

CAPITOLO 4

CORTISOLO E AUMENTO DI PESO

'Lo stress non è altro che una forma socialmente accettabile di malattia mentale'

RICHARD CARLSON

In questo nuovo capitolo parliamo di ciccia.

Ma non di quella da mettere sulla piastra o in padella ma di altra natura: quella che si accumula in alcuni punti di cui ti priveresti volentieri.

In che modo questo ormone è responsabile di questa tua *deformazione corporea*?

Prima di vuotare il sacco mi sono accorto di aver dimenticato alcuni aspetti importanti legati ad un eccesso costante di cortisolo.

Ecco a cos'altro potresti andare incontro qualora ignorassi uno suo spropositato rilascio:

- *Perdita di memoria a breve termine.*
- *Ridotte capacità mentali.*
- *Aumentata sensazione di fame soprattutto in orario serale.*
- *Eccessiva voglia di alimenti ricchi in calorie.*
- *Ridotta densità ossea (osteopenia e osteoporosi).*
- *Aumento della pressione arteriosa.*

Tornando a parlare prettamente di estetica quali sono gli effetti di livelli cronicamente elevati di cortisolo?

Oltre a tutto ciò che ti ho appena indicato esiste un effetto che caratterizza una presenza alta e costante di questo glucocorticoide.

Effetto che manifesta tutta la sua negatività: una redistribuzione del tuo grasso a livello addominale.

Analizziamo con attenzione questo passaggio.

Nel tuo organismo sono presenti, senza effettuare ulteriori classificazioni, due tipologie principali di tessuto adiposo:

- *Viscerale.*

- *Sottocutaneo.*



Immagine 11. Differenze di localizzazione tra grasso sottocutaneo e viscerale.

Il primo, il sottocutaneo, è presente pressochè in tutto il corpo umano ed è molto più facile da smaltire in quanto è legato principalmente a fattori di eccesso calorico.

Una riduzione dell'apporto energetico in genere potrebbe favorirne la riduzione.

Per il grasso viscerale l'aspetto si complica un po'.

Quando questo si accumula nelle profondità del tuo

corpo non solo tenderai ad assumere il classico effetto a mela (tipico del sesso maschile) ma ti predisporrai all'insorgenza di problematiche ben più gravi come infarti o diabete di tipo II.

Ma non è nemmeno questa la parte peggiore di tutto questo: seguimi con attenzione.

Quello che sto cercando di dirti è che un eccesso di grasso viscerale indurrà un aumento dei tuoi parametri da *infiammazione sistemica* che a loro volta scateneranno un ulteriore aumento di cortisolo, per via dello stress organico percepito dal tuo corpo, che a sua volta tenderà a far aumentare ancora di più il tuo grasso viscerale.

Entrerai in un circolo vizioso che potrà aver fine solo quando i livelli del tuo ormone dello stress tenderanno a regolarizzarsi.

Solo allora la tua pancia e il tuo addome tenderanno ad assumere una forma più gradevole.

4.1 INSULINA, STRESS E AUMENTO DI PESO.

Se hai già messo gli occhi sul mio libro *i segreti della dieta circadiana* sai che ho ampiamente parlato di questo ormone in relazione al suo organo di produzione, il pancreas, e in merito alla sua secrezione legata alle leggi naturali che regolano i normali ritmi circadiani di noi esseri umani¹.

Bene: in questa parte non tornerò sul discorso ma mi limiterò ad affrontare l'argomento insulina sotto un altro aspetto.

Ti consiglio vivamente di integrare quanto troverai con la lettura del testo consigliato.

Tornando all'insulina ciò che la letteratura ci dice negli anni è spesso controverso: da una lato si pensa che sia un ormone che faccia ingrassare mentre altri sostengono che blocchi il tuo processo di dimagrimento.

Le ultime evidenze testimoniano che la seconda visione sia quella maggiormente corretta.

¹ *I ritmi circadiani sono cicli che si ripetono ogni 24 ore e che sono scanditi dal nostro orologio biologico interno (il master clock). Danno vita ai nostri processi e alle nostre funzioni corporee essenziali. Il ritmo circadiano più importante e conosciuto è quello del ritmo sonno veglia.*

Torniamo a noi.

L'insulina è un ormone rilasciato dal pancreas a seguito dell'introduzione di un qualsiasi macronutriente.

I carboidrati complessi in genere e alcune tipologie di alimenti, come i derivati del latte, hanno il potere di elevarla maggiormente rispetto a proteine e grassi.

Perché l'insulina riveste un ruolo di primario interesse?

Questo ormone si comporta un po' come una chiave che permette di aprire la porta di ingresso delle tue cellule, facilitando l'accumulo di grasso, oltretutto del tuo fegato e dei tuoi muscoli per permettere lo stoccaggio di una tipologia di zuccheri maggiormente complessi che assumono il nome di *glicogeno*.

Quello che è da anni evidente è che nelle persone obese o in sovrappeso è presente un maggior quantitativo di grasso nelle cellule adipose.

