

Cortisolo: cos'è e come abbassare l'ormone dello stress in modo naturale

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 semplicistici, 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 infatti un'enorme **correlazione tra insulina e cortisolo**: dopo un pasto ricco di carboidrati, infatti, il pancreas secreta 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.