

NE UCCIDE PIÙ LA PSICHE DEL COLESTEROLO

ELIO CORTI - 1988

DALLA PARTE
DEI LETTORI

LO SPECCHIO DELLA SALUTE

a cura di Sandro Spinsanti

Scrivere a: Lo specchio della salute_Famiglia Cristiana,
Via Giotto 36, 20145 Milano.

CUORE A RISCHIO SE SEI INFELICE

ALCUNI TIPI DI PERSONALITÀ HANNO MAGGIORI
PROBABILITÀ DI CONTRARRE MALATTIE CORONARICHE.
RICONOSCERE GLI ATTEGGIAMENTI, PER PREVENIRE.

È possibile che ci si ammali di cuore a causa della personalità? Sembra proprio di sì, anche se gli studiosi di tutto il mondo ancora discutono su quale sia il tipo di personalità dei possibili "candidati all'infarto".

Dapprima, si pensò che potessero essere i soggetti dotati della cosiddetta personalità di tipo A: esageratamente competitivi, aggressivi, impazienti, intolleranti per i ritmi diversi dal proprio e che conducevano una vita all'insegna dell'urgenza del tempo. Si conìò anche, per l'infarto, il termine di "malattia dei manager". Verso la fine degli anni '70, ulteriori e più accurati studi scagionarono la personalità di tipo A e ci si mise a ricercare solo su qualche specifica componente di tale personalità, come l'ostilità, specialmente se repressa o mascherata per motivi di convenienza sociale.

Ma le incertezze dei medici persistevano e presto fu chiaro che a essere maggiormente predisposti all'infarto non erano i manager, ma i lavoratori manuali e le classi più svantaggiate. Solo da poco più di dieci anni, alcuni studiosi della personalità sembrano aver finalmente imboccato la strada giusta, individuando come predi-

spendente alle malattie coronariche la personalità di tipo D. Infartuati con personalità di tipo D avrebbero, infatti, una percentuale di morte o di recidive infartuali da 4 a 6 volte superiore rispetto ai "non D".

Come accorgersi allora di essere "tipi D" e prendere adeguate contromisure? Affettività negativa e inibizione sociale sarebbero le loro caratteristiche principali.

Il compito del medico

L'affettività negativa si esprime sotto forma di pessimismo, scarsa autostima, basso livello di percezione del benessere, sintomi depressivi o ansiosi. L'inibizione sociale si manifesta come insicurezza nelle interazioni sociali, tendenza all'autoisolamento e timore di non venir accettati dal prossimo.

Una vita all'insegna dell'infelicità. Il medico può riconoscere in tempo questi atteggiamenti, impostare con il paziente un dialogo costruttivo e disinnescare per tempo le mine vaganti psicosomatiche della repressione delle emozioni, della depressione e dell'isolamento sociale. Numerose ricerche dimostrano che un approccio psicoterapeutico, integrato da adeguate terapie farmacologiche, può aprire un orizzonte nuovo nella prevenzione delle malattie coronariche.

BRUNO DOMENICHELLI
CARDIOLOGO

RISPOSTE AI LETTORI

CHE FATICA LEGGERE

Ho 83 anni e soffro di retinopatia senile secca. Da un anno la lettura, unico svago, è diventata faticosissima. Che fare?

Pasquale - Torino

Purtroppo, non vi sono terapie efficaci per la retinopatia secca. La retina e la membrana che la nutre sono, infatti, andate in atrofia per insufficienza circolatoria locale. Le consiglieri di usare un videoingranditore per poter leggere. Qualche ottico ben fornito le potrà dare indicazioni in merito.

PROF. UMBERTO MERLIN, OFTALMOLOGO

BANDO ALLA TIMIDEZZA NE UCCIDE PIÙ LA PSICHE DEL COLESTEROLO

Bando alla timidezza! Potrebbe aumentare il rischio di morire di attacco cardiaco. Sembra essere questa la conclusione alla quale sono giunti alcuni scienziati della Chicago Northwestern University al termine di uno studio durato ben 33 anni. I ricercatori hanno esaminato circa 2000 uomini di mezza età, i loro dati clinici e le loro predisposizioni caratteriali fino a quando il 60% del campione non è deceduto. I risultati avrebbero evidenziato che i soggetti più timidi e con una scarsa vita sociale presentavano fino al 50% di chance in più di morire a causa di un problema cardiaco rispetto a quelli più estroversi.

Gli scienziati hanno spiegato sugli *Annals of Epidemiology* che anni di studi hanno dimostrato una correlazione tra i tipi di personalità e numerose patologie e che solo un tipo di personalità non è risultata collegata ad alcuna malattia: si tratta del **tipo B**, che identifica le persone predisposte alla calma e che risultano essere quelle più sane. Le personalità di **tipo A**, persone soggette a rabbia e stress, sono più esposte a ipertensione e disturbi cardiaci, quelle di **tipo D**, pessimiste e con poca autostima, sono più sensibili a ictus e attacchi cardiaci, mentre i soggetti di **tipo C**, coloro che reprimono le loro emozioni, sembrano essere più predisposti al rischio tumore.

Tra la malattia cardiovascolare e la psiche da sempre si pone un legame stretto anche se su questo pesa l'antica credenza che vuole il cuore sede delle emozioni. In modi diversi, l'ipotesi è sopravvissuta anche all'avvento della medicina scientifica, soprattutto nella ricerca di un parallelo tra la personalità dell'individuo, il suo atteggiamento nella vita di relazione in particolare, e il rischio di sviluppare la malattia coronarica e, poi, l'infarto.

Inizialmente si era rintracciato un rapporto tra la personalità di tipo A e la maggiore esposizione all'infarto. Per **tipo A** si intende l'individuo ambizioso, competitivo, tendenzialmente aggressivo, impaziente e intollerante, in una parola iper-reattivo. Tuttavia studi successivi hanno piuttosto smentito questo legame. Al suo posto, però, se ne è presentato un altro, vale a dire quello tra infarto e personalità di **tipo D**. Quest'ultima è un po' l'opposto del tipo A: reagisce esageratamente anch'essa alle sollecitazioni esterne sgradevoli ma, al contrario, tende a rinchiudersi e a non esprimere concretamente la reazione agli stressor.

Le ultime ricerche parrebbero trovare nei **soggetti tipo D** cardiopatici **un rischio da 4 a 8 volte superiore** di malattia o morte, indipendentemente dagli altri fattori di rischio classici e, in più, sembrano trarre minori benefici dai trattamenti medici di tutti i tipi. Ci sarebbe anche una spiegazione fisiologica: la reazione fisiologica allo stress attiva reazioni infiammatorie e questo a sua volta ha effetti negativi sull'apparato cardiovascolare del paziente.

