

Dott. Angelo Bernardis

Medico Chirurgo

Specialista in Biologia Clinica
Specialista in Odontostomatologia

Roma: Via Cerveteri, 48 int.1

Milano: Via Vitruvio, 43 (c/o Stazione Centrale)

Firenze: Viale E. De Amicis, 125

Latina: Via Monte Santo, 20

Lo Stress

Lo stress è una reazione tipica di adattamento del corpo ad un generico cambiamento fisico o psichico. Il ritmo respiratorio e cardiaco aumentano e la pressione sale. Ciò è dovuto alla liberazione di ormoni come adrenalina e cortisolo dai surreni. Aumentano anche la glicemia, i trigliceridi, il colesterolo, e l'insulina, per soddisfare le maggiori richieste energetiche del corpo.

Ciò che sorprende studiando lo stress è che si "ingrassa, anche mangiando meno" !

Test di valutazione dello stress:

- Avete le occhiaie scure sotto gli occhi?
- Soffrite di mal di testa?
- Difficoltà di concentrazione?
- Fate fatica ad addormentarvi?
- Vi svegliate durante la notte, urinate, o desiderate cibo?
- Al risveglio vi sentite storditi o stanchi?
- Sentite il bisogno di caffè al mattino?
- Desiderate spesso cibi dolci e/o salati?
- Siete soggetti a infezioni (es, raffreddori)?
- Vi stancate facilmente o siete molto stanchi dopo l'attività fisica?
- Soffrite di astenia, stanchezza cronica?
- Reggete poco l'alcol e la caffeina?
- Avete palpitazioni?
- Soffrite di ritenzione idrica?
- Soffrite di attacchi di panico, siete ansiosi?
- Soffrite di crisi ipoglicemiche?
- Avete la pressione bassa?
- Soffrite di vertigini?
- Quando siete nervosi vi sudano mani e piedi?
- Vi sentite stressati?

E' importante capire se si è sotto stress, così da combatterlo in quanto esso è devastante per la nostra salute. Lo stress abbassa le difese immunitarie esponendoci al rischio infezioni, tumori, ecc. Altera il sonno, crea affaticamento ed indebolimento generale. Blocca i processi di crescita (negativo per i bambini), favorisce l'invecchiamento (adulti, anziani). Blocca gli ormoni androgeni (impotenza ed infertilità). Favorisce la caduta dei capelli. Aumenta l'acne, altera il ciclo mestruale.

A livello **cardiaco**, determina tachicardia, aritmie (extrasistoli), dolori toracici, ipertensione, infarto.

A livello **polmonare**, favorisce l'asma bronchiale, l'iperventilazione

A livello **gastrointestinale**, determina: colon irritabile (stipsi, diarrea, dolori), dispepsia (difficoltà digestive, reflusso acido, dolori, eruttazioni), ulcera gastroduodenale, morbo di Chron.

A livello **endocrino**, influenza negativamente tiroide, surrenali, pancreas, reni, gonadi, ormone della crescita, ecc.

A livello **uro-genitale**, provoca eiaculazione precoce (ansia), diminuzione del desiderio (depressione).

A livello **cutaneo**, determina iperidrosi, prurito, tricotillomania.

Il lavoro è un fattore di stress, ma la disoccupazione lo è ancora di più. Insomma, lo stress è qualcosa di cui è difficile liberarsi ecco perchè bisogna farsi aiutare rivolgendosi ad un medico esperto.

L'auricoloterapia riduce lo stress.

Il nostro cervello "dialoga" con il nostro intestino (apparato gastrointestinale) mediante l'ipotalamo, quattro grammi di sostanza grigia con dodici nuclei, mediante il sistema nervoso autonomo simpatico e parasimpatico.

Il simpatico è responsabile della reazione da stress. Infatti, rallenta i processi digestivi (non spreca energia), ostacola il metabolismo, innalza la glicemia e provoca reflusso gastroesofageo, bruciore di stomaco e stipsi.

Il parasimpatico determina il rilassamento, riduce la glicemia, facilita i processi digestivi e l'utilizzazione dei grassi, a scopi energetici. Quando siamo rilassati il corpo è programmato a digerire ed elaborare il cibo che assumiamo, al contrario sotto stress si arriva anche al blocco digestivo.

Sotto stress, aumenta l'accumulo della massa grassa, aumenta l'appetito e si ostacola il metabolismo.

Sotto stress, l'organismo rilascia un ormone: il cortisolo, responsabile di tutte le reazioni dello stress.

Importante capire che, sotto stress, si riducono ormone della crescita (fondamentale negli adolescenti, ed antinvecchiamento negli adulti), il testosterone ed il colesterolo "buono"; mentre, insulina, glicemia,

trigliceridi, colesterolo totale, e pressione arteriosa aumentano e con questi aumenta anche il peso.

Il peso è indirettamente un chiaro indicatore dello stress. Col perdurare dello stress può comparire la sindrome da resistenza all'insulina, fino al Diabete di tipo 2, si riduce il desiderio sessuale, e può insorgere l'infertilità. Si riduce la massa muscolare, mentre aumenta il grasso periviscerale addominale. Ci si sente più stanchi, il riposo è più difficoltoso e inizia uno stato depressivo. Aumenta lo stress ossidativo, si invecchia più velocemente, si indebolisce il sistema immunitario ed aumentano le infiammazioni, le infezioni, le malattie, i tumori. La tiroide diventa pigra e possono insorgere disturbi ai reni ed al fegato.

Non riuscire a controllare lo stress significa ingrassare e danneggiare la propria salute.