



UNI 3

# Depressione e Psicosomatica

**LA PSICONEUROENDOCRINOIMMUNOLOGIA**

*Correlazioni tra mente e corpo, secondo  
la scienza e ricadute sul tono dell'umore...*



# Messaggio iniziale

**Il corpo che parla...**

*Il corpo parla quando le parole non bastano: ogni dolore è una storia che aspetta di essere ascoltata.*

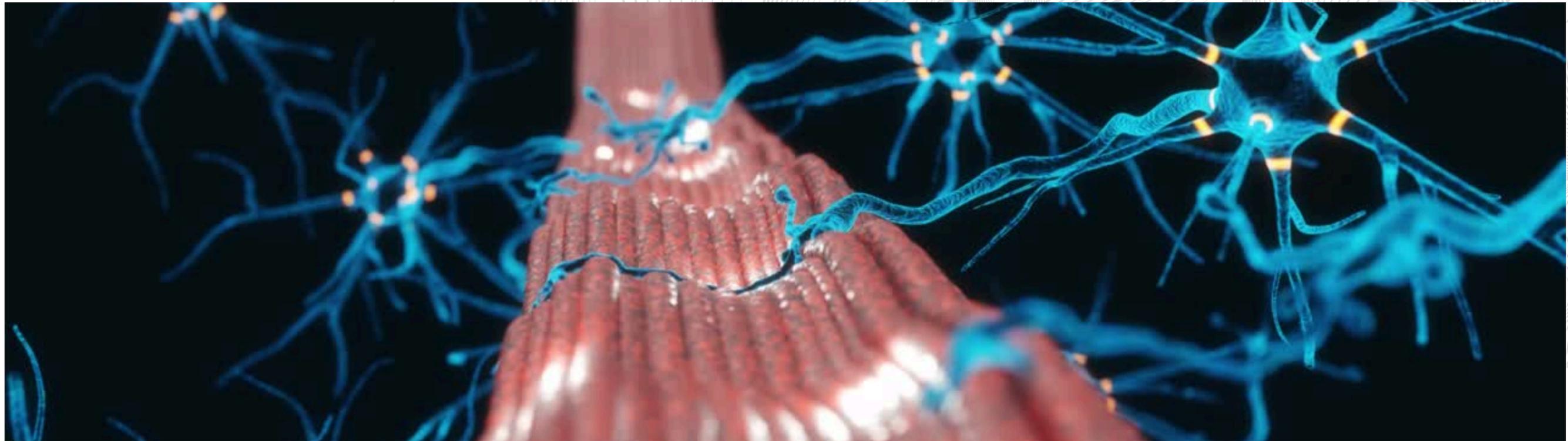
**Alice Miller, “The Body Never Lies”**





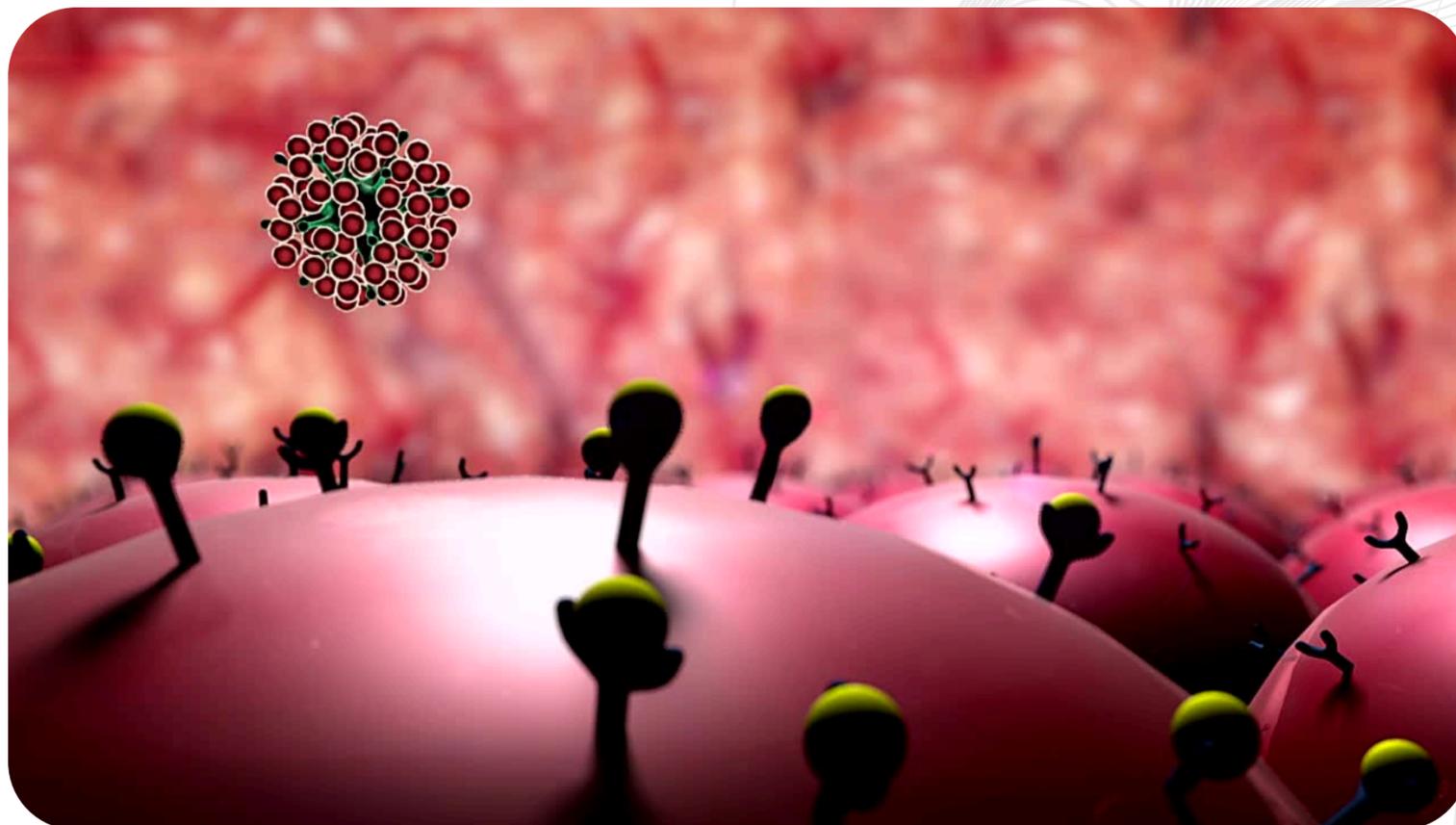
**MENTE E**  
**CORPO**

Il nostro cervello invia messaggi al corpo attraverso i nervi e il sangue. Quando siamo **stressati** o **preoccupati**, il cervello dice al corpo di prepararsi come se dovesse affrontare un **pericolo**.



# Risposte allo stress

Breviario...



01

## Il ruolo centrale del cortisolo

Il collegamento tra ghiandole surrenali e cervello induce la stimolazione dell'attività infiammatoria oppure la riduce

02

## Asse ipotalamo - ipofisi- surrene

L'ipotalamo stimola la produzione di ACTH dall'ipofisi che innesca il rilascio di cortisolo dalla corteccia surrenale che induce riduzione dei linfociti T

03

## L'asse HPA è autoregolato

il livello di cortisolo nell'organismo è monitoraggio per aumentare la risposta infiammatoria ( poco cortisolo) oppure ridurre la risposta infiammatoria (molto cortisolo).

