

Analisi psiconeuroendocrinoimmunitaria (PNEI) di un gruppo di "cimentisti invernali".

Demori I.^{1,2}, Piccinno T.^{3,4}, Saverino D.⁵, Luzzo E.², Ottoboni S.⁶, Serpico D.^{7,2}, Giuria R.².

1Dipartimento di Scienze della Terra, dell'Ambiente e della Vita (DISTAV), Università di Genova; 2Società Italiana di PsicoNeuroEndocrinologia (SIPNEI), Roma; 3Dipartimento di Scienze della Formazione (DISFOR), Università di Genova; 4VIE - Valutazione Innovazione Empowerment srl; 5Dipartimento di Medicina Sperimentale (DIMES), Università di Genova; 6Dipartimento di Scienze Chirurgiche e Diagnostiche Integrate (DISC), Università di Genova; 7Consorzio di Dottorato in Filosofia del Nord-Ovest (FINO).

Introduzione. I sistemi di cura basati sull'acqua, quali l'idroterapia e la balneoterapia, hanno origini molto antiche. Ad esempio, l'immersione del corpo del malato in acqua fredda permetteva di ottenere effetti ipotermici, sedativi e antiinfiammatori contro febbri, contusioni, infezioni e malattie mentali. Ai giorni nostri, numerose sono le persone che, specie in regioni costiere come la Liguria, si "cimentano" con i bagni in mare d'inverno, anche in condizioni meteorologiche avverse (cimentisti invernali). Non si tratta di atleti, ma di persone spesso anche molto anziane che affermano, con questa pratica, di sentirsi meglio e di non ammalarsi mai. Dal punto di vista fisiologico, l'esposizione abituale dell'organismo alle basse temperature rappresenta un ovvio fattore di stress neuroendocrino e cardiovascolare, che potrebbe portare ad un adattamento metabolico della persona in senso adattivo o maladattivo. In questo studio preliminare, lo stress ambientale a cui si sottopongono i cimentisti è stato valutato utilizzando il paradigma della psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI), secondo il quale l'organismo umano è una unità strutturata ed interconnessa, dove i sistemi psichici e biologici si condizionano reciprocamente.

Materiali e metodi. Sono state reclutate 228 persone (45% femmine), età compresa tra 19 e 88 anni, di cui 107 cimentisti e 121 controlli. A tutti i soggetti è stata somministrata una batteria di questionari relativi a aspetti

sociodemografici, pratica del cemento e di altri sport, percezione dello stress e della soddisfazione personale, malattie da raffreddamento contratte e un test standardizzato di personalità (Single Item Measure of Personality, Woods & Hampson, 2005). 19 cimentisti e 15 controlli sono stati sottoposti a visita otorinolaringoiatrica (ORL) e a prelievo salivare per la valutazione dei livelli basali di parametri neuroendocrini ed immunitari mediante dosaggio ELISA. Il prelievo della saliva è stato effettuato tra le ore 10 e le 11 e sono stati misurati i livelli di cortisolo, sIgA, IL-1beta, IL-6. Il cortisolo è l'ormone a valle dell'attivazione della risposta di stress acuto e cronico. sIgA è la principale immunoglobulina secretoria presente a livello delle mucose come prima linea di difesa immunitaria contro virus e batteri. La misura delle citochine IL-1beta e IL-6 è indicativa dello stato infiammatorio dell'individuo.

Risultati. Le analisi dei questionari mostrano che chi pratica il cemento esperisce minori sintomi psico-fisici da stress e ha una migliore percezione del proprio stato di benessere. I dati relativi alle patologie da raffreddamento indicano una minore intensità delle patologie riportate dai cimentisti rispetto alla popolazione generale, anche se non si può ipotizzare una relazione causale tra i due fattori. I cimentisti della terza età non presentano differenze percentuali rispetto alla popolazione generale nelle patologie tipiche della vecchiaia. Nel campione ristretto sottoposto a visita ORL non si sono evidenziate particolari patologie attribuibili alla pratica del cemento. Le misure del cortisolo e dei parametri infiammatori salivari non hanno mostrato differenze significative tra i cimentisti ed il gruppo di controllo, mentre si osserva una tendenza, anche se statisticamente non significativa, a livelli più elevati di sIgA nei cimentisti, che potrebbe essere associata alla minore intensità delle patologie da raffreddamento descritte da questi ultimi.

Conclusioni. I dati suggeriscono come la pratica del cemento non risulti dannosa rispetto ai parametri fisiologici indagati, ed anzi si traduca in una migliore percezione del proprio stato di benessere. I cimentisti quindi sembrano essere in grado di gestire un fattore di stress potenzialmente negativo (distress) trasformandolo in stress positivo (eustress).