

# Efeitos do estresse sobre o seu corpo

Os efeitos do estresse sobre o seu corpo vêm orquestrados por uma estrutura cerebral: o hipotálamo. Esta interessante região atua como um radar. É muito sensível às preocupações, a esses nós mentais cheios de medo e ansiedade. O hipotálamo interpreta todas estas mensagens como uma ameaça e, instantaneamente, emite um sinal de alerta para o nosso corpo: temos que escapar.

Diante dessa informação carregada de alarme, uma resposta incrivelmente complexa é acionada em nosso corpo. Para começar, a glândula pituitária e o córtex adrenal liberarão os hormônios do estresse. Esses hormônios contêm elementos muito semelhantes à cortisona: são chamados glicocorticoides, sendo o mais importante o cortisol.

No entanto, os glicocorticoides têm seu lado positivo e seu lado negativo. Se eles são liberados em um momento específico e limitado no tempo, nos ajudam a reagir de uma maneira mais adaptada, sempre tirando o melhor de nós mesmos em uma situação. No entanto, se essa liberação for contínua, se ocorrer dia após dia, os efeitos do estresse sobre o corpo serão imensos. Vamos descobrir quais são esses efeitos abaixo.

## **Sintoma respiratório e cardíaco**

Os hormônios do estresse afetam de forma direta tanto o sistema respiratório quanto o sistema cardiovascular. Nós respiramos mais rápido numa tentativa do cérebro de distribuir rapidamente sangue rico em oxigênio para o corpo, para que, assim, ele possa reagir o quanto antes perante as ameaças. Mas isto é, sem dúvidas, um grande risco, pois é quando aparecem as taquicardias e a hipertensão.

Da mesma forma, também ocorre outro fenômeno: os vasos sanguíneos se contraem para trazer mais oxigênio para os músculos, para que possamos “escapar” dessas supostas ameaças. Isso implica que tanto o coração quanto o cérebro receberão menos oxigênio e nutrientes.

## **Efeitos no sistema digestivo**

Dor de estômago.

Aparição de úlceras.

Indigestão.

Refluxo gástrico.

Diarreias ou prisão de ventre.

Náuseas e vômitos.

O estresse obriga o fígado a produzir mais açúcar (glicose) com o objetivo de obter mais energia. Isso se traduz em um risco maior de sofrer de diabetes.

Colite e inflamação intestinal.

Mulher sentindo dor

### **Obesidade ou perda de peso**

Este é um efeito que costuma variar bastante de pessoa para pessoa. Há quem aumente a ingestão de alimentos calóricos diante do estresse com o objetivo de saciar esse desejo emocional. Por outro lado, outras pessoas experimentam falta de apetite.

### **Perda de cabelo**

A queda de cabelo por estresse é algo bastante comum. Os níveis elevados de cortisol no sangue enfraquecem os folículos capilares e é normal que comece a ocorrer uma queda progressiva do cabelo. Da mesma forma, também podemos sofrer de alopecia areata, que é quando surgem pequenas áreas onde cai o cabelo e aparece uma calvície localizada.

### **Mudanças na menstruação**

O estresse crônico normalmente tem sérios efeitos no nosso sistema hormonal. Assim, um dos sintomas mais evidentes na mulher é a aparição de ciclos menstruais muito irregulares. Há atrasos ou ausências da menstruação e até mesmo redução do fluxo menstrual.

### **Sistema imunológico mais fraco**

Os efeitos do estresse sobre o seu corpo têm muito a ver com o sistema imunológico. O estresse emocional mina as nossas defesas. Em caso de não o gerir de forma adequada e manter um estado de estresse por muito tempo, a resposta imunológica é reduzida e começamos a ser mais vulneráveis às seguintes condições::

Gripes e resfriados.

Herpes.

Alergias.

Infecções da pele.

Maior lentidão na hora de curar feridas ou lesões.

Homem espirrando

Para concluir, assim como podemos ver, os efeitos do estresse sobre o nosso corpo são imensos. Às vezes, é comum não vermos a relação entre as duas coisas e nos limitarmos a recorrer aos remédios e aos tratamentos mais variados sem entender sua origem, o verdadeiro desencadeador. Os especialistas neste campo dizem que, em geral, as pessoas não sabem reconhecer os sintomas.

Por trás da diabetes pode existir o estresse crônico, por trás de nossas dores de cabeça recorrentes, a insônia, e aquela alergia que não sabemos de onde vem pode ter sido provocada por aquele inimigo conhecido, mas não percebido ou assumido. Vamos pensar sobre isso.