

# TUTTA COLPA DELLA PSICHE

Medici e neuropsichiatri avvertono: molti disturbi fisici sono **il segnale di un malessere psicologico.**

Ecco i più diffusi. Se li (ri) conosci è più facile guarire

di Angela Cotticelli

**Mal di testa, dolori cervicali, ma anche stanchezza cronica o cuore che batte all'impazzata.** Tutti sintomi che, spesso, non hanno una causa fisiologica vera e propria, ma sono il campanello d'allarme di una sofferenza a livello mentale. Nei periodi di stress, infatti, la psiche può influenzare il corpo, determinando l'insorgenza delle cosiddette malattie psicosomatiche, ovvero patologie che nascono sulla base di un disagio emotivo. Tanto da catalizzare l'attenzione di medici e psicologi che hanno organizzato di recente, a Como, la tavola rotonda dal titolo *Quando la mente si serve del corpo: disturbi da somatizzazione*. «È un problema di cui soffre circa il 20 per cento degli italiani», sottolinea il professor Giovanni D'Attoma, neuropsichiatria e psicoterapeuta. «Vi sono persone che reagiscono bene allo stress mentre altre, geneticamente predisposte,

manifestano problemi vari: alcune hanno dolori ovunque, altre presentano un solo sintomo. Si soffre non per una patologia specifica, ma per la tensione che si crea intorno alle fibre muscolari dell'organo interessato: è la conseguenza dell'aumento di alcuni neurotrasmettitori, per esempio adrenalina, serotonina, dopamina. Il problema è che il paziente è convinto di essere malato, anche se non lo è. Fargli capire che la sintomatologia è legata all'ansia è il primo passo per aiutarlo a guarire». Dunque, le malattie psicosomatiche non sono altro che una modalità messa in atto dal corpo per "dare sfogo" a quello che non riusciamo a esprimere a livello psichico: conflitti interiori irrisolti o condizioni di vita stressanti o frustranti. Fermo restando che il parere dello specialista è fondamentale per la diagnosi corretta, ecco i disturbi più comuni e gli organi coinvolti.

## Capelli in caduta libera

**Per molte donne i periodi di forte ansia vanno a braccetto con la perdita dei capelli.** «Nella cosiddetta alopecia androgenetica da stress, possono comparire sulla testa delle chiazze calve», spiega il professor **Pietro Lorenzetti**, chirurgo plastico. «Se l'origine del diradamento è psicologica, quando diminuisce lo stress cala anche l'azione dannosa degli ormoni sui follicoli. E la ricrescita della capigliatura può avvenire naturalmente dopo 6-8 mesi. Altrimenti, a seconda dei casi, si possono assumere integratori contenenti minerali, aminoacidi, vitamine o antiossidanti. Può essere utile anche l'applicazione di lozioni con attività vasodilatatoria e sostanze in grado di inibire il metabolismo degli androgeni. Se il problema persiste, si può valutare l'opportunità di effettuare un trapianto per rinfoltire e ricreare pienezza. Se la calvizie non riguarda l'area occipitale, cioè la parte posteriore del cranio, si può procedere a un trapianto con la Fue (*Follicular unit extraction*, una tecnica di autotrapianto di capelli con prelievo diretto delle unità follicolari) che non lascia cicatrici e non è dolorosa», conclude l'esperto.