

Antonella Viola, lo stress e la ricetta per combatterlo: «Fa invecchiare, ci rende più fragili ed è nemico della sessualità» di Francesca Visentin

Nel suo nuovo libro la scienziata padovana esplora i danni dello stress ma suggerisce anche le strategie per gestirlo e ridurlo. «Come lo affronto io? L'attività fisica è da sempre il mio strumento principale. Poi cerco la natura»

(Fonte: <https://corrieredelveneto.corriere.it/> 7 ottobre 2026)



Lo stress? Sembra la parola magica per spiegare ogni disagio. Ma cosa significa veramente? E come combatterlo? Lo spiega **Antonella Viola**, scienziata esperta in immunologia, divulgatrice e professoressa ordinaria di Fitopatologia a Scienze biomediche all'Università di Padova, nel nuovo saggio *Sotto stress* (Einaudi, 194 pagine, 19 euro). «Studiare lo stress significa studiare il cervello umano - evidenzia Viola -, significa capire come reagiamo agli stimoli e perché ogni persona lo fa in modo diverso».

Professoressa Viola, c'è uno stress «buono» e uno «pericoloso»?

«La distinzione è tra stress acuto e stress cronico. Lo stress acuto è una risposta utile: l'organismo si attiva, concentra le risorse su ciò che serve e una volta superata la situazione torna all'equilibrio. Il problema nasce quando questa risposta non si spegne e lo stato di allerta si prolunga nel tempo. A quel punto un meccanismo nato per favorire l'adattamento comincia a produrre usura: si alterano il sonno, il metabolismo, l'immunità, l'umore».

Come incide su alimentazione, sonno, emozioni?

«In modi diversi, perché la risposta allo stress coinvolge sistemi che regolano l'appetito, il sonno, le emozioni e la ricerca di gratificazione. Sotto stress tendiamo a cercare cibi più gratificanti, ricchi di zuccheri e grassi. Il motivo è che attivano rapidamente i circuiti cerebrali della ricompensa e possono dare un sollievo momentaneo. Sul sonno, invece, stress e riposo sono quasi antagonisti. Per dormire il livello di allerta deve diminuire, nello stress cronico, al contrario, il cervello continua a comportarsi come se dovesse restare vigile, può alterare il normale ritmo del cortisolo, riduce la spinta fisiologica verso il sonno e il lavoro mentale mantiene attivi i circuiti dell'attenzione e della preoccupazione. Il risultato può essere difficoltà ad addormentarsi, risvegli frequenti e un sonno poco ristoratore. Per l'umore, lo stress cronico rende più reattivi alle difficoltà e meno capaci di regolare le emozioni, più irritabili, meno tolleranti e più facilmente sopraffatti da ciò che accade».

I principali effetti sulla salute?

«Quando diventa cronico, lo stress può favorire l'insorgenza o il peggioramento di diverse patologie, agendo insieme alla predisposizione individuale, all'ambiente e altri fattori di rischio. Nelle malattie cardiovascolari si studia come l'attivazione prolungata dei sistemi dello stress possa contribuire a ipertensione e danno vascolare. In oncologia la ricerca sta cercando di capire in che modo i segnali nervosi, ormonali e immunitari legati allo stress possano influenzare il microambiente tumorale, la progressione della malattia e la risposta alle terapie».

La relazione con il sistema immunitario?

«Lo stress cronico può alterare profondamente il funzionamento del sistema immunitario. In chi vive a lungo sotto pressione osserviamo una maggiore vulnerabilità alle infezioni, una risposta meno efficace ai vaccini e più frequenti riattivazioni di virus».

Esiste una dipendenza da stress?

«Il problema comincia quando non riusciamo più a funzionare senza pressione e finiamo per cercare continuamente scadenze, sovraccarico e stimoli, il cervello si abitua a funzionare in una condizione di emergenza».

Le persone stressate invecchiano prima?

«Abbiamo dati che associano forme di stress intenso o protratto a un'accelerazione dell'invecchiamento biologico. Sappiamo anche che lo stress cronico causa uno stato di allerta che può generare nell'organismo un'inflammatione silenziosa e persistente».

Lo stress condiziona il sesso?

«Lo stress cronico è un potente nemico della sessualità. C'è anche un effetto molto concreto

sull'eccitazione. Perché la risposta sessuale funzioni, il corpo deve sentirsi abbastanza al sicuro da rilassarsi e aumentare l'afflusso di sangue ai genitali. Lo stress fa l'opposto, mantiene attivo il sistema che prepara all'azione e riduce quell'afflusso di sangue. Nei maschi questo può interferire direttamente con l'erezione. L'amore e le relazioni sicure possono invece attenuare la risposta allo stress».

Lei è una persona stressata?

«Ho certamente momenti in cui mi sento stressata, soprattutto quando il lavoro si accumula e le richieste diventano troppe. Ma, in generale, non mi considero una persona particolarmente stressata, forse perché nella maggior parte delle situazioni sento di avere il controllo. Per questo, paradossalmente, a stressarmi di più sono i figli. Sul lavoro posso organizzare, decidere, trovare una soluzione. Con i figli, per fortuna, il controllo è molto più limitato: fanno le loro scelte, prendono le loro strade e noi possiamo accompagnarli, non governarli».

Come combatte lo stress?

«L'attività fisica è da sempre il mio strumento principale: mi alleno almeno 5 giorni a settimana, sulla base di come mi sento, senza forzature. La ricerca conferma che l'esercizio aiuta a regolare la risposta allo stress e a sviluppare la resilienza. Poi, appena posso cerco la natura. Mare, montagna o bosco, cerco di trascorrere il tempo libero all'aperto, lontano da mail, notifiche e social. È uno dei modi più efficaci che conosco. E durante la giornata cerco di ritagliarmi piccoli momenti in cui staccare».