



LA LEGGE PER TUTTI
INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

La buona notizia sullo stress da lockdown

Autore: Redazione | 10/06/2020



Non c'è isolamento dal quale non ci si possa riprendere. Parola di chi lo ha sperimentato in Antartide, per ben più tempo di noi e in condizioni di estrema solitudine.

«Non può piovere per sempre», diceva un indimenticabile Brandon Lee nei panni del «Corvo» Eric Draven. Lo studio di cui vi raccontiamo oggi restituisce un messaggio del genere. Nessun **lockdown** è eterno. Per quanto infinito possa

essere o risultare, l'**isolamento** non produce conseguenze così durature o incisive da segnarci troppo a lungo, tant'è che perfino dai lockdown più estremi ci si riprende senza molto sforzo. Basta il graduale ritorno alla normalità e un po' di fiducia in se stessi.

Lo dice uno studio pubblicato oggi sulla rivista *Translational Psychiatry* e condotto dall'**Istituto superiore di sanità (Iss)** e alcune università italiane, tra cui La Sapienza di Roma, l'università di Perugia e lo European brain research institute (Ebri). Oggetto dell'analisi, gli **effetti** che l'isolamento prolungato vissuto per circa un anno dagli scienziati della stazione Concordia in **Antartide** può causare a mente e corpo. Una ricerca che non è nata per confortarci sulle conseguenze del lockdown appena vissuto, ma con un preciso scopo: capire come i primi astronauti che andranno su **Marte** reagiranno alle condizioni di missioni che dureranno poco più di un anno senza tornare a casa.

Com'è il lockdown nel posto più sperduto del mondo

Questi **viaggi** si ripetono puntuali, come spiega **Simone Macrì**, ricercatore Iss e coordinatore dello studio, che spiega quanto è ben più duro il lockdown a certe condizioni. «Ogni anno - racconta Macrì - un piccolo gruppo internazionale di ricercatori e tecnici (dai 10 ai 16, a seconda della stagione) trascorre un periodo di 10-14 mesi nel **posto più sperduto del suolo terrestre**: la stazione italo-francese **Concordia**, un avamposto di ricerca collocato su un altipiano (a circa 3300 metri sul livello del mare) in Antartide a 1670 chilometri dal polo sud geografico.

Le condizioni climatiche particolarmente avverse (la temperatura minima può toccare punte di -80°C) limitano la possibilità di uscire dalla stazione di ricerca, e la distanza dalla costa, il forte vento e il buio costante, rendono impraticabili eventuali viaggi di rientro per un periodo di circa sei mesi».

Sono spedizioni scientifiche che hanno lo scopo di condurre importanti esperimenti. Ma la vita è dura, per tutto quel tempo in Antartide, con la sola compagnia dei pochi colleghi e di Skype e Whatsapp per tenere i contatti con gli **affetti**.

Compito dei ricercatori coinvolti nello studio, è stato valutare se e come l'esposizione a questo duro confino alterasse le concentrazioni di **cortisolo** (l'ormone dello **stress**), l'espressione dei circa ventimila geni che costituiscono il progetto di vita di ciascuno di noi e lo stato di **benessere psicofisico** (valutato tramite questionari).

Ci si è domandati anche se un determinato tratto di personalità, «l'attaccamento sicuro», cioè la propensione a ritenere di poter superare situazioni di difficoltà, fosse in grado di contrastare le eventuali conseguenze negative dell'isolamento prolungato.

Possiamo farcela sempre

Per quanto le premesse dello studio nulla abbiano a che vedere col **Coronavirus** in senso stretto, ne possiamo comunque trarre dati incoraggianti. «Innegabili le similitudini tra l'isolamento cui hanno volontariamente aderito i partecipanti allo studio e quello a cui ci siamo sottoposti per fronteggiare l'epidemia da **Covid-19** – ritiene Macrì – e viene naturale chiedersi se, almeno in parte, i risultati di quest'indagine possano aiutarci a capire come reagiremo al **lungo periodo di isolamento** a cui siamo stati nostro malgrado costretti».

Risultati rassicuranti, quelli dello studio sul lockdown in Antartide, per Macrì e colleghi. E su più fronti. «In primo luogo, sebbene l'isolamento prolungato degli scienziati abbia aumentato i livelli di stress fisiologico, alterato i livelli di espressione genica e peggiorato l'**umore** dei partecipanti, il **ritorno alla vita normale** ha cancellato la maggior parte di questi effetti – conclude Macrì -. Inoltre, abbiamo visto che le persone caratterizzate da una certa fiducia interiore e sicurezza in se stessi hanno risentito meno di uno stress prolungato e inevitabile come quello in Antartide. Vengono poi dimostrate le **straordinarie capacità dell'essere umano di adattarsi** a condizioni di stress mettendo in moto risposte biologiche di cui l'evoluzione ci ha fatto dono». Pillola di ottimismo della giornata: non c'è lockdown che ci possa spezzare.