

## Come agisce il sistema nervoso autonomo sul nostro umore?

Nel sistema nervoso dei mammiferi si distinguono due componenti funzionali relativamente indipendenti:

- il sistema nervoso somatico (volontario) e
- sistema nervoso autonomo (involontario).

I muscoli scheletrici, come quelli che muovono gli arti sono innervati dalle fibre del sistema nervoso volontario.

Ma, gran parte del nostro comportamento dipende da un sistema nervoso involontario, che opera senza che noi ce ne accorgiamo, ecco perché si chiama "autonomo".

Ma le ricerche sul biofeedback hanno dimostrato che anche il sistema nervoso autonomo può essere controllato in modo volontario.

Questo spiega del perché mediante le tecniche di rilassamento muscolare e di respirazione è possibile ripristinare lo stato di calma.

Il sistema nervoso autonomo innerva le ghiandole endocrine, il cuore e i muscoli lisci che si trovano nelle pareti dello stomaco, dei vasi sanguigni, dell'intestino, dei reni e degli altri organi.

Questo sistema è a sua volta suddiviso in due sezioni: sistema nervoso simpatico e parasimpatico che, in alcuni casi, agiscono in antagonismo reciproco, in altri all'unisono.

Quando è stimolata la sezione del simpatico accelera la frequenza cardiaca, dilata le pupille, inibisce l'attività gastrointestinale, accresce quella elettrodermica e avvia altre risposte ghiandolari e della muscolatura liscia, il tutto per preparare l'organismo a sostenere una fase improvvisa di attività e di stress.

Alcuni fisiologi ritengono che il sistema nervoso simpatico abbia principalmente una funzione eccitatoria, mentre l'altra sezione del sistema nervoso autonomo, quella parasimpatica, sarebbe responsabile delle funzioni di mantenimento e del comportamento in condizioni di quiete, come il rallentamento della frequenza cardiaca, la costrizione delle pupille e l'aumento della motilità intestinale.

	<b>SISTEMA SIMPATICO</b>	<b>SISTEMA PARASIMPATICO</b>
<b>VASI</b>	restringimento	dilatazione
<b>FREQUENZA CARDIACA</b>	accelerazione	rallentamento
<b>RESPIRAZIONE</b>	attivazione	rallentamento
<b>SECREZIONE ORMONALE</b>	aumento	inibizione
<b>PRESSIONE SANGUIGNA</b>	aumento	diminuzione
<b>COLESTEROLO</b>	aumento	diminuzione
<b>ZUCCHERI</b>	aumento	diminuzione
<b>COAGULAZIONE</b>	aumento	diminuzione
<b>ATTIVITA' GASTRICA</b>	inibizione	attivazione
<b>DIGESTIONE</b>	inibizione	attivazione
<b>EVACUAZIONE</b>	inibizione	attivazione

La divisione delle attività non è però così netta, dato che anche il sistema parasimpatico può essere attivo durante situazioni di stress. Quando sono in preda a una forte paura, sia gli animali che agli uomini può accadere di urinare e defecare del tutto involontariamente.

*dott.ssa Patrizia Marzola  
Psicologa Parma*

[ Fonte Psicologia Clinica. Gerald C.Davison, John M.Neale ]