

Propers programes

Consulta el mapa web per navegar de manera totalment accessible

publicitat

Emissió: Dimecres 20 de gener de 2010

L'estrès: un guardaespalles molt perillós

Mariña és una comercial de 32 anys que, com a conseqüència de l'estrès ha d'anar al lavabo fins a 18 vegades al dia: se li ha desenvolupat la malaltia de la síndrome del colon irritable i la seva vida personal i professional s'han trastocat. El digestòleg Javier Santos, investigador de la Vall d'Hebron, li diu que tant important com el tractament hospitalari és que ella aprengui a relaxar-se amb determinats exercicis físics i de respiració.

Però l'estrès no és forçosament dolent, de fet, és necessari per sobreviure. És l'adaptació evolutiva animal a una situació d'alarma: el cos es prepara per atacar o per fugir.

Durant el reportatge, la reportera Samantha Vall, que té vertigen, experimenta l'estrès agut mentre puja a una atracció del Tibidabo. Aquest estrès cessa quan Samantha torna a trepitjar terra ferma.

Però l'organisme humà no està preparat per suportar les amenaces psicològiques constants pròpies de la societat moderna. I és que, en ocasions, aquestes amenaces són més internes que externes.

Tenir preocupació o angoixa de tant en tant és normal, però patir sempre i per tot no, perquè fa entrar en una impressionant ruleta de les malalties. L'investigador Antonio Armario assegura que l'estrès crònic afecta estructures del cervell fins al punt que fa perdre memòria. Ho estudia amb rates a la UAB.

El cap de psiquiatria de l'Hospital Clínic de Barcelona, Joan de Pablo, diu que mantenir la sensació de control és bàsic per no tenir estrès. Ressalta que, contràriament al que es podria pensar, encarar clarament els problemes és un primer pas per resoldre l'estrès, com ho és aprendre a prioritzar les activitats de la vida. En altres paraules, es podria dir que, quan són degudes a l'estrès, les malalties del cos tenen relació amb les malalties de l'ànima i llavors la solució és global.

La resposta fisiològica a l'estrès

Quan s'enfronta a un perill, l'organisme es prepara per a l'acció de forma reflexa. D'entrada, augmenta el ritme cardíac, per enviar la sang al cap, on es prendran les decisions i on hi ha el cervell i els sentits principals. Les pupil·les es dilaten i l'oïda i l'olfacte s'aguditzen. Immediatament es tensen els músculs, que ens faran falta per atacar o per fugir.

L'aigua i els sucres disponibles es retiren del sistema digestiu, que queda en repòs, i s'envien cap als músculs, que també reben sang de la pell, per això ens posem pàl·lids.

A nivell bioquímic, els canvis que han desencadenat aquesta resposta són impressionants: es dilaten els bronquis, el torrent sanguini s'omple d'excitants i d'antiinflamatoris (de la família de la cortisona), fins i tot es prepara l'assimilació ràpida de greixos per quan s'acabin els glúcids.

També baixa la sensibilitat al dolor. Estem preparats per al que faci falta.

Posar-se en tensió per respondre a determinats reptes és bo i necessari; però hi ha un problema de límits, perquè aquestes armes que hem acumulat es poden girar en contra nostre, sobretot si donem una resposta desproporcionada a signes d'alarma injustificats. És l'estrès negatiu.

Quan tenim estrès crònic, els nivells de cortisol es mantenen tot el dia més elevats del normal i no baixen com ho haurien de fer a la nit. Resultat, no dormim bé i, sobretot, secretem constantment unes hormones que poden tenir efectes molt perniciosos a llarg termini. Poden provocar hipertensió, cardiopaties (com arítmia o insuficiència cardíaca), diabetis, angoixa o depressió, disfunció sexual, síndrome premenstrual, defenses baixes, psoriasi, urticària, acne, al·lèrgies, herpes, aftes, contractures, fatigues, mal de cap...

No es pot afirmar que qui tingui estrès acabarà malalt per força, però si la persona té una predisposició a l'estrès pot desencadenar la malaltia; i si ja ho està és possible que empitjori.

I és que l'estrès és un guardaespalles molt perillós.