

Scopri se è lo stress che ti fa ammalare

Da qualche tempo tutto ti costa fatica? Ti senti gonfia e non sai perchè? Mangi poco eppure ingrassi? Attenta. Forse sei in pieno stress negativo. E i semplici malesseri stanno diventando veri e propri problemi di salute. Per scoprirlo c'è un nuovo test.

È il nemico del secolo, si sa. Lo stress corrode le energie, provoca nervosismo e malumore. E spiana la strada alle malattie. «Esiste una progressione nei danni da stress», spiega il dottor Filip Dudal, osteopatia a Bergamo e Gallarate. «Per primo viene colpito il sistema neurovegetativo, con disturbi come tachicardie, coliti, difficoltà di digestione, cefalea o insonnia. In una seconda fase va in crisi l'equilibrio ormonale, e possono presentarsi irregolarità mestruali, impotenza, calo della libido, disturbi tiroidei. In più, entra in gioco anche il sistema immunitario, e capita di fare un'influenza dietro l'altra perchè si è più soggetti alle infezioni, o di avere reazioni allergiche». Ma chi soffre di questi problemi spesso non sa che la causa risiede proprio nello stile di vita e negli stati di tensioni prolungati.

«Tutti i giorni arrivano nei nostri studi persone con disturbi acuti e cronici che non riescono a risolvere», dice Filip Dudal. «Quasi sempre agli esami, dalle radiografie alle analisi del sangue, non risulta niente di anormale, ma le persone non stanno bene».

Come capire allora se i nostri malesseri hanno origine dal vivere sempre sotto pressione? «Ci si può sottoporre a un esame biochimico eseguito su



sangue e urine in grado di smascherare le alterazioni ormonali causate dallo stress», spiega lo specialista.

Ma vediamo di capire che cosa succede nell'organismo quando è sollecitato dallo stress. Tutto parte dall'ipotalamo, che, una volta raccolti gli stimoli esterno (stressanti), li

trasmette al sistema nervoso simpatico e all'ipofisi. In questo modo alcune ghiandole, i cosiddetti organo-bersaglio, cominciano a secernere degli ormoni che consentono all'organismo di produrre l'energia necessaria per rispondere alle situazioni di stress. Le ghiandole più importanti sono

le surrenali che, producendo adrenalina e cortisone, determinano tra l'altro, l'incremento del battito cardiaco e della pressione sanguigna. Ma tale processo si estende anche agli organi sessuali e al sistema immunitario, arrivando anche a bloccarne le funzioni.

Cosa rivela il test

«Con il nostro test siamo in grado di stabilire dove lo stress ha maggiormente colpito. Se una persona soffre di gonfiore con molta probabilità avrà i livelli di cortisolo alterati, chi invece accusa cali di libido rivelerà alterazioni di testosterone e Dhea. Una volta smascherati gli ormoni in tilt, si può correggere il problema con l'uso di integratori specifici e una dieta adeguata».

Ma come difendersi dallo stress per non arrivare ad ammalarsi?

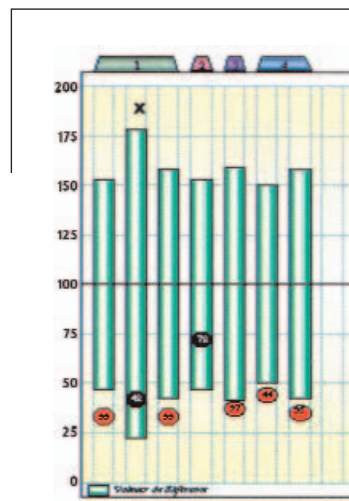
«Evitando l'accumulo dei fattori stressanti», dice il dottor Dudal. «Perché è la somma che fa davvero male, non il singolo attacco. Nell'insieme però bisogna considerare sia le tensioni emotive, sia le abitudini di vita: un'alimentazione scorretta, eccesso di farmaci, inquinamento».

Daniela Pecci



Cortisolo killer

Qualunque siano i disturbi provocati dallo stress uno dei denominatori comuni, secondo i ricercatori, è l'aumento del cortisolo nel sangue. Questo ormone, indispensabile per la risposta allo stress acuto, in quello cronico diventa una specie di veleno per l'organismo, con effetti tossici sul sistema nervoso e alterazioni del metabolismo. Ecco spiegato, per esempio, perché sotto stress si tende anche a ingrassare: il cortisolo fa produrre più grasso che si deposita attorno al giro vita. Ma c'è di peggio. Secondo lo psichiatra americano Douglas Bremner, a lungo andare il cortisolo distruggerebbe le cellule cerebrali.



► Il test

Il test dello stress rileva alcune alterazioni ormonali. Si esegue solo su sangue o su sangue e urina. Ecco gli ormoni in esame. STRESS DONNA

Solo sangue: **TSH - T3 - T4 - Cortisolo - DHEA - FSH - LH Testosterone Prolattina - Estradiolo - Progesterone**
Sangue+Urina 24h: **17Ceto - 17 OH - Aldosterone - Creatinina**

Per informazioni Tel. 0353.62280