

LA NOSTRA SALUTE

LUCI SULL'UNIVERSO FEMMINILE
 SECONDO LA GINECOLOGA E SESSUOLOGA
 ALESSANDRA GRAZIOTTIN, «L'UNIVERSO
 FEMMINILE È PIÙ INCLINE AD ANSIA E PANICO»

Combattere ansia e stress

Le regole degli esperti

Confronto al Royal Hotel Carlton: sala gremita

**INSIEME**

Da sinistra, Vincenzo Stanghellini, Enrico Prosperi, Rosario Sorrentino, Alessandra Graziottin e Francesco Cesarino; a destra, il pubblico in sala

SONO i mali che incarnano lo stile di vita contemporaneo e, proprio per questo, la Sala Giove del Royal Hotel Carlton era gremita. 'Le mille sfumature dell'ansia e dello stress', infatti, sono state ispezionate da specialisti di fama nazionale e internazionale, durante un convegno organizzato da QN-il Resto del Carlino e dalla Onlus Pronto Intervento Panico, con il contributo non vincolante di Alfasigma. L'ultimo capitolo dell'anno degli 'Incontri con i grandi esperti della salute' si è valso, così, dei consigli di sessuologi, neurologi, psicoterapeuti e gastroenterologi, divisi fra prescrizioni farmacologiche e promozione di buone pratiche contro attacchi di panico, stress patologico e crisi depressive.

Il neurologo Francesco Cesarino ha descritto un quadro complesso, nel quale «le risposte allo stress dipendono dalle cicatrici del passato, dall'età, dal sesso, dal livello culturale, dallo stile di vita e dalla sua qualità». Poi, «interviene l'ambiente a complicare una situazione che può essere risolta, oltre che con i farmaci, con la conduzione di una vita sana e sobria». Del rapporto fra apparato digerente e disturbi del sistema nervoso, invece, ha parlato il gastroenterologo Vincenzo Stanghellini, le cui ricerche dimostrano come «non sia solo il ventre a risentire dell'ansia, ma, in modo

inverso, possa essere la natura della flora intestinale a generare, in caso di patologie prolungate, disturbi dell'umore». A proposito di cervello, allo psichiatra e psicoterapeuta Enrico Prosperi è spettato il compito di illustrare le terapie cognitivo-comportamentali che possono dare sollievo ai pazienti, definendole «un rimedio



basato sulle evidenze, che tiene conto dei desideri del paziente e prende le mosse dal dialogo con il malato e dalla comprensione della sua visione dei problemi».

Il versante femminile di queste questioni, poi, è stato affrontato dalla ginecologa e sessuologa Alessandra Graziottin, che ha distinto fra «un universo maschile vittima, in ragione della costanza del livello di testosterone negli uomini, di pulsioni di rabbia e collera, e uno femminile più incline ad ansia e panico, per le variazioni continue alle quali è sottoposto il livello di estrogeni nelle donne». All'evento ha preso parte anche il neurologo e divulgatore Rosario Sorrentino, presentando il romanzo 'Attacco di panico. A un passo dalla libertà'.

Lorenzo Pedrini