

## ⇒ Flash ⇐

# Alti livelli di stress causano sofferenza fisica?

*Hange D, International Journal of General Medicine, 2013*

---

*Alessandra Negrini*

Il 40% delle donne di mezza età con alti livelli di stress percepito sviluppano successivamente dolori muscolo-scheletrici, secondo l'ultimo resoconto che arriva dalla Svezia. In particolare, il 28% delle donne che riferiscono un alto livello di stress sviluppa mal di testa e/o emicrania, mentre una percentuale simile riporta sintomi gastrointestinali. Ma non ci sono associazioni tra alti livelli di stress riferito e mortalità.

Uno studio sulla popolazione femminile condotto a Gothenburg ha seguito 1500 donne a partire dal 1968. I ricercatori hanno concluso che sembra esistere una relazione tra gli alti livelli di stress riportati e una successiva sofferenza fisica. "Anche dove i risultati sono stati verificati in base al fumo, all'indice di massa corporea e all'attività fisica, possiamo vedere una chiara associazione tra lo stress percepito e l'incidenza di sintomi psicosomatici", ha commentato Dominique Henge.

"La conclusione più importante è che le donne single, che non lavorano fuori casa e fumatrici sono particolarmente vulnerabili allo stress", ha concluso Hange.

Che alti livelli di stress riferito siano la causa diretta di dolori muscolo-scheletrici, o semplicemente i modulatori dell'insorgenza del dolore, rimane ancora da valutare. Inoltre, ogni persona reagisce allo stress in modo diverso: lo stress che può causare dolore in una persona può aiutare un'altra a crescere in modo sano. In altre parole, la reazione allo stress è più importante dello stress in sé.