



Lo stress e le sue cause

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



Lo stress e le sue cause

§§§googlestart§§§

Lo **stress** è la risposta data dall'organismo a generici cambiamenti, che possono essere sia fisici sia psichici. Lo [stress](#) si presenta come un ciclo di reazioni, diviso nel seguente modo: rilassamento, stato di allarme, tensione e reazione alla situazione di allarme. Come è chiaro notare, per ogni essere vivente esiste una risposta diversa, in quanto ciascun organismo reagisce in modo diverso alle minacce fisiche e psichiche esterne al nostro corpo. Da ciò, si evince che per ciascun organismo esiste una reazione diversa e, quindi, uno stress diverso. Ogni individuo presenta dei livelli di stress differenti, in virtù dei quali può reagire positivamente o negativamente. Lo stress viene fortemente influenzato dalla nostra sfera affettiva, dai nostri pensieri e dalle peculiarità che contraddistinguono la nostra persona. Lo [stress](#), quindi, è strettamente correlato all'individuo che ne soffre.

Vediamo in dettaglio come reagisce l'organismo umano ai fattori di [stress](#). All'interno del corpo, in risposta a determinati fattori, vengono secreti certi ormoni che ne inibiscono altri. §§§googlemean§§§ Lo stress porta alla variazione di condizioni fisiche e psichiche: **fatica, ansietà, depressione, disturbi del sonno** sono provocati da turbamenti psichici. Il protrarsi dello stress porta a turbamenti fisici. A funzionare male sono innanzitutto i messaggeri chimici, tra cui i principali sono la **noradrenalina** e la **dopamina**, le cui quantità di produzione cominciano a calare.

Quanto detto sembra irrilevante ma, in realtà, è di gran lunga importante; ad esempio, la serotonina è particolarmente importante per dormire bene, per la regolazione del nostro orologio biologico interno, per la regolazione della temperatura corporea, per la contrazione della muscolatura liscia dei vasi, dell'intestino, dei bronchi, dell'utero e della vescica, nella regolazione dell'automatismo intestinale, nella modificazione della pressione arteriosa, interviene nei processi allergici e infiammatori, riduce il tempo di sanguinamento, determina la sintomatologia dell'emicrania.





Il primo segnale di stress è un sonno cattivo. La noradrenalina controlla i livelli di [energia](#) del nostro corpo. La noradrenalina funge da mediatore chimico della trasmissione nervosa, determina la trasmissione degli impulsi nervosi dalle [fibre](#) agli organi effettori, controlla il tono dei vasi sanguigni, la muscolatura liscia dell'intestino, dell'utero, dell'iride, la replezione della milza, la produzione pancreatica di insulina, la scissione epatica del glicogeno in glucosio.

Lo stress può portare a diverse problematiche, tutte da non sottovalutare. Lo stress, attraverso la produzione di noradrenalina e di cortisolo da parte delle ghiandole surrenali attiva un'azione immunodepressiva. In particolare, il cortisolo risulta attivo nel metabolismo dei [carboidrati](#), regola i ritmi sonno-veglia. Quando accade che l'aumento di glicocorticoidi assume azione tossica per i processi neurologici, lo stress raggiunge livelli cronici: l'organismo declina anticipatamente rispetto al programma genetico. In questa fase, anche la risposta ormonale di adattamento si cronicizza, causando affaticamento ed indebolimento generale. L'insorgere delle malattie diventa quasi spontaneo in questa fase e si verifica, come causa, un aumento del livello degli ormoni androgeni, aggravando la caduta dei capelli a causa del cortisolo. Questo è particolarmente evidente nelle donne poiché la quantità di androgeni prodotti dalla ghiandola surrenale aumenta.

A livello **cardiaco**, lo stress può manifestarsi con problemi del tipo: tachicardia, extrasistoli, ipertensione e infarto; a livello **pneumologico** (o semplicemente polmonare), invece, si possono manifestare asma bronchiale e iperventilazione; a livello **gastrointestinale** si possono presentare le seguenti situazioni: colon irritabile, dispepsia, ulcera gastroduodenale e morbo di Chron.

Francesca Brigida§§§googleend§§§

