

Se ci vuoi leggere su Internet  
 clicca su  
[www.enpam.it](http://www.enpam.it)

IL GIORNALE DELLA  
**Previdenza**  
 dei Medici e degli Odontoiatri

in questo numero

- |   |  |
|---|--|
| <b>3</b> L'editoriale del Presidente                    | <b>44-45</b> Medici illustri: Alexander Fleming    |
| <b>4</b> Comunicazione, che cosa c'è di nuovo           | <b>46-47</b> "Dottori" volontari in Africa         |
| <b>6-7</b> Autonomie previdenziali                      | <b>48</b> Accadde a... Febbraio                    |
| <b>8</b> TFR: le alternative                            | <b>49-53</b> Congressi, Convegni, Corsi            |
| <b>9</b> Attualità                                      | <b>54-55</b> L'educazione terapeutica del paziente |
| <b>10</b> Maternità e contratti a termine               | <b>56</b> Giovani. Per sempre                      |
| <b>12-13</b> L'intervista/1: novità in Urologia         | <b>57</b> Lotta alla polio                         |
| <b>13-14</b> L'intervista/2: tumore all'ovaio e ricerca | <b>58-59</b> Creatività? Libertà e fantasia        |
| <b>16-17</b> Patologie stress correlate                 | <b>60-61</b> Lettere al Presidente                 |
| <b>18-39</b> CN: approvato il Bilancio di previsione    | <b>62</b> L'avvocato                               |
| <b>40-41</b> Vita degli Ordini                          | <b>63</b> Filatelia                                |
| <b>42-43</b> Le recensioni                              | <b>64</b> Organi collegiali                        |

La foto di copertina

La copertina del settimanale Time del giugno 1938 raffigurò il celebre aviatore statunitense Charles Lindbergh (a sinistra) con il medico francese Alexis Carrel premio Nobel 1912 per la Medicina. La loro collaborazione s'iniziò subito dopo la I guerra mondiale, quando Lindbergh, già famoso per la prima solitaria trasvolata atlantica sullo Spirit of Saint Louis, riuscì a mettere a punto per Carrel -impegnato nei trapianti d'organo e nella coltura dei tessuti- una pompa di perfusione per tessuti vivi isolati (1930). Cinque anni dopo, il rivoluzionario dispositivo consentì di effettuare (in un gatto) il primo trapianto di tiroide, che persistette diciotto giorni. Un'esperienza che aprì definitivamente la via alle moderne tecniche di trapianto dei tessuti. Al termine della II guerra mondiale, Carrel fu accusato di collaborazionismo con il governo di Vichy. Ma la morte per scompenso cardiaco lo salvò dall'umiliazione della condanna e dal carcere.





## Sintomatologie e patologie stress correlate

Dalla letteratura scientifica giunge un aiuto insperato per la diagnosi di meccanismi adattivi disfunzionali. La costrizione prolungata dell'adattamento all'ambiente produce anche asimmetrie visibili nelle strutture muscolari e somatiche

di **Daniele Romano**

**L**a reazione allo stress è una risposta di difesa che s'inizia nel cervello e coinvolge tutti i sistemi e organi che governa. Le nostre reazioni difensive sono finalizzate a potenziare le capacità di sopravvivere a discapito della qualità della vita.

Le reazioni di stress comportano costantemente variazioni di tensioni muscolari quali risposte alle pressioni ambientali.

Nel mondo animale ad esempio il felino irrigidisce il corpo quando avvista la

sua preda, e la preda allarmata raddrizza il collo per allertare tutti i suoi sensi, percepire il pericolo ed elaborare le migliori strategie di fuga. La vita moderna riduce i nostri margini di manovra. Spesso non possiamo né lottare né fuggire e quindi non possiamo che subire.

Di fronte allo stress il nostro organismo attiva le stesse risposte fisiologiche del mondo animale senza però essere in grado di disattivarle con la stessa rapidità e allo stesso modo. Per cui le tensioni muscolari che si generano, se non

vengono adeguatamente scaricate, permangono nell'organismo procurando danni alla salute.

Ne parliamo con la dottoressa Vania Fontani, neurofisiopatologa, presidente della SONC (Società scientifica di Ottimizzazione Neuropsicofisica e CRM terapia).

Se nel corso di una riunione di lavoro un superiore umilia un suo collaboratore, la vittima stressata è fisicamente pronta a reagire rispondendo a tono o ad andarsene sbattendo la porta. Ma la memoria gli invia messaggi di disoccu-

pazione, di mutuo da pagare, di famiglia da sfamare. "Tali inconsci messaggi - commenta Vania Fontani - inibiscono la reazione fisica. Così l'uomo stressato può solo scaricare l'eccesso di adrenalina e di ormoni dello stress con attività motorie sostitutive come fumarsi una sigaretta, serrare le mandibole e può darsi che più tardi la rabbia e la frustrazione si riversino sui muscoli del rachide e gli venga il mal di schiena."

