

Articles of Articoli di psicologia e psicoterapia

Lo stress e i disturbi gastrointestinali

2012-01-03 13:01:24 Dott.ssa Monica Cappello

L'intestino a causa di brusche sollecitazioni, pensieri inquietanti, preoccupazioni ripetute e arrabbiate di tutti i giorni, diventa ipersensibile. Questo aumento di reattività dell'intestino comporta contrazioni più intense della sua muscolatura, con la comparsa di dolori e diarrea. In alcune persone si verificano anche difficoltà digestive, senso di pienezza dello stomaco e pancia gonfia. Se l'apparato digerente viene sottoposto ad accertamenti specifici, non si riscontrano danni o malattie, ma solo un'alterazione del suo normale movimento (peristalsi). Questi fenomeni interessano tutto l'organismo (sudorazioni, palpitazioni, difficoltà nel dormire) e la psiche (ansia e crisi di panico).

Secondo una recente teoria elaborata da uno scienziato americano, Michael Gershon, l'intestino è come un "secondo cervello", che elabora emozioni, smista informazioni e reagisce alle sollecitazioni dell'ambiente circostante. Secondo Gershon, stress e ansia alterano l'intestino e i disordini intestinali provocano variazioni del comportamento e dell'umore.

Quando si escludono cause organiche come il fumo, l'obesità, l'alcool, la sedentarietà, l'assunzione di antinfiammatori, si parla di DISPEPSIA FUNZIONALE, ovvero di una situazione non dipendente da cause organiche, ma da fattori stressanti che alterano la motilità dell'apparato digerente.

In conclusione, per evitare che le tensioni emotive finiscano col ripercuotersi in modo fastidioso sul proprio organismo, è importante analizzare il proprio modo di essere, di relazionarsi agli altri ed elaborare costruttivamente i molteplici stimoli esterni, ponendosi in atteggiamento positivo con la vita e con se stessi.

Dottorssa Monica Cappello
Psicologa – Consulente in Sessuologia
Torino – Tel. 3397712301
<http://cappellomonica.xoom.it>