«Epidemia da stress», perché siamo sempre (e tutti) sotto pressione e come resistere di Elena Meli

A pesare sono il lavoro, il sovraccarico digitale, le divisioni sociali e la solitudine. Entro certi limiti, lo stress è una risposta fisiologica che aiuta ad affrontare i problemi ma se si trasforma in cronico compromette il benessere e la qualità della vita. Quali sono i segnali e cosa fare per ritrovare l'equilibrio (Fonte: https://www.corriere.it/ 7 novembre 2026)



Che stress! Quante volte lo diciamo, in una giornata? **La sensazione di essere sempre sotto pressione è assai comune** e i numeri lo confermano: una delle ricerche più ampie e recenti sul tema, utilizzando i dati del Gallup World Poll da oltre 330mila persone di 131 Paesi, ha sottolineato che **il 35 per cento della popolazione mondiale riferisce di sentirsi molto sotto stress**, con una prevalenza maggiore nelle donne e soprattutto nei Paesi ad alto reddito. E quando ci sembra di essere più stressati rispetto al passato, probabilmente abbiamo ragione: **uno studio della Iwate University, in Giappone,** analizzando i dati sulla prevalenza dello stress psicologico raccolti in 149 Paesi fra il 2007 e il 2021, ha dimostrato su Bmc Public Health che **nell'85 per cento delle nazioni studiate l'impatto dello stress è costantemente aumentato negli ultimi anni.** L'allarme parrebbe riguardare soprattutto i più giovani: il benessere psicologico degli under 24 è diminuito di più e più in fretta rispetto alle altre classi d'età.

In Italia una persona su due stressata sul lavoro

I motivi di questa «epidemia di stress» sono i più vari: **in Italia, un sondaggio sui social dell'Università di Udine,** in occasione dell'ultimo Festival Collega-Menti, ha rivelato che **circa una persona su due si sente fuori equilibrio per colpa dello stress sul lavoro, per il 27 per cento il**

«sovraccarico digitale» è uno degli elementi che manda maggiormente in crisi. Dall'altra parte dell'oceano, l'indagine Stress in America 2025 dell'American Psychological Association, invece, **punta il dito sulle divisioni sociali e la solitudine** come causa principale dello stato di tensione percepito dal 62 per cento degli adulti.

Stressati fin dal mattino? È utile per cervello e umore fare una buona colazione

Che cos'è lo stress

Qualunque sia il motivo, è esperienza comune sentirsi molto, troppo, sotto pressione: **quanto ci fa male, ma soprattutto come possiamo uscirne?**

Lo stress è il nemico quotidiano di tantissimi, a giudicare dai numeri che emergono dalle diverse indagini. **Conoscerlo meglio è quindi utile per saperlo combattere e non farsene travolgere**: siamo sicuri, però, che sia così cattivo come viene dipinto? Sulla parola «stress» ci sono infatti non pochi equivoci, come spiega **Guido Di Sciascio**, presidente della Società Italiana di Psichiatria - Area Territoriale: «**Lo stress è, innanzitutto, una risposta fisiologica e psicologica dell'organismo** a richieste ambientali, relazionali o interne percepite come impegnative, difficili da controllare o potenzialmente minacciose: non è quindi una malattia né una **diagnosi** psichiatrica e anzi, entro certi limiti, è un meccanismo adattativo fondamentale: di fronte a una situazione critica, l'organismo aumenta il livello di vigilanza e mobilita rapidamente le sue risorse per reagire con maggiore efficacia».

