

C'è un forte legame

Il cuore è l'organo che pompa il sangue, ma nell'immaginario collettivo è anche la sede degli stati d'animo e delle emozioni.

* In realtà, i centri emozionali si trovano nel cervello, e non nel cuore, ma questi due organi sono strettamente collegati tra loro e le situazioni emotivamente stressanti, provocano in entrambi **reazioni fisiologiche simili**.

* Una ricerca condotta dal Centro cardiologico Monzino, pubblicata sull'"European heart journal", rivela che in situazioni emotivamente rilevanti, la parte più profonda del cervello, il sistema limbico, innesca una reazione a catena rilasciando i neurotrasmettitori specifici legati alla fisiologia dello stress, che

influiscono sull'umore e sul rischio cardiovascolare.

rabbia e ansia sono molto insidiose

Negli ultimi decenni, diversi studi internazionali hanno analizzato il rapporto tra la risposta fisiologica agli stimoli fisici ed emotivi e i problemi cardiaci, rivelando come le **emozioni legate al meccanismo di attacco-fuga** siano le più pericolose.

* Sebbene anche un "eccesso di felicità" possa potenzialmente provocare una reazione negativa a carico del cuore, i fattori di rischio più importanti sono l'ansia, la collera e gli altri stati di "allerta psicoemotiva" che determinano il cosiddetto stress cronico.

* Una ricerca condotta su più di 12mila persone in 52 Paesi, pubblicata nell'ottobre 2016 sulla rivista "Circulation", sottolinea come **gli stati di forte stress aumentino il rischio di infarto**, soprattutto se associati a sforzi fisici eccessivi. In particolare, secondo i ricercatori dell'università di Sydney (Australia), la probabilità di infarto aumenta di 8,5 volte in caso di crisi di rabbia e di 9,5 volte in caso di attacchi d'ansia.

Attiva i meccanismi di allerta

Gli stati di forte stress provocano cambiamenti a livello fisiologico.

* Crescono l'adrenalina e il cortisolo che, in eccesso, risultano cardiotossici.

* Si alzano le catecolamine in circolo, causando un aumento dei battiti cardiaci e della pressione del tutto sproporzionato alle esigenze naturali; si riduce, invece, la produzione di acetilcolina, il neurotrasmettitore che dovrebbe riportarli entro i parametri normali.

* Queste alterazioni sollecitano i vasi sanguigni che, alla lunga, subiscono microlesioni che innescano una risposta infiammatoria e portano alla formazione di placche aterosclerotiche e di tessuto fibrotico. Tali formazioni induriscono i vasi, aumentando il rischio di trombi.



lo stress amico e nemico

Lo stress non è di per sé una condizione negativa, anzi; è la risposta acuta a una situazione di "pericolo" ed è fisiologica e positiva, proprio perché **induce a reagire**.

* Negativi, invece, sono gli stati di stress cronico, legati a una percezione distorta degli stimoli provenienti dall'esterno o anche a cattive abitudini come abuso di alcol, assenza di riposo, disordine alimentare, sedentarietà o fumo. In tali condizioni la risposta allo stress non è più limitata al momento in cui si reagisce allo stimolo di pericolo, ma produce **effetti che perdurano nel tempo**, provocando danni anche all'apparato cardiocircolatorio.

cuore