



LA GUIDA



AL CORTISOLO



da **FITOPRANA**



INTRODUZIONE

Guido!

In questo Ebook troverai consigli per vivere più serenamente con il tuo cortisolo!

Noi di Fitoprana ci teniamo alla tua salute ed è per questo che abbiamo deciso di scrivere questo breve Ebook.

Buona lettura,

Team Fitoprana





CORTISOLO?

cos'è

Il cortisolo è un ormone steroideo che svolge un ruolo cruciale nella risposta del corpo allo stress. Viene spesso definito "l'ormone dello stress" perché la sua secrezione aumenta in risposta ai fattori di stress. Il legame tra cortisolo e stress può essere compreso attraverso il sistema di risposta allo stress del corpo, noto come risposta "lotta o fuga".



ECCO COME FUNZIONA

- 1. Percezione del fattore di stress:** quando incontri un fattore di stress fisico o psicologico (come una minaccia, una situazione difficile o un disagio emotivo), l'ipotalamo del cervello rileva il fattore di stress e segnala alla ghiandola pituitaria di rilasciare l'ormone adrenocorticotropo (ACTH).
- 2. Rilascio di ACTH:** L'ACTH viaggia quindi attraverso il flusso sanguigno e stimola le ghiandole surrenali, che si trovano sopra i reni.
- 3. Secrezione di cortisolo:** in risposta all'ACTH, le ghiandole surrenali producono e rilasciano cortisolo nel flusso sanguigno. I livelli di cortisolo aumentano in modo relativamente rapido, raggiungendo il picco in breve tempo dopo la percezione del fattore di stress.
- 4. Effetti fisiologici:** il cortisolo ha diversi effetti sul corpo che fanno parte della risposta allo stress:
 - Aumenta i livelli di zucchero nel sangue (glicemia) favorendo la scissione del glicogeno nel fegato e stimolando il rilascio di glucosio nel flusso sanguigno. Ciò fornisce al corpo una rapida fonte di energia per rispondere al fattore di stress.
 - Sopprime temporaneamente il sistema immunitario e quello digerente per destinare più risorse ai bisogni immediati di sopravvivenza.
 - Aumentano pressione sanguigna, battiti e più in generale ogni sistema utile a fronteggiare un immediato pericolo.



Ciclo di feedback negativo: una volta che il fattore di stress non è più presente o che la risposta allo stress ha fatto il suo lavoro, entrano in gioco i meccanismi di feedback negativo del corpo. I livelli di cortisolo iniziano a diminuire e il corpo ritorna ad uno stato di equilibrio.

Nelle situazioni acute, questa risposta allo stress è adattiva, poiché prepara il corpo a rispondere rapidamente a potenziali minacce (l'esempio più classico e abusato è sicuramente lo sgradito incontro di una belva feroce 50000 anni fa), mentre oggi sono rappresentate da:

- traumi,
- interventi chirurgici,
- febbre alta,
- ridotta ossigenazione,
- squilibri acido base,
- esercizio fisico intenso,
- shock emorragico,
- infezioni;

Ma più subdole sono fonti di stress tipiche della società moderna, come:

- intense reazioni emotive (ansia, paura, tristezza) che persistono per settimane,
- conflitti personali (familiari, professionali, ...),
- cambiamenti del proprio stile di vita,
- dieta squilibrata.



A differenza dell'utilità della risposta acuta, uno stress cronico può portare a livelli prolungati ed elevati di cortisolo, che possono avere effetti negativi sulla salute.

Lo stress cronico e livelli costantemente elevati di cortisolo sono stati associati a vari problemi di salute, tra cui:

- Funzione immunitaria compromessa
- Aumento del rischio di malattie cardiovascolari
- Aumento di peso e obesità addominale
- Insonnia e disturbi del sonno
- Problemi cognitivi e di memoria
- Disturbi dell'umore, come ansia e depressione
- Problemi digestivi
- Disturbi metabolici.

CONSIGLI *dal cuore*



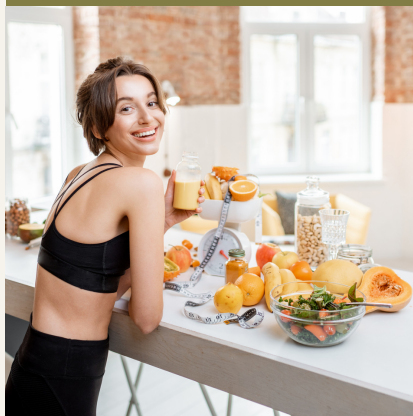
Se fai esercizio fisico dopo le 17:00, moderalo.



Fai colazione nella prima ora che ti sei alzat@



Cerca di mangiare grassi, fibre e proteine ad ogni pasto



Cerca di ridurre o evitare caffeina, zuccheri e alcool