Stress acuto e stress cronico

I segni sono **batticuore e tensione muscolare**, **paura**, pensieri fissi sulla situazione stressante: questo, però, **è quello che succede davanti a un caso di stress acuto,** transitorio per definizione. **Diverso è lo stress cronico,** quello per cui siamo sotto pressione continua per settimane o addirittura mesi: in questo contesto le modifiche di emozioni, comportamento, funzionamento cognitivo tipiche della risposta allo stress acuto **rimangono anche quando la minaccia non c'è più.** «La cronicizzazione dello stress non dipende però solo dalla presenza di molti impegni, bensì dal rapporto tra intensità e durata delle richieste, risorse individuali e ambientali disponibili e capacità di recupero dell'organismo - puntualizza Di Sciascio -. **Non c'è un solo sintomo dello stress cronico, ma tante manifestazioni psicologiche,** fra cui irritabilità, difficoltà di concentrazione, ridotta tolleranza alla frustrazione, sensazione persistente di sovraccarico e difficoltà a staccare dalle preoccupazioni. **I segnali fisici possono essere disturbi del sonno, stanchezza che non si recupera con il riposo**, mal di testa, **palpitazioni**, sintomi gastrointestinali, tensione muscolare. Anche il comportamento può cambiare: si modifica l'alimentazione, si rinuncia progressivamente all'attività fisica, si riducono le esperienze gratificanti e si aumenta invece l'uso di alcol, nicotina o altri tipo di sostanze. Il parametro più utile per capire se siamo sotto stress cronico però è **la capacità di recupero**: se quando finisce la

sollecitazione non si riesce a tornare al proprio livello abituale di funzionamento e ne risente la qualità della vita, c'è un problema».

Stress da iper-connessione? La noia può essere la «medicina» giusta, ecco perché (e come usarla)

Uno squilibrio generale dell'organismo: il ruolo del cortisolo

L'attivazione persistente dei sistemi di risposta allo stress crea uno squilibrio generale nell'organismo: nel sistema nervoso per esempio **si alterano circuiti connessi alla risposta alla minaccia,** alla regolazione emotiva, alla memoria, al controllo cognitivo e ai sistemi della ricompensa. Inoltre, **si modificano le interazioni con il sistema immunitario e con quello endocrino.** Attenzione però a dare tutta la colpa al cortisolo, chiamato «ormone dello stress» proprio perché aumenta in caso di stress acuto per mobilizzare tutte le risorse necessarie per affrontare una situazione impegnativa. «**Se l'attivazione diviene persistente, il problema non è semplicemente avere troppo cortisolo**: le modalità con cui si altera la regolazione dei sistemi dello stress sono molto più complesse, è riduttivo ricondurre lo stress cronico all'aumento di un singolo ormone», precisa Di Sciascio. «Sappiamo che può contribuire alla comparsa o al mantenimento di stanchezza persistente, difficoltà cognitive, modifiche della regolazione delle emozioni e, in persone vulnerabili, a sintomi ansiosi o depressivi. **Il cortisolo è anche associato ad alterazioni cardiovascolari, metaboliche, immunitarie e infiammatorie**, ma questo non significa che lo stress provochi automaticamente malattie. È un fattore di rischio, che interagisce con predisposizione genetica, età, condizioni cliniche, stili di vita, ambiente e risorse individuali».

Come gestire lo stress

Essere sempre sotto pressione non è insomma una condanna certa, ma di sicuro **imparare a non farsi sopraffare è utile**: non a caso fra le strategie per affrontare molte patologie croniche c'è proprio la gestione dello stress. Escludendo che chiunque possa riuscirci seguendo il consiglio di un recente studio inglese, secondo cui inanellare frequenti mini-vacanze ci manterrebbe capaci di recuperare al meglio dalla tensione accumulato durante tutto l'anno, che cosa si può fare in concreto? «Gestire lo stress innanzitutto non significa eliminarlo in ogni forma, obiettivo impossibile e neppure auspicabile, ma **diminuire quando possibile l'esposizione a ciò che ci stressa e che possiamo evitare**», risponde lo psichiatra. «**Dobbiamo capire che cosa ci sovraccarica e distinguere ciò che è modificabile da quello che non è in nostro controllo**: lo stress non è automaticamente un problema di capacità individuale di adattamento, perché di fronte a carichi di lavoro insostenibili o a una situazione disfunzionale la soluzione non può essere imparare qualche tecnica per "essere più resiliente", a volte è necessario modificare il contesto».

