

Stress cronico e trauma, fisiopatologia e clinica secondo la Psiconeuroendocrinoimmunologia

Francesco Bottaccioli - Università dell'Aquila, SIPNEI

La comunicazione inizierà illustrando sinteticamente il paradigma della Psiconeuroendocrinoimmunologia, passerà poi a presentare la complessità del sistema dello stress dal punto di vista neuroendocrino, nervoso centrale e autonomico.

Verranno presentate le evidenze scientifiche disponibili sugli effetti dello stress cronico e del trauma, con particolare riguardo al sistema mente-cervello e al sistema immunitario (valutato in modo esteso, includendo quindi anche cellule del connettivo, del muscolo e dell'osso), che verranno analizzati anche sotto il profilo epigenetico.

Infine, verrà sinteticamente presentato un modello di approccio integrato alla cura che, accanto alla psicoterapia, contempla l'uso razionale della nutrizione antinfiammatoria, della nutraceutica, della meditazione, delle pratiche mente-corpo e delle discipline corporee.

Letture consigliate

Bottaccioli F., Bottaccioli AG (2017) *Psiconeuroendocrinoimmunologia e scienza della cura integrata. Il Manuale*, Edra, Milano

Bottaccioli AG, Bottaccioli F, Minelli A. (2019) Stress and the psyche-brain-immune network in psychiatric diseases based on Psychoneuroendocrineimmunology: a concise review. *Ann N Y Acad Sci.* 2019 Feb;1437(1):31-42. doi: 10.1111/nyas.13728. Epub 2018 May 15. PMID: 29762862.