Tali reazioni possono essere attivate da stimoli apparentemente più banali ed anche positivi ed avvengono quotidianamente, istante per istante della nostra vita, in modo per noi del tutto inconsapevole.

Un muscolo che permane contratto senza un preciso significato può inizialmente determinare un indolenzimento o una contrattura di alcuni settori del corpo. Se la situazione permane diventa fonte di dolori muscolari, ma anche articolari o tendinei e diviene fonte di limitazioni ai normali movimenti.

"Nella nostra esperienza - afferma Fontani - tutto ciò condiziona pesantemente la stragrande maggioranza delle patologie ortopediche. Anche lo stesso processo artrosico, nella sua forma più frequente, l'artrosi essenziale, per quanto non se ne conosca spesso le cause può risentire di tali meccanismi. Un buon equilibrio neuromuscolare è fondamentale per un corretto utilizzo articolare, pena l'insorgenza di deformazioni ossee, usu-

re incongrue della cartilagine, improprie variazioni delle tensioni tendinee (tendiniti).”

Il dolore muscolare, così come anomale contratture coesistono in ogni patologia osteoarticolare e spesso vengono interpretati come riflesso di difesa. Questo è l'insegnamento comunemente accettato dalle scuole ortopediche.

Per Vania Fontani “il muscolo contratto non è la conseguenza di un processo patologico di difesa ed è invece la causa di dolori e disfunzioni dell'apparato locomotore che può determinare l'aggravio di una preesistente lesione osteoarticolare ad esempio di tipo artrosico.

In questa logica appare evidente come patologie classicamente etichettate come ortopediche quali lombalgie o cervico-brachialgie o alterazioni posturali quali la scoliosi o le lordosi o cifosi possano essere condizionate spesso pesantemente da situazioni di stress ambientale.”

Anche disturbi o patologie connesse a infiammazioni tendinee o capsulari (tendiniti, tenosinoviti) che spesso non trovano la giusta risoluzione terapeutica, possono essere la conseguenza, e non la causa, di un uso eccessivo e scorretto dei complessi giochi muscolari organizzati a livello del nostro cervello.

L'eccessiva incidenza ad incorrere in contratture, strappi muscolari, distorsioni che spesso mal recuperano e continuano a determinare

## La memoria ci condiziona a discapito della nostra salute

dolori oltre i tempi biologici di guarigione, possono essere spiegati con una anomala situazione disfunzionale neuromuscolare.

Queste considerazioni ci fanno capire quanto i condizionamenti ambientali, lo stress in poche parole, possano intervenire nel favorire l'insorgenza e nel peggiorare l'evoluzione di patologie di natura prettamente ortopedica.

Nelle situazioni di stress cronico, nel quale si attivano meccanismi adattativi disfunzionali, il cervello immagazzina inadeguate reazioni nel palinsesto delle proprie memorie che continueranno a condizionarci a discapito del complessivo nostro stato di salute.

La vittima “mobbizzata” di fronte a una nuova situazione di tensione metterà in atto le stesse strategie di sopravvivenza memorizzate in precedenti esperienze, anche se poi pagherà con il mal di schiena la sua transazione. È il prezzo che deve pagare per sopravvivere. Ma il mal di schiena (come altre reazioni patologiche) può permanere anche quando l'organismo non si trova di fronte ad agenti esterni potenzialmente stressanti: nel tempo si perde anche lo stretto rapporto causa-effetto.

A questo punto qualsiasi strategia antistress (attività fisica, smettere di fumare, prendersi una vacanza, migliorare il proprio stile di vita, tecniche di rilassamento, terapie farmacologiche, ecc.) divengono totalmente inefficaci a contrastare tali reazioni disfunzionali. Tali considerazioni ci hanno indotto a cercare nuove strategie terapeutiche in grado di permettere il recupero degli alterati meccanismi di controllo neuro-psico-motorio.

Dalla letteratura scientifica ci giunge un aiuto inaspettato per la diagnosi di meccanismi adattativi disfunzionali. La costrizione prolungata dell'adattamento all'ambiente, produce le asimmetrie visibili anche nella struttura muscolare e somatica delle persone con una fenomenologia che prende il nome di “Asimmetria Fluttuante”.

Questo fenomeno rappresenta un aspetto dell'eviden-

za biologica e clinica della presenza di meccanismi adattativi disfunzionali.

La costante interazione con l'ambiente determina una serie di risposte neuro-psico-fisiche inconscie che purtroppo spesso vengono mantenute oltre i tempi utili. Il perdurare di queste risposte inizialmente adeguate e funzionali porta verso un “atteggiamento” neuro-psico-fisico-relazionale che naturalmente si esprime anche a livello muscolare.

“Per poter capire se il soggetto ha subito gli effetti dello stress ambientale - commenta Vania Fontani - basterebbe analizzare il suo schema neuro-psico-motorio espressione del suo complessivo stato di relazione ambientale.”

La chiave è come al solito in chi ci governa, ovvero nel Sistema Nervoso Centrale e nel frutto del suo elaborato corticale ovvero l'atteggiamento neuro-psico-fisico-relazionale. •

