

SEMINARIO

“Effetti psicofisiologici del Minority Stress: il ruolo della regolazione emotiva nella relazione tra discriminazione e funzionamento cardiovascolare”

Dott. Giuseppe SALVO
(assegnista di ricerca)

Dipartimento di Psicologia dei processi di sviluppo e socializzazione

Recenti studi hanno mostrato come l'esperienza quotidiana di discriminazione possa influenzare negativamente la salute delle persone appartenenti a gruppi minorizzati. Nonostante tali gruppi siano maggiormente esposti al rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, essi tendono a mostrare al tempo stesso un'elevata variabilità della frequenza cardiaca (HRV) a riposo, un fattore cardioprotettivo solitamente associato a buona salute e resilienza allo stress. È stato ipotizzato che questo pattern, noto come “paradosso cardiovascolare” (Hill et al., 2015), possa derivare dalla necessità di regolare costantemente stati emotivi negativi. Negli afroamericani, ad esempio, l'inibizione della rabbia è risultata associata ad un'aumentata resistenza totale periferica (TPR) (Dorr et al., 2007), un altro marker che caratterizza questo paradosso e che è associato ad un maggiore rischio cardiovascolare (Thayer et al., 2021). Per comprendere meglio questo paradosso, è stata condotta una meta-analisi che ha indagato tre aspetti chiave: 1) le differenze nella HRV a riposo tra gruppi minorizzati e non; 2) le risposte fisiologiche immediate a stimoli discriminatori; 3) la relazione tra la percezione soggettiva della discriminazione e la HRV. I risultati hanno mostrato che, se da un lato le persone appartenenti a gruppi minorizzati tendono ad avere una maggiore HRV a riposo ($g = .22$; $p = .002$), questa si riduce in situazioni in cui si rivive ($g = -.23$; $p = .012$) o si percepisce la discriminazione ($g = -.24$; $p = .007$). In altre parole, la “resilienza fisiologica” osservata a riposo sembrerebbe venir meno durante situazioni acute di stress, e in coloro che percepiscono maggiormente la discriminazione. Dal momento che la maggior parte degli studi inclusi nella meta-analisi si riferiva a minoranze etniche, è stato condotto uno studio sperimentale su persone lesbiche, gay e bisessuali (LGB) al fine di escludere che i risultati ottenuti possano essere ascrivibili a differenze di tipo biologico o genetico. In laboratorio, i partecipanti (24 LGB e 26 eterosessuali, pareggiati per sesso assegnato alla nascita ed età) sono stati esposti ad uno stressor cognitivo (un compito matematico) e ad uno stressor emotivo (il racconto di un episodio di discriminazione legato al proprio orientamento sessuale e identità di genere). Dopo il compito, metà del campione ha ricevuto l'istruzione di sopprimere le proprie emozioni negative, l'altra metà non ha ricevuto alcuna istruzione. I risultati hanno mostrato che, soprattutto tra i partecipanti LGB rispetto ai controlli eterosessuali, emerge il tipico profilo del Paradosso Cardiovascolare, ovvero un aumento simultaneo della HRV ($F = 1.8$; $p = .04$) e della resistenza totale periferica ($F = 3.9$; $p = .07$) durante la fase di recupero post-compito, anche in assenza di istruzione esplicita a sopprimere le emozioni. Questo suggerisce che, nelle persone LGB, la soppressione emotiva in risposta alla discriminazione potrebbe essere una strategia abituale, quasi automatica, con effetti misurabili sul corpo. Lo studio prevede anche una sessione ecologica con monitoraggio dei parametri cardiovascolari durante eventuali eventi di discriminazione nella vita quotidiana. I due studi offrono una lettura integrata di come lo stress sociale prolungato possa influenzare profondamente la regolazione emotiva e fisiologica. Comprendere questi meccanismi è fondamentale per sviluppare politiche di prevenzione e intervento mirate a mitigare l'impatto psicofisiologico della discriminazione.

10 luglio 2025
ore 10.00 - Aula 4

Dipartimento di Psicologia dei processi di sviluppo e socializzazione
Facoltà di Medicina e Psicologia
Via dei Marsi, 78 - 00185 Roma