

Che cos'è lo stress?

Ci sono delle ragioni per le quali proviamo stress

Lo stress è una manifestazione fisica del nostro meccanismo di sopravvivenza "Combatti o fuggi". Una situazione di minaccia scatena una risposta allo stress che ci prepara ad affrontare o scappare da un possibile pericolo. Questo ci aiuta davanti a un pericolo imminente ma, sfortunatamente, la risposta allo stress è altresì scatenata da situazioni di tensione, dove una risposta fisica non rappresenta l'alternativa più appropriata, ad esempio un titolare poco ragionevole, traffico intenso o problemi finanziari.

Due tipi di stress

1. Acuto: lo stress acuto ci prepara a combattere o fuggire e, generalmente, è breve.
2. Cronico: lo stress cronico è a lunga durata ed è la causa principale dei problemi di salute legati allo stress.

Lo stress causa cambiamenti chimici nel corpo che, se non teniamo sotto controllo, possono avere effetti avversi sulla salute mentale e fisica. Livelli elevati di stress possono contribuire all'insorgere dei più diversi problemi di salute, da depressione, a insonnia, patologie cardiache, problemi cutanei e mal di testa.

Stress acuto nel dettaglio

Lo stress acuto è una risposta a breve termine da parte del sistema nervoso simpatico dell'organismo. La durata dello stress acuto è variabile e la risposta può durare qualche minuto o qualche settimana. Durante la risposta acuta allo stress, il midollo surrenale (parte delle ghiandole surrenali, due piccole ghiandole poste al di sopra del polo superiore dei reni) inizia a rilasciare ormoni della catecolamina (compresa l'adrenalina e la noradrenalina). In totale, durante la risposta acuta allo stress, si liberano oltre diciassette ormoni diversi.

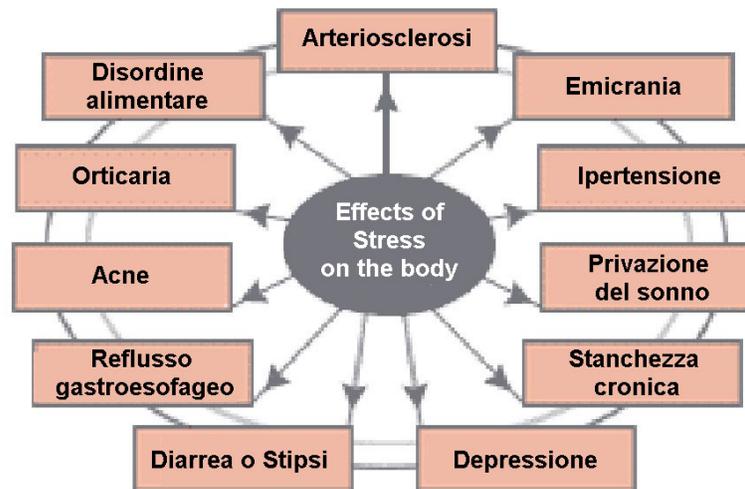
Risposte fisiche

- Aumentano i livelli di zucchero nel sangue.
- Vengono rilasciati ulteriori globuli rossi nel sangue (per il trasporto di ossigeno).
- Costrizione dei vasi sanguigni periferici.
- Il polso accelera.
- La pressione sanguigna aumenta.
- La digestione si ferma.

Stress cronico nel dettaglio

Lo stress cronico si verifica quando una risposta prolungata allo stress mantiene il corpo in allerta costante, influenzando negativamente sulla salute. Il continuo stress fa sì che l'ipotalamo e l'ipofisi (parti del cervello) liberino una sostanza chimica conosciuta come ACTH (ormone adrenocorticotropo). ACTH, noto come "ormone dello stress", stimola la ghiandola surrenale a produrre e rilasciare cortisolo.

Il cortisolo è uno degli ormoni associati al ritmo sonno-veglia. I livelli di cortisolo oscillano in modo naturale durante il giorno e sono maggiori al mattino e minori la notte. Gli elevati livelli di cortisolo al mattino ci aiutano a svegliarci. Quando lo stress cronico stimola la produzione di cortisolo, il ciclo giornaliero del livello di cortisolo subisce un'alterazione. Possono verificarsi livelli elevati di cortisolo durante la notte e ciò può causare insonnia.



Lo stress influisce sulla tua salute

Squilibri di cortisolo e altri ormoni legati allo stress indeboliscono la salute nel tempo e gli effetti non sono immediatamente visibili. Praticare delle tecniche di gestione dello stress può contribuire a ridurre gli effetti dello stress sulla salute.

Elevati livelli di stress (cortisolo) contribuiscono all'aumento di peso

Il cortisolo favorisce la sintesi del glucosio dalle proteine per rendere disponibile più cortisolo come combustibile in risposta a situazioni di stress. Questo riduce la massa muscolare magra e aumenta i livelli di zucchero nel sangue. Come dimostrato dalla ricerca, il cortisolo aumenta altresì il deposito di grasso a livello addominale e aumenta il desiderio di mangiare, soprattutto carboidrati (zuccheri). In questo modo, si contribuisce a stabilire il circolo vizioso di stress e consumo di cibo in eccesso (soprattutto cibi non sani), generando più stress ed eccesso di cibo, ecc. È possibile interrompere tale circolo vizioso aiutando la ghiandola surrenale di una persona e diminuendo la produzione di cortisolo.