



NON FERMARSI *alla superficie*

Prima di etichettare una persona come ansiosa, è necessario approfondirne i sintomi, che potrebbero essere la spia di una patologia cardiologica. Un'eventualità nelle donne troppo spesso sottovalutata.

L'innovativo approccio dell'Ambulatorio dell'ansia e dello stress
alla Clinica Sant'Anna di Sorengo

Se una donna avverte senso di affaticamento, respiro corto, costrizione a livello toracico, disturbi gastrici, è facile che venga sommariamente etichettata come 'ansiosa'. Gli stessi sintomi nel maschio tendono invece a far sospettare una patologia cardiaca. Risultato: la percentuale di donne ricoverate in cardiologia mediamente si ferma al 30%, sebbene la popolazione mondiale sia equamente ripartita fra i due sessi e le malattie cardiovascolari rappresentino su entrambi i fronti la principale causa di morte. E le donne che subiscono un infarto cardiaco muoiono con maggiore frequenza degli uomini.

«Maschi e femmine dovrebbero essere valutati allo stesso modo, occorre una diagnosi differenziale per

capire cosa in effetti ci sia dietro una sintomatologia che troppo spesso porta a categorizzazioni sommarie, a priori, mentre potrebbe nascondere altre patologie, ignorate e dunque non adeguatamente trattate. È necessario sgombrare il campo dai pregiudizi e capire se il disturbo avvertito abbia esclusivamente un'origine psichiatrica o dipenda da una disfunzione cardiaca o un'altra patologia», spiega la Dr.ssa Susanna Grego, specialista di Cardiologia. Da circa un anno ai suoi impegni professionali, in particolare a capo dell'Unità malattie rare del Cardiocentro Ticino, ha unito un'iniziativa che porta avanti a quattro mani con il Dr. Antonio Malgaroli, specialista in Psichiatria e Psicoterapia: un ambulatorio multidisciplinare per i sintomi dell'ansia e dello stress presso la Clinica Sant'Anna di Sorengo che costituisce un unicum, a livello svizzero e non solo. Il successo raccolto lo conferma. In un mondo sanitario e un'industria ancora ostaggio di

logiche conservatrici, il loro approccio olistico e sensibile alle differenze di sesso e genere risulta pionieristico, anche se dovrebbe ormai entrare in conto in ogni diagnosi e procedura terapeutica, così come nella ricerca.

«Non tutti reagiscono allo stesso modo alle pressioni della vita - il lavoro, le relazioni sentimentali e familiari, i cambiamenti, un lutto, ... Di norma, mente e cervello sono in grado di adattarsi, ma questo processo di compensazione, regolato da innumerevoli elementi tra i quali il sistema ormonale, può non essere sufficiente. Ci sono persone che si paralizzano, altre si arrabbiano e attaccano, altre ancora scappano impaurite, tutte accomunate dal fatto di sentirsi all'angolo», sottolinea lo psichiatra. Di fatti sia stress che ansia sono due termini che etimologicamente si richiamano al concetto di stringere, soffocare, comprimere, dunque indicano una condizione di tensione e allarme, «uno stato di agitazione che può arrivare a scatenare una risposta fisiologica che coinvolge l'intero organismo, dalla mente a cuore, reni, polmoni, intestino, ecc. Quando il malessere diventa cronico va affrontato a livello medico ed è fondamentale che si possa svolgere un lavoro combinato, fra diversi specialisti, per cercare di dipanare queste matasse molto complesse, per capire a cosa sia dovuta la perdita di qualità di vita e poterla trattare adeguatamente», sottolinea il Dr. Malgaroli. In particolare si crea una profonda intersezione tra il lavoro dello psichiatra e del cardiologo. Se la mente soffre anche il cuore ne risente, ma vale pure il contrario e non si può attribuire un sintomo a una causa se prima non si verificano tutte le altre. Ad esempio, una condizione di forte ansia attiva il sistema nervoso autonomo determinando un aumento della quantità di catecolamine liberate, dunque della circolazione e della pressione arteriosa. «L'enorme quantità di adrenalina prodotta finisce per bombardare i nostri organi, cuore compreso. Nelle forme più drammatiche - oggi identificate con il termine giapponese *tako-tsubo* (cardiomiopatia da stress), familiarmente chiamato crepacuore - subisce un danno delle cellule miocardiche, dunque sostanzialmente va incontro a una disfunzione nella sua capacità di contrarsi, mimando un infarto. Una forma di reazione è molto più frequente nella donna», spiega la cardiologa.

Sgombrare il campo dagli equivoci è fondamentale anche per proporre una corretta terapia farmacologica. «Qualunque medicamento può avere effetti collaterali. Quelli usati per trattare l'ansia, modulando neurotrasmettitori come la serotonina, possono dare origine ad aritmie e addirittura favorire la progressione di insufficienze mitraliche in pazienti che già ne soffrono, come ha dimostrato una recente ricerca pubblicata su *Science*. Perciò è sempre necessaria una preliminare visita cardiologica completa», evidenzia Antonio Malgaroli.

Andando a togliere l'etichetta, si capisce quanto le parole contino e non siano pura semantica. «Ho un mio personale slogan: "It's a matter of definition, because definitions matter". Tutti gli ambiti a cui mi dedico me lo insegnano: malattie rare, medicina di genere, ansia e stress... In medicina spes-



SOPRA, UNA FORMULA INNOVATIVA PER L'AMBULATORIO DELL'ANSIA E DELLO STRESS DELLA CLINICA SANT'ANNA DI SORENGO, NATO DALLA COLLABORAZIONE FRA LA DR.SSA SUSANNA GREGO, SPECIALISTA IN CARDIOLOGIA, E IL DR. ANTONIO MALGAROLI, SPECIALISTA IN PSICHIATRIA E PSICOTERAPIA

so si strumentalizzano le parole o si traducono in maniera fuorviante, come nel caso del termine *gender* che non può avere un equivalente nell'italiano genere, che ha tutt'altra storia linguistica e significato. Creare una nuova sensibilità è il nostro obiettivo», conclude Susanna Grego.

È al singolo paziente nella sua individualità che bisogna pensare, con il suo vissuto e le sue caratteristiche biologiche, la sua storia clinica, ma anche le sue specifiche caratteriali e sociali. Perché a permettere di offrire cure personalizzate è, in fondo, l'approccio più basilare: ascoltare e valorizzare le differenze, non appianarle dietro una fuorviante etichetta.