Stress negativo contro diabete e obesità: impariamo a controllarlo

Le tecniche

«Gestire lo stress, poi, significa soprattutto **recuperare la capacità di modulare l'attivazione e ritornare a una condizione di equilibrio**, dopo che la richiesta è cessata: per favorire il recupero fisiologico serve avere un ritmo sonno-veglia regolare, fare esercizio fisico con costanza, **alternare periodi di attività e reali momenti di pausa,** mantenere relazioni sociali e attività gratificanti, evitare caffè, alcol e sostanze come metodi di automedicazione per gestire lo stato di eccessiva attivazione», prosegue Di Sciascio. «**Infine, si possono utilizzare strategie psicologiche come tecniche strutturate di rilassamento**, respirazione, mindfulness e meditazione, mentre interventi cognitivo-comportamentali consentono di incidere su processi come **la ruminazione**, ovvero i pensieri negativi ripetitivi e persistenti, la tendenza a catastrofizzare, il perfezionismo disfunzionale, l'intolleranza dell'incertezza, le difficoltà di risoluzione dei problemi e la necessità eccessiva di mantenere il controllo».

Su tutte le strategie psicologiche ci sono ampie prove di efficacia, che mostrano per esempio come **mindfulness, meditazione e tecniche di rilassamento** influenzino anche i livelli di cortisolo. A confermare, come specifica lo psichiatra, «che ciò che definiamo "psicologico" e ciò che definiamo "biologico" non sono due mondi distinti, ma livelli differenti e in continua interazione dello stesso processo di adattamento».

Quando rivolgersi a uno specialista

Come capire, però, se è il caso di rivolgersi a uno specialista per affrontare lo stress che ci rovina le giornate? «Se lo stress è recente, riconducibile a una situazione specifica e non compromette il funzionamento, si può intervenire da soli», risponde Di Sciascio. «**Va chiesto aiuto se però i sintomi persistono, aumentano o compromettono il lavoro, lo studio, le relazioni o la capacità di svolgere le attività quotidiane.** Attenzione soprattutto se compaiono problemi come un'**insonnia** persistente, una marcata riduzione della capacità di concentrazione, un progressivo calo del rendimento, attacchi di panico, **comportamenti di evitamento sempre più estesi, irritabilità difficilmente controllabile**, perdita di interesse e piacere, umore depresso persistente o un ricorso crescente ad alcol, farmaci o altre sostanze per riuscire a staccare, rilassarsi o dormire. Uno degli errori più frequenti, infine, è attribuire genericamente allo stress sintomi che possono invece rappresentare **l'espressione di un disturbo d'ansia, un disturbo depressivo o un'altra condizione clinica** meritevole di una valutazione specifica», conclude Di Sciascio.

Lo stress? Se moderato fa bene alla memoria. La teoria dell'«ormesi»

Non basta rilassarsi o misurare il cortisolo

Lo stress è uno degli argomenti per cui i falsi miti si sprecano, a partire dall'idea che faccia sempre male: è l'attivazione intensa, reiterata o persistente e senza recupero dei sistemi di risposta che è negativa. Gli equivoci non finiscono qui, come spiega il presidente Sip, Guido Di Sciascio:

