E se basta una fase di tensione acuta e un picco di cortisolo come quello studiato da Wolf per avere conseguenze deleterie, quando lo stress diventa cronico le ripercussioni sono ancora più pericolose.

Solo limitandoci a considerare gli effetti sul cervello, l'eccesso prolungato di cortisolo favorisce la formazione di radicali liberi e al contempo riduce la produzione di BDNF, una molecola importante per il benessere cerebrale e per la formazione di nuove cellule nervose; lo stress cronico facilita la comparsa di depressione, perché diminuisce i livelli di serotonina e dopamina, neurotrasmettitori fondamentali per un buon tono dell'umore, e provoca problemi di memoria. Inoltre ha un impatto negativo su tutte le funzioni cognitive e, per esempio, è un cattivo consigliere quando si devono prendere decisioni.

Posto che pensare di eliminare la tensione nervosa dalle nostre vite è una guerra persa in partenza, come limitare stress e danni correlati?

**1** *Dedicarsi a un'attività che piace* non appena si ha un po' di tempo libero serve a "decomprimere" le tensioni: trovare un poco di tempo per sé e per il passatempo preferito, che sia il giardinaggio o colorare un album di disegni, l'hobby oggi più alla moda, fa bene alla mente e allenta il nervosismo.

**2** *Stare all'aria aperta* riduce i livelli di cortisolo, che invece si impennano quando dobbiamo fare più cose insieme o controlliamo le mail ogni due minuti: qualche momento nella natura, anche dieci minuti al parco in pausa pranzo, è salutare per riequilibrare l'ormone dello stress e ridurre allo stesso tempo pressione arteriosa e frequenza cardiaca.

**3** *Provare le tecniche di rilassamento* per trovare la più adatta a noi può essere un'idea: dal biofeedback al training au-

togeno, dal rilassamento muscolare allo yoga, molte strategie possono aiutare ad allontanare almeno per un po' lo stress e soprattutto a gestirlo al meglio, quando sentiamo che sta arrivando a livelli di guardia.

**4** *Respirare bene*, a fondo, è un ottimo metodo per riconquistare benessere: sotto stress tendiamo a fare respiri brevi e poco profondi, negativi per l'equilibrio corporeo. Imparare la respirazione diaframmatica, concentrandosi sui movimenti del torace, è un modo per avere sottomano in ogni momento un antistress efficace all'istante, perché automaticamente si riduce il cortisolo e il sistema nervoso autonomo induce uno stato di maggiore calma.

**5** *Meditare aiuta contro lo stress*, non solo perché ha un effetto rilassante immediato, ma anche perché insegna a gestire i pensieri negativi, spesso fonte di tensione ben più di eventi oggettivi.

**6** *Una dieta equilibrata* ricca di antiossidanti da frutta, verdura, tè verde (l'ideale sostituto del caffè del mattino) a cui ma-

gari aggiungere un pezzetto di cioccolato fondente contrasta l'incremento di radicali liberi indotto dall'eccesso di cortisolo.

**7** *Fare attività fisica regolare* è un antidoto alla carenza di BDNF, il "fertilizzante" dei neuroni: basta un po' di esercizio moderato ogni giorno, come una veloce camminata, per aumentare la sintesi di BDNF e rinvigorire le cellule cerebrali fiaccate dallo stress.

