Stress cronico: un killer anche della bellezza

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho 37 anni. Da 3-4 mesi mi è comparsa sul viso una forte acne che mi procura tanto disagio e continua a peggiorare. Il dermatologo e il ginecologo consultati mi hanno detto che ho una sindrome dell'ovaio policistico e hanno accennato a possibili effetti dello stress. Io effettivamente sto attraversando un periodo molto difficile sul lavoro. Ma come fa lo stress a rovinarmi anche le ovaie e la pelle?».
N.F.

Sì, lo stress è un killer di salute e bellezza. Nelle emergenze, lo stress è la risposta con cui il nostro corpo risponde a uno stimolo (stressor), potenzialmente nocivo: fisico, infettivo, traumatico, affettivo, o anche professionale, come succede a lei. I problemi per salute e bellezza compaiono con maggiore frequenza quando lo stress è cronico.
Come fa? Lo immagini come una piovra maligna dai molti tentacoli. Il primo tentacolo colpisce il cervello: alterando il centro del sonno, custode della nostra salute, e l'ipotalamo, la centralina che attraverso la ghiandola ipofisi regola gli ormoni che modulano la nostra vita.
Sotto i loro ordini, il secondo tentacolo arriva ai surreni, che producono due nemici della bellezza femminile: 1) il cortisolo, ormone di allarme per eccellenza: causa immunodepressione e perdita di massa muscolare, danneggia il collagene e l'idratazione della pelle, con rughe più visibili e profonde, oltre a molti altri effetti; 2) l'adrenalina, che fa virare il nostro sistema di difesa verso lo stato di guerra.
Il terzo tentacolo colpisce le ovaie che, sotto stress, fanno più fatica a ovulare: aumentano i follicoli che entrano in maturazione a ogni ciclo, ed è questo che dà alle ovaie l'aspetto "policistico" visibile con l'ecografia. Il ciclo diventa irregolare, si allunga, e può diventare emorragico. Vengono iperstimolate le cellule di Leydig, all'interno delle ovaie, che producono più testosterone: e quando questo ormone, liberato nel sangue, raggiunge le ghiandole sebacee del volto, le obbliga a iperlavorare. L'accumulo di sebo si infetta con microrganismi della cute dando la tipica follicolite e l'acne.
Il quarto tentacolo altera le secrezioni delle ghiandole intestinali modificando il microbiota, l'insieme di microrganismi che ci abita e lavora per noi, oltre che per sé, causando disbiosi. Poiché il microbiota può produrre ed eliminare gli estrogeni, ma anche gli androgeni, nell'intