

MENTE E CORPO, DUE MONDI PARALLELI

Dott. Alberto Schillaci

Dare il massimo e fare tutto in maniera perfetta rischiano di compromettere la propria salute come è confermato in un recente studio dell'Università di Southampton pubblicato sulla rivista Gut. In questo studio è chiaramente dimostrato che essere perfezionisti e perennemente stressati rende più disposti alla sindrome dell'intestino irritabile, condizione che nei paesi occidentali interessa circa il 20% della popolazione.

I disturbi gastrointestinali più diffusi sono caratterizzati da dolori addominali diffusi, gonfiore ed alterata funzionalità dell'intestino. Infatti il quadro clinico è caratterizzato da dolori simili a quelli della colica addominale localizzati prevalentemente ai quadranti destri dell'addome e che simulano patologie riferibili a fegato ed appendice, associati a distensione gassosa di tutto l'addome ed irregolarità dell'alvo consistenti in alternanza di stipsi a fasi di alvo diarroico. Possono altresì essere presenti sudorazione algida, tachicardia e nausea. I ricercatori britannici, nel lavoro scientifico precedentemente menzionato, hanno messo questa situazione in relazione a pregresse infiammazioni batteriche intestinali che modificando la mucosa intestinale predispongono all'insorgenza del quadro rendendo l'intestino più "irritabile" di fronte a situazioni psicologiche negative e a stress emozionali. Infatti l'alterata motilità intestinale e l'ipersensibilità potrebbe essere mediata da meccanismi infiammatori pregressi che costituiscono la prima causa su cui agiscono le componenti psico-emozionative che irritano le cellule nervose intestinali inducendole ad un'alterata motilità.

Una volta esclusa la diagnosi di altre affezioni intestinali infiammatorie serie come la retto colite ulcerosa o il morbo di Crohn bisogna risalire alla causa emozionale scatenante e quindi il lavoro del sanitario dovrà essere affiancato da quello dello psicologo.

L'età più colpita è quella adolescenziale, il sesso non rappresenta una discriminante, e particolare attenzione dovrà essere dedicata allo studio dell'habitus mentale del soggetto. Infatti i più colpiti sembrano essere, come abbiamo già detto, i perfezionisti e i soggetti più sensibili ai conflitti della vita quotidiana e quindi i più bisognosi di un sostegno psicologico valido.

Anche la scelta dell'alimentazione sembra avere un ruolo fondamentale, e particolare attenzione va riservata allo studio delle intolleranze alimentari, ma determinante è lo "stile di vita" che ogni soggetto deve darsi.

I più colpiti sembrano essere i perfezionisti e i soggetti più sensibili ai conflitti della vita quotidiana