<u>Cortisolo: cos'è e come abbassare l'ormone dello stress in modo naturale</u>
Categoria : RUBRICA MEDICA

Pubblicato da Dott. Gianni Fusco in 27/5/2020

Le tensioni psicofisiche ne aumentano la produzione ma la sua azione non è sempre negativa: può essere una risorsa importante per il funzionamento dell'organismo

Il **cortisolo**, conosciuto popolarmente anche come **ormone dello stress**, e scoperto dal dottor **Hans Selye** nel 1907, interagisce e **condiziona moltissime delle funzioni del nostro organismo**. Ma cosa sono esattamente lo stress e il cortisolo? E in che modo hanno potere sulla nostra vita?

Che cos'è lo stress?

In termini molto semplistici, ci si riferisce allo stress quando più **agenti nocivi per l'organismo** si "coalizzano" per renderci le cose difficili: in pratica, lo stress si manifesta con **trasformazioni morfologiche tangibili in vari organi**, particolarmente nelle ghiandole endocrine che stanno sotto il controllo dell'ipofisi anteriore, e verificabili sia sul **piano fisico** sia su quello **psicologico**, tanto da arrivare ad essere valutati esattamente come una vera e propria **patologia**.

Il cortisolo e il suo ruolo nell'organismo

Il cortisolo è un **ormone steroideo** secreto dalle **ghiandole surrenali** e sintetizzato tramite l'ormone ACTH (*Adreno Cortico Tropic Hormone*), che viene prodotto appunto dall'ipofisi. L'azione di questo ormone è tutt'altro che banale perché legato alla corretta funzionalità di moltissime attività del nostro organismo: **mantiene sotto controllo i livelli di zucchero nel sangue** regolando il metabolismo di lipidi, proteine e glucosio; **tiene sotto controllo la pressione arteriosa** e fa lo stesso con il bilancio idrico ed elettrolitico; **modula l'attività del cuore** e il calibro dei vasi sanguigni esercitando un attento controllo sulla produzione dei globuli rossi e bianchi; e infine "tiene d'occhio" tutte quelle sostanze che intervengono nei **processi infiammatori**.

Pensate addirittura che una **carenza di cortisolo** può comportare non solo affaticamento, debolezza, dolori muscolari, ma anche cefalea, diarrea, nausea, vomito, perdita di appetito e di conseguenza anoressia, amenorrea e perfino infertilità e depressione.

Nonostante però, tutto ciò ci dica quanto questo ormone sia essenziale per il nostro corpo, dobbiamo però constatare che, anche l'aumento eccessivo del cortisolo (detto ipercortisolismo o sindrome di Cushing) può creare non pochi scompensi all'organismo che può andare incontro a un forte aumento dei valori glicemici. Esiste in effetti un'enorme correlazione tra insulina e cortisolo: dopo un pasto ricco di carboidrati, infatti, il pancreas secerne l'insulina per eliminare il glucosio dal sangue; questa azione genera un calo glicemico e l'immediata attivazione dell'ormone dello stress che riporta il glucosio al giusto livello.

Cortisolo e stress

In quale modo possiamo verificare che il livello di cortisolo sia nella norma? È semplicissimo perché non bisogna fare altro che effettuare un controllo delle urine, della saliva oppure un prelievo di sangue. Attenzione però, perché i livelli dell'ormone dello stress sono normalmente più elevati al mattino presto mentre si abbassano la sera tardi. I valori normali vanno da 7 a 25 microgrammi per decilitro al mattino e da 2 a 14 mcg/dL al pomeriggio. In ogni caso, la valutazione della cortisolemia non va considerata come routinaria, cioè da effettuarsi in tutti i soggetti, ma solo in caso di rischio effettivo.

Le cause

La causa principale dell'aumento di cortisolo è un'aumentata produzione di ACTH - vi ricordate l'ormone peptidico corticotropina prodotto dall'ipofisi anteriore che stimola il surrene a produrre cortisolo in grandi quantità? - e questo avviene dopo l'assunzione cronica di cortisone o a causa di condizioni di obesità e in presenza di una vita molto stressante e di problemi di ipertensione.

Stili di vita

In caso di livelli alterati di cortisolo l'attività fisica è decisamente importante, in quanto la sedentarietà peggiora il problema. Altro aspetto fondamentale è il sonno, che dovrebbe essere di almeno di 8 ore a notte. Poi c'è l'acqua: chi soffre a causa della sindrome da ormone dello stress alto dovrebbe berne almeno due litri al giorno così da eliminare più rapidamente le tossine. Infine, naturalmente, c'è lo stress, una delle principali cause di alterazione nei livelli di cortisolo: ecco perché per abbassarlo occorre intervenire sui ritmi troppo frenetici e appoggiarsi a tecniche di

rilassamento come lo yoga o la meditazione.

L'alimentazione innanzitutto

Anche la tavola ha il suo ruolo. E non è certo da sottovalutare. Mangiare ogni tre ore, ad esempio, evita l'ipoglicemia che causa il rilascio di cortisolo: è essenziale per tenere sotto controllo i picchi così come le carenze. Un'altra regola importante è quella di puntare sui carboidrati a basso indice glicemico per contrastare l'eccessivo rilascio di insulina che stimola le cellule ad assorbire glucosio. E poi mai dimenticarsi di fare colazione perché la privazione del cibo porta ad ipoglicemia: se potete scegliete di nutrirvi di carboidrati appena svegli, visto che dopo il digiuno notturno il corpo deve ristabilizzare la glicemia che scende nella notte. Infine un ultimo consiglio sugli alimenti da preferire: frutta e verdura sono essenziali perché i radicali liberi possono danneggiare le cellule e innescare "infiammazione" che, a sua volta, determina il rilascio del cortisolo. Ma non dimenticate di assumere pesce ricco di Omega 3 e 6 almeno un paio di volte alla settimana.