

Stress cronico: un temibile nemico della salute e della bellezza

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Quarantacinque anni, un periodo infernale, stress a manetta e menopausa in anticipo. Un colpo di vecchiaia pazzesco, con rughe che sembro invecchiata di dieci anni in un botto. Ho perso anche tre centimetri di altezza. Prima di andare a Lourdes, le chiedo: il crollo della pelle è legato alla perdita d'altezza? Grazie!».

Lorena L. (Brescia)

Sì, lo stress persistente è un distruttore di connettivi, ossa e muscoli, oltre che di cute e mucose. In uomini e donne. Lo stress acuto è una risposta d'allarme finalizzata ad aumentare le probabilità di sopravvivenza di fronte a un pericolo, fisico o emotivo. E' caratterizzato da un aumento del cortisolo, ormone dell'emergenza, il cui compito è massimizzare la capacità di reazione dell'organismo per garantire la sopravvivenza. Comporta un'attivazione immunitaria, con uno stato infiammatorio a breve termine finalizzato a ripristinare, se possibile, l'integrità anatomica e funzionale di organi e tessuti.

Lo stress persistente, cronico, è invece un temibile nemico della salute, della gioia di vivere e della bellezza. Lo stesso invecchiare è uno stress sistemico: tant'è vero che il cortisolo è l'unico ormone che aumenta con l'età, mentre gli altri ormoni si riducono con l'invecchiamento. La menopausa, ancor più se anticipata, è un ulteriore fattore di stress biologico e di aumento persistente del cortisolo, soprattutto se le vampate e l'insonnia sono severe.

Nella donna la perdita di collagene è di ben il 30% nei primi cinque anni dopo la menopausa (mentre nell'uomo si attesta sull'1% per ogni anno di vita). E' maggiore in caso di stress persistente. Più il cortisolo è elevato nel sangue, più siamo infiammati, più ci sentiamo stanchi e senza energia, più siamo malati. Quest'infiammazione, un vero micro-incendio biologico, accelera la senescenza delle cellule dei connettivi, che a loro volta producono sostanze che peggiorano la degradazione dei tessuti. Ecco il legame fra stress, rughe, perdita di altezza e menopausa. Le vertebre, che costituiscono la parte ossea della colonna, sono collegate tra loro da dischi, intervertebrali appunto, che ne consentono la mobilità. Questi dischi sono costituiti da collagene, elastina, acido ialuronico e matrice extracellulare. Stress, cortisolo e menopausa demoliscono i connettivi: le rughe si approfondiscono, causando il "colpo di vecchiaia", la cute appare più sottile e disidratata, i capelli si indeboliscono e i dischi intervertebrali si disidratano, contribuendo alla perdita di statura, non recuperabile.

Per stare meglio è indispensabile ridurre lo stress, anche attraverso l'attività fisica mattutina all'aperto, semplice ed efficace. E' poi fondamentale abolire alcol e fumo, e dimagrire se si è in sovrappeso. La terapia ormonale sostitutiva, tempestiva e ben personalizzata, è essenziale per ridurre il cortisolo, recuperare sonno ed energia, contrastare la perdita di collagene e la lesione dei connettivi, e riprendersi la bellezza e la vita.

Pillole di salute

«Ballare può rallentare l'invecchiamento?».

Anna L. (Lucca)

Sì. Il ballo, se amato, è un formidabile anti-age, per un'ottima sinergia tra fattori biologici, emotivi, affettivi e sensuali.