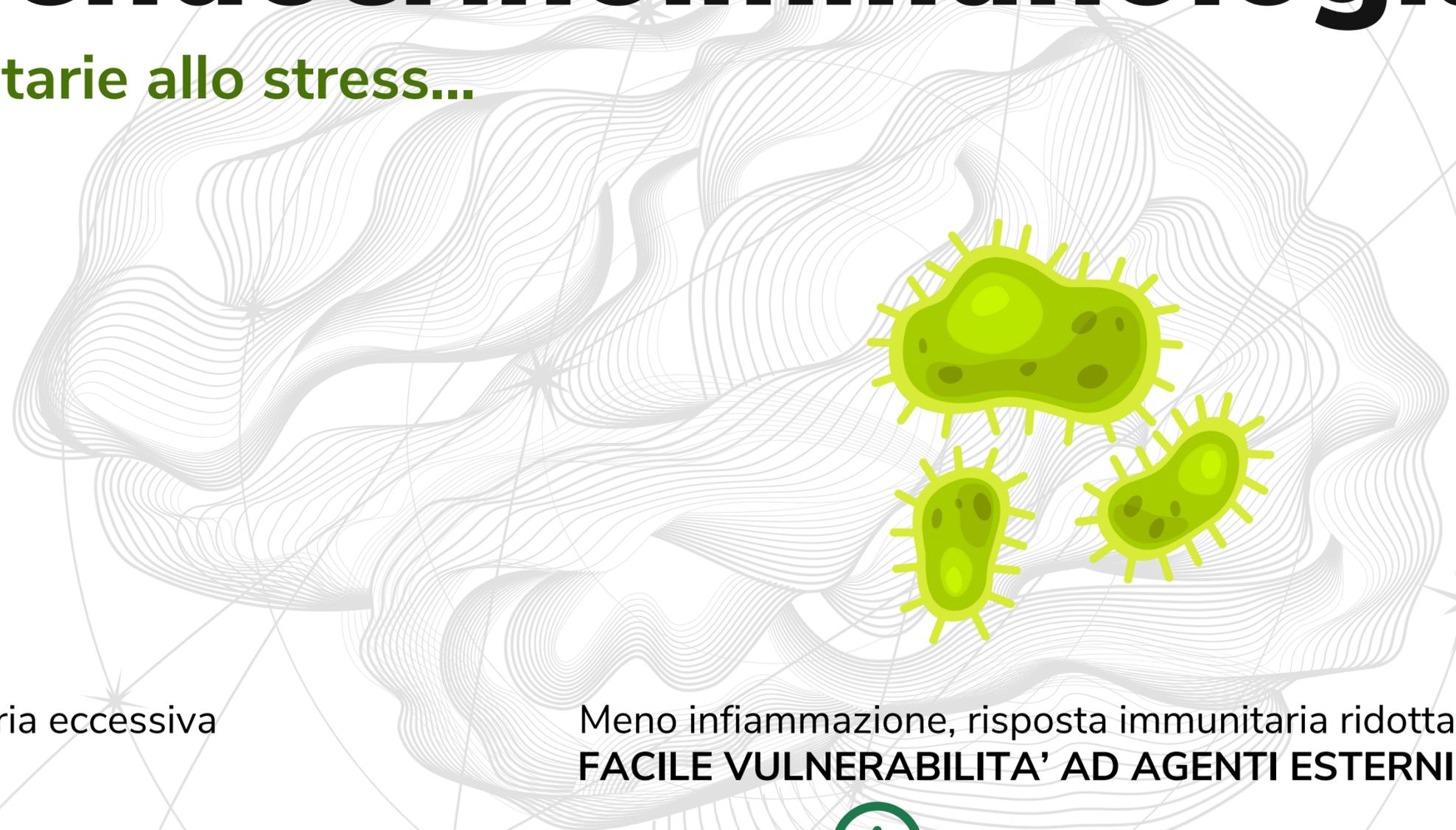
# Psiconeuroendocrinoimmunologia

Studia le risposte immunitarie allo stress...



Più infiammazione, risposta immunitaria eccessiva  
**DISTURBI AUTOIMMUNI**

 **CORTISOLO**



Meno infiammazione, risposta immunitaria ridotta  
**FACILE VULNERABILITA' AD AGENTI ESTERNI**