Questa è la parte più semplice da comprendere.

La maggior parte delle persone ritiene il sovrappeso un semplice fattore di accumulo di grasso e vede come

unica soluzione quella di ridurre l'apporto calorico necessario alla riduzione di questa adiposità in eccesso.

Visto così sembra filare tutto liscio.

Ma secondo la *teoria insulinica dell'obesità* questo aspetto non segue alcuna linearità.

Ed è qui che cortisolo e stress entrano in gioco.

Uno dei modi attraverso i quali l'ormone dello stress ti prepara a *lottare* o a *fuggire* è attraverso il rilascio di glucosio da parte del fegato per rifornirti di energia di pronto utilizzo.

Te ne ho già parlato in alto ma ho necessità di tornare di nuovo su questo punto per renderti il discorso più chiaro e comprensibile.

Questa disponibilità di glucosio è ottimale per difenderti da un presunto predatore ma dal momento che nel mondo occidentale in cui vivi non hai necessità di scappare da un tirannosauro affamato questa consuetudine potrebbe esserti fatale.

Sebbene il cortisolo per breve tempo sia in grado di

sopprimere l'azione dell'insulina, per mantenere alta la disponibilità di glucosio ematico per la tua *lotta*, tutto questo eccesso extra di glucosio non potrà mai essere utilizzato interamente a scopo energetico.

Cosa accade a questo punto?

Il tuo pancreas registrando un quantitativo costante di zuccheri nel sangue si impegnerà a rilasciare ancora più insulina da inviare al tuo fegato per permettergli una nuova azione di accumulo.

Accumulo che riguarderà non solo il glucosio ma anche il grasso.

Oltre questo aspetto puramente estetico un eccesso di insulina rilasciata nel tempo ti condurrà gradualmente e inevitabilmente verso l'insulino-resistenza.

Le possibilità di evitare questa fase, senza un adeguato intervento, saranno molto remote.

Ecco perché un eccesso di stress, con conseguente cortisolo elevato, indipendentemente dal tipo di dieta seguita potrà farti aumentare di peso e in casi più gravi

condurti all'insorgenza di alterazioni metaboliche, come il diabete di tipo II, ben più gravi.

Un altro aspetto di livelli alterati di insulina è legato all'eccessiva sensazione di fame percepita: questo si rivelerà negativo qualora cercassi di perdere peso.

Ecco in che modo.

Come prima cosa l'insulina blocca il processo di riduzione del grasso (o ne facilita l'accumulo) allo scopo di renderlo disponibile nel caso in cui tu non avessi a disposizione del cibo da utilizzare a scopo di rifornimento energetico.

Sul lato opposto si colloca un altro ormone, il glucagone, che ha lo compito di espellere il grasso dalle tue cellule a scopo energetico, che attraverso la sua azione ti permette di restare per alcune ore in assenza di cibo senza percepire la sensazione di fame.

Ma da Houston mi dicono che abbiamo un problema!²

Il glucagone può agire in questo modo solo quando i

² Questa frase è molto probabilmente una delle più famose della storia dell'esplorazione spaziale e fu pronunciata da Jack Swigert, pilota del modulo di comando delle celebri ma sfortunatissima missione lunare Apollo 13. "Okay Houston, we've had a problem here" ("Okay Houston, abbiamo avuto un problema qui") (Castelli, 2020).

tui livelli di insulina sono bassi.

In persone costantemente sotto stress, con cortisolo elevato ed alti livelli di infiammazione sistemica l'insulina resta alta bloccando il lavoro di *scioglimento* dei grassi del glucagone.

Ecco perché quelle persone con livelli di glucosio ematico eccessivi tenderanno ad accumulare grasso anche se costantemente affamati.

Lo so: è un gioco estremamente crudele!

Tu hai fame ma tutte le tue cellule adipose, anche se a disposizione, non potranno mai essere utilizzate per lo scopo che hai programmato: dimagrire.

La teoria di cui ti ho appena parlato testimonia ancora una volta perché lo stress faccia ingrassare.

Con costanti livelli di insulina e cortisolo elevati il glucagone non potrà svolgere il proprio lavoro di rilascio dei grassi: il tuo corpo non potendo utilizzare questa come fonte di energia continuerà a chiederti di compensare attraverso una smodata assunzione di alimenti ricchi di zuccheri.

Per questo una delle vie per portare il tuo corpo a rispondere al meglio consiste non solo nel mangiare seguendo i tempi scanditi dal tuo orologio biologico interno, come mostrato in *i segreti della dieta circadiana*, ma anche nel comprendere in che modo rieducare le secrezioni di cortisolo del tuo corpo.

Ma oltre a nutrirti bene, ad attivare correttamente il tuo nervo Vago come spiegato in *le virtù del vago* e gestire lo stress esiste un'altra condizione alla quale non puoi sottrarti.

Di cosa si tratta?

Ho improvvisamente perso la memoria.

Aiutami a ritrovarla leggendo il prossimo capitolo.

A tra poco.

Danilo