«**Sbagliato, per esempio, pensare che basti rilassarsi:** lo stress cronico non dipende da un difetto di volontà e non sempre può essere affrontato modificando il comportamento: **se alla base c'è una condizione lavorativa, familiare o sociale insostenibile, occorre intervenire per quanto possibile sulla causa**. Inoltre, pure chi continua a funzionare bene può essere stressato: un buon rendimento professionale può essere mantenuto a lungo con un elevato dispendio di risorse, mentre i primi segnali compaiono nel sonno, nella vita di relazione, nella capacità di provare piacere o di recuperare nel tempo libero». Per capire quanto siamo stressati **servono i test del cortisolo?** «È solo uno fra i principali mediatori della risposta allo stress - risponde lo psichiatra -. I livelli, oltre a seguire un ritmo circadiano, sono influenzati da fattori come sonno, attività fisica, età, farmaci, condizioni mediche. Non esiste un singolo dosaggio biologico per la diagnosi di stress cronico. **Attenzione poi a curarsi con alcol**, sedativi **non prescritti o altre sostanze per rilassarsi o facilitare il sonno,** perché possono esporre a rischi e, con il tempo, peggiorare la capacità di risposta allo stress. **Meditazione, yoga, mindfulness e simili non vanno trasformati nella "cura dello stress"**: possono essere utili, ma non funzionano allo stesso modo per tutti e non sostituiscono la necessità di affrontare le cause del sovraccarico o diagnosticare un disturbo. La domanda da farsi infine è valutare da quanto dura lo stato di iper-attivazione, quanto interferisce con il funzionamento e, soprattutto, se abbiamo mantenuto la capacità di recuperare: **il passaggio dallo stress fisiologico allo stress potenzialmente dannoso** si colloca proprio nella progressiva perdita di questa flessibilità adattativa», conclude Di Sciascio.

L'ansia è un'altra cosa ma alimenta la tensione

Stress o ansia? Non sono sinonimi. Spiega Guido Di Sciascio, psichiatra Sip: «Lo stress è legato a una causa esterna e tende a ridursi quando la situazione si risolve; **nell'ansia il sentimento di apprensione e allarme può persistere anche in assenza di una minaccia attuale.** L'ansia, come lo stress, non è sempre patologica: una certa quota serve per prevedere i rischi e prepararci agli eventi. Diventa un problema clinico quando è eccessiva o sproporzionata, persistente, poco controllabile e interferisce con il funzionamento. **Stress e ansia possono alimentarsi a vicenda**: un elevato livello di ansia può modificare la valutazione degli eventi, facendoli percepire come più minacciosi».

Risposte più flessibili dipendono anche dal microbiota

Un treno cancellato, il traffico impazzito, un appuntamento rimandato all'ultimo. Qualcuno di fronte a questi eventi, indubbiamente stressanti, «dà di matto», altri li affrontano con una calma zen anche se hanno, come i primi, impegni da rispettare. Secondo uno studio austriaco uscito su *Neurobiology of Stress*, potrebbe essere anche colpa (o merito) del microbiota intestinale: **in chi ha l'intestino abitato da una ricca e diversificata popolazione di differenti specie batteriche, la risposta allo stress acuto è più intensa** ed è maggiore anche il livello di cortisolo in circolo. Non è però un male, come sottolineano gli autori: «Un microbiota diversificato, attraverso il continuo

dialogo lungo l'asse intestino-cervello, potrebbe essere utile per mobilitare una risposta allo stress acuto più flessibile e appropriata: attenuarla non è automaticamente la reazione migliore, pensiamo per esempio a quando siamo esposti a una minaccia concreta». **Resta tutto da capire, invece, il ruolo del microbiota in caso di stress cronico.**

Diventa più difficile integrare le informazioni

Lo stress acuto può far male alla **memoria**: a dirlo è uno studio pubblicato su ***Science Advances***, secondo cui a «saltare» sarebbe **il processo di integrazione fra i ricordi e le esperienze** che avviene nell'ippocampo, l'area del cervello fondamentale per la memoria vulnerabile allo stress. Attraverso l'integrazione riusciamo a dedurre informazioni: se un amico ha una giacca rossa e poi vediamo la stessa giacca nella folla, il mix di ricordi ed esperienza ci porta a riconoscerlo. Da esperimenti condotti su un centinaio di volontari, sottoposti a una risonanza magnetica mentre veniva indagata la capacità di integrazione attraverso prove di memoria, emerge che **lo stress riduce l'attivazione delle parti dell'ippocampo in cui questa avviene**: gli autori lo definiscono uno «sfarfallio», una piccola accensione dei ricordi che ci consente di creare collegamenti e che si affievolisce se affrontiamo situazioni stressanti.