 **CORTISOLO**

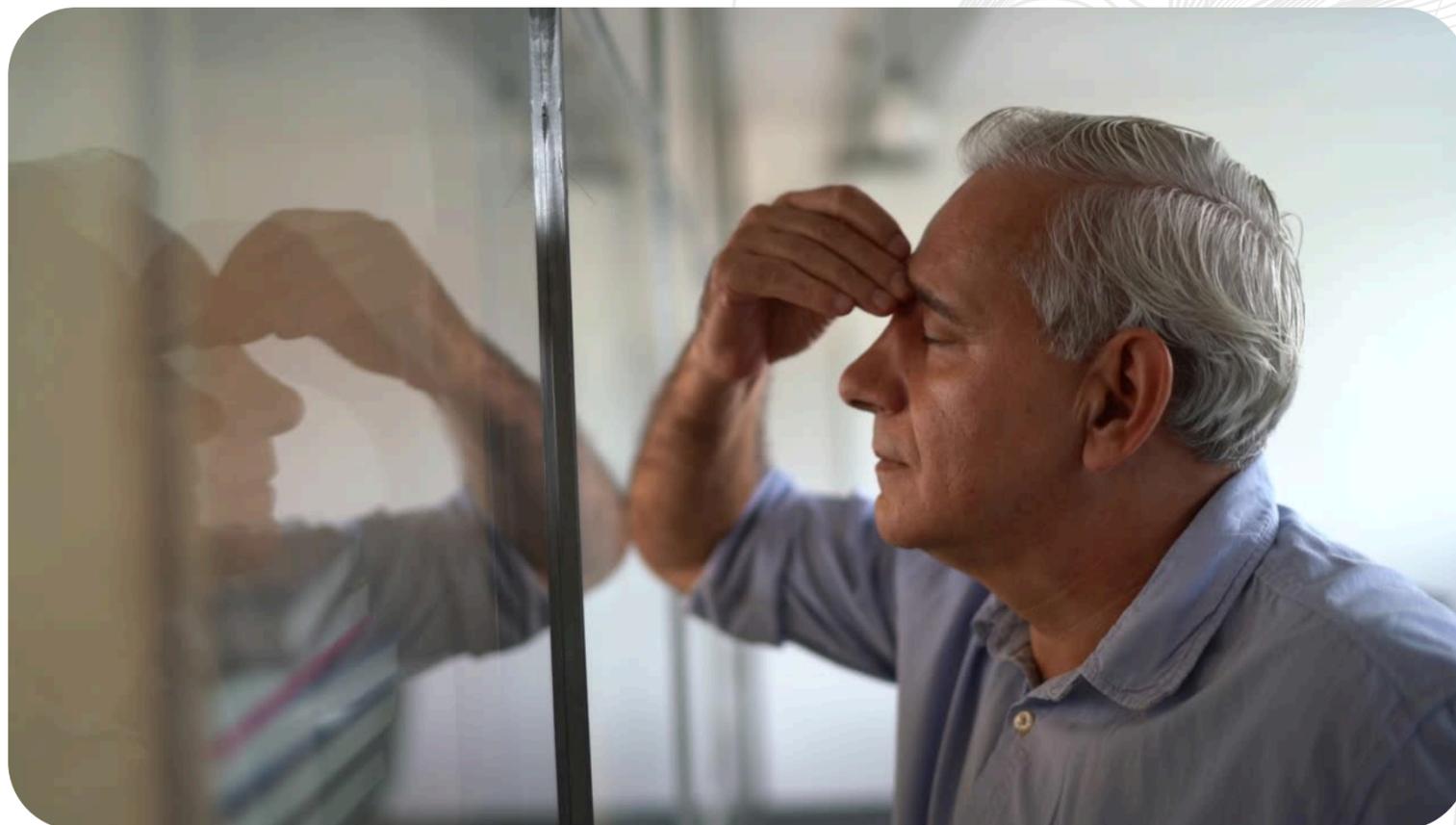
# Psiconeuroendocrinoimmunologia

Lo stress cronico nel corpo

Le emozioni non elaborate attivano specifiche aree cerebrali e colpiscono gli **organi bersaglio**

# Somatizzazione

Breviario...



01

## Lo stress sugli organi bersaglio

Lo stress cronico si sposta sugli organi bersaglio predisposti, influenzando i sintomi fisici

02

## Somatizzazione

Alterazioni della motilità intestinale, dolore addominale (es. colon irritabile) Cardiovascolari, tachicardia e ipertensione. Dermatologici (eczema e psoriasi) e muscoloscheletrici (tensioni muscolari, mal di schiena ecc.)

03

## Feedback negativo

I sintomi fisici generano ulteriore stress emotivo rinforzando il ciclo dello stress



# L'autoimmunità è femmina

Malattia autoimmune	Maschi	Femmine
Anemia perniciosa	133 000	266 000
Ipertiroidismo (morbo di Graves)	370 000	2 700 000
Artrite reumatoide	438 000	1 300 000
Miastenia gravis	3710	9900
Lupus eritematosus sistemicus	7500	55 600
Tiroidite/ipotiroidismo	80 000	1 410 000
Polimiosite/dermatomiosite	4500	9000
Sclerosi multipla	55 200	99 200
Sclerodermia sistemica	695	8200
Sindrome di Sjögren	2390	36 000
Vitiligine	505 000	554 000
Uveite	2300	2300
Diabete insulinodipendente	77 000	71 000
Glomerulonefrite primaria	72 500	33 500

Tratta da: N.R. Rose, I.R. Mackay *The autoimmune diseases*, III ed., Academic Press, San Diego, 1998 (le cifre sono arrotondate).

Stima delle persone affette da malattie autoimmuni negli Stati Uniti: circa 9 milioni in totale, di cui: maschi circa 2 milioni (22%), femmine circa 7 milioni (78%).

## Un rapporto tra ormoni

Per riassumere, questa intricata faccenda può essere messa così: la donna ha un sistema ipo-talamo-ipofisi-surrene (HPA, in sigla) più dinamico, ma con più difficoltà di regolazione.

