



Dolore e Stress

IN TERMINI TECNICI

Lo stress può essere visto come una risposta fisiologica alla vasta gamma di fattori stressanti che l'essere umano può trovarsi ad affrontare. Tra questi fattori ve ne possono essere alcuni più manifesti, come ad esempio un sovraccarico fisico, o altri meno evidenti, come ad esempio fattori relativi al lavoro o alla famiglia. Ciascuno di questi fattori può turbare l'omeostasi dell'individuo portando all'attivazione di processi neurali, ormonali e fisiologici volti a ripristinare lo stato omeostatico.

Questo processo è noto anche con il nome di allostasi, cioè il mantenimento della stabilità a fronte di cambiamenti; più a lungo dura questo processo, in risposta a fattori stressanti persistenti, più importante sarà il carico allostatico. Questa esposizione cronica può influenzare negativamente la salute dell'individuo.

Le condizioni che possono portare ad un aumento del carico allostatico sono:

- il riproporsi frequentemente di stati di stress in risposta a nuovi fattori stressanti.
- non riuscire ad adattarsi a fattori stressanti ripetuti dello stesso tipo.
- disfunzione della normale risposta adattativa.

Il dolore può essere visto come una componente del "sistema stress" che ha come scopo quello di stimolare l'organismo a cambiare i propri comportamenti per proteggersi e sopravvivere.

L'asse ipotalamo-ipofisi-surrene ed il sistema noradrenergico del locus coeruleus sono entrambi coinvolti nel rilascio dei due principali ormoni dello stress, l'epinefrina ed il cortisolo. Se il sistema resta attivo a lungo in risposta a fattori psicologici o fisici, tra gli effetti di questi ormoni c'è la soppressione del sistema immunitario e la degenerazione di ossa, muscoli e strutture neurali. L'asse ipotalamo-ipofisi-surrene riceve proiezioni e può essere attivato dall'amigdala, dall'ippocampo e dalla corteccia prefrontale. Ciò significa che le emozioni, la memoria ed una vasta gamma di atteggiamenti cognitivi potenzialmente potrebbero aumentare la secrezione degli ormoni dello stress. Una convinzione riguardo al nostro corpo o una paura di recidiva di un infortunio possono essere esse stesse dei fattori stressanti.

Molti dei sistemi coinvolti nello stress e nel dolore si sovrappongono; prolungate risposte da un punto di vista endocrino possono essere mantenute da - o possono mantenere - il dolore.

