

Stammi Bene

I consigli del medico

ANSIA E ALTERAZIONI NEUROENDOCRINE: I POSTUMI DEL COVID-19



di **Luca Barbacane**,
medico di famiglia
Martellago

Serve recuperare al più presto la normalità del pre Covid: concediamoci il tempo per fare belle passeggiate all'aperto, per le nostre passioni e per i nostri gratificanti interessi, non facciamoci travolgere dal lavoro

in collaborazione con



Gli ultimi mesi non ce li dimenticheremo facilmente. Ognuno di noi ha vissuto l'esperienza senza precedenti dell'epidemia da Coronavirus con un numero di vittime significativo in Veneto ma non così alto come in Lombardia, Piemonte ed Emilia Romagna. In quelle settimane interminabili la nostra gente, persino un po' a sorpresa, ha dato prova con compostezza e rigore di disciplina e di adesione alle norme comportamentali. Nella fase più critica dell'epidemia, tutti (o quasi) hanno "tenuto la posizione", resistendo alla paura del contagio e all'apparenza impermeabili al terrore.

Passata l'ondata, però, sono comparsi poco alla volta i segni della grande fatica e dello sfinimento per l'enorme quantità d'energie profuse per resistere graniticamente alle sferzate dell'epidemia. Sono affiorati gli effetti a distanza di quello tsunami, un po' come i segni lasciati in case e negozi a Venezia dopo l'Acqua Granda dello scorso novembre. Nei nostri ambulatori di Medicina Generale abbiamo incontrato non pochi pazienti in preda a crisi ansiose: perfino alcuni insospettabili, uomini e donne che mai avevano manifestato debolezze umorali, sono caduti nelle sabbie mobili delle crisi d'ansia, rasentando talvolta addirittura l'attacco di panico. Brutta roba!

Sensazione di pericolo imminente, fame d'aria, timore di non farcela, percezione di peso al centro del torace o alla bocca dello stomaco, incapacità di compiere ampi atti respiratori... E per fortuna che le persone sono venute a raccontarci il loro malessere interiore!

Questa infatti è certamente la prima cosa da fare: confidare la propria sofferenza e cercare di porvi rimedio con l'aiuto del proprio medico di famiglia, senza timore di assumere quegli ansiolitici che, a dosi opportune, ci possono consentire un rapido ritorno in "linea di galleggiamento", allontanando da noi la paura di andare a fondo. E poi ancora respingendo la preoccupazione di sviluppare dipendenza dagli ansiolitici, timore utile solo ad aumentare la sofferenza e ad amplificare il nostro "male dell'anima". Facciamoci aiutare e seguiamo le indicazioni dei nostri medici: giocare a minimizzare e a sdrammatizzare – ma solo per finta – porterà solo a soffrire di più.

Ma non finisce qui. In epoca di Covid-19 le nostre ghiandole surrenaliche sono state stimolate a svolgere un superlavoro: il cortisolo prodotto in quantità industriale per attivare le nostre difese, tenerci sempre sulla corda, proteggerci al meglio potrebbe aver fatto sballare il controllo metabolico della glicemia, o la funzionalità tiroidea, o il millimetrico equilibrio degli ormoni sessuali. E anche il sonno ne ha fatto le spese.

Serve allora recuperare al più presto, qui sì, la normalità del pre Covid: concediamoci il tempo per fare belle passeggiate all'aperto, per le nostre passioni e per i nostri gratificanti interessi, non facciamoci travolgere dal lavoro che, rampante, ruggisce per tornare ad occupare tanto quanto prima.

Anche in questo facciamoci carico della nostra salute e rimettiamo noi e le nostre esigenze di vita – non di produttività e di guadagno – al centro della nostra vita.