# Perchè ci si ammala?

Spiegazioni semplici per problemi complessi...correlazioni depressive



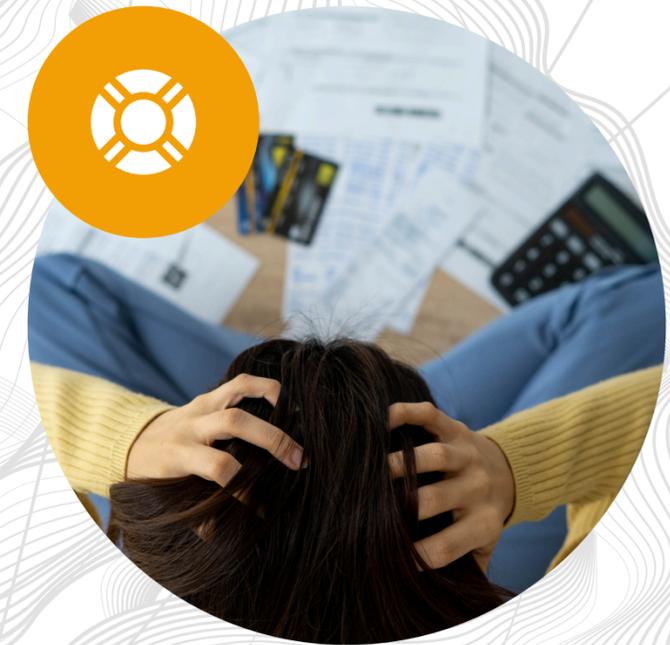
## **Vulnerabilità** **Biologica**

Alcuni organi sono più sensibili allo stress a causa di problemi congeniti o traumi fisici (es. operazioni/incidenti ecc.)



## **Cognizioni catastrofiche** **Psico**

Pensieri catastrofici amplificano i sintomi, correlazione con sintomatologia alessitimica



## **Condizioni sociali** **Sociale**

Isolamento, mancanza di supporto e condizioni ambientali stressanti

# ALESSTIMIA

**Difficoltà nel riconoscere ed esprimere le proprie emozioni**

# Alessitimia

## Definizione

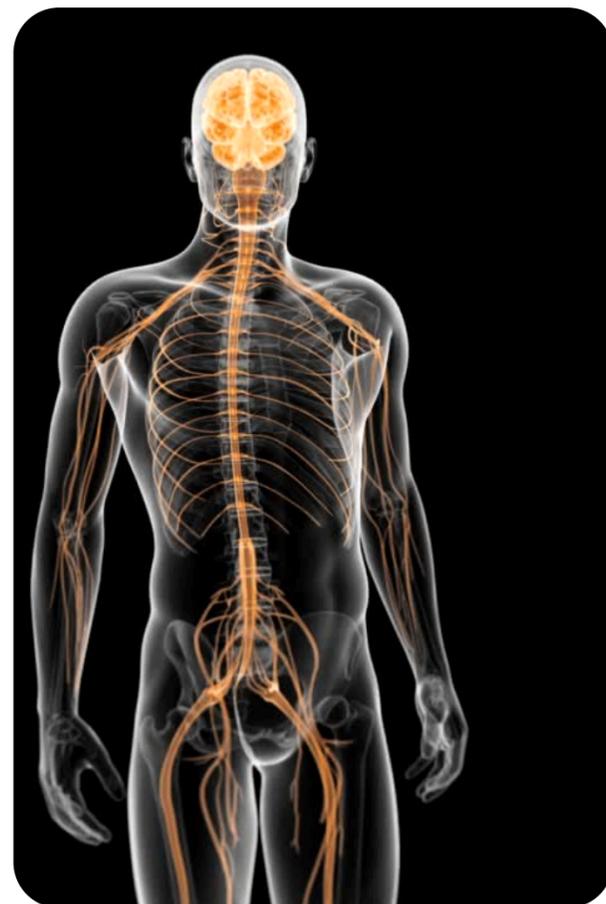
L'alessitimia è una condizione caratterizzata dalla difficoltà nel riconoscere, identificare e descrivere le proprie emozioni, nonché nel distinguere tra stati emotivi e sensazioni corporee. Il termine deriva dal greco "a-" (mancanza), "léxis" (parola) e "thymós" (emozione), indicando letteralmente "mancanza di parole per le emozioni". Non è una condizione medica ma probabilmente un tratto di personalità.



Alexythemia

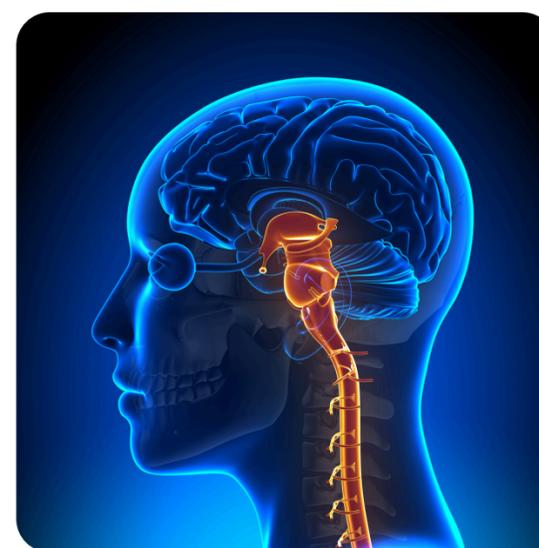
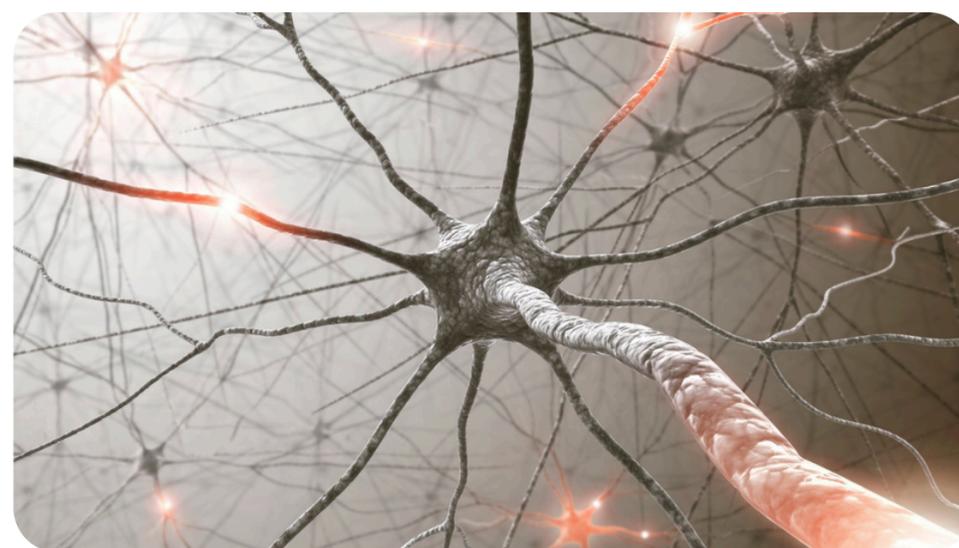
**45%**  
Casi di depressione  
maggiore

mostra tratti alessitimici



# Il nervo vago

il X nervo cranico





## Vago Ventrale

Il nervo vago è il nostro '**nervo della calma**'. Quando è attivo, ci aiuta a rilassarci, a digerire meglio e a combattere lo stress. Possiamo prendercene cura facendo respiri profondi, ridendo o semplicemente trovando momenti di tranquillità ogni giorno.

# Reazioni vagali

Prendiamoci cura del nostro vago



## Respirazione profonda

Esercizi di respirazione diaframmatica e mindfulness aiutano l'attivazione ventro vagale.



## Stare con gli altri

Personne che ci vogliono bene, che ci accettano e non ci giudicano. Che ci fanno sentire al sicuro. Attivano le reazioni vagali...anche solo guardandole negli occhi.



# Messaggio finale

## La psicoterapia è fondamentale

*"Il modo in cui percepiamo gli eventi determina il nostro stato emotivo. Cambiando i nostri pensieri, possiamo cambiare come ci sentiamo e affrontare meglio le sfide della vita. La psicoterapia fa proprio questo...rielabora, ristruttura e rigenera.*

**Aaron T. Beck, padre della Terapia Cognitivo-Comportamentale (CBT)**



# Domande?

**Dott. Masimiliano Truce**



[WWW.PSICOLOGOTORINO.ORG](http://WWW.PSICOLOGOTORINO.ORG)



[@DR.TRUCEMASSIMILIANO](https://www.instagram.com/DR.TRUCEMASSIMILIANO)



+39 351 4719115



VIA SANTA CHIARA 50, TORINO

VIA SEMINARIO 21, GIAVENO (LUN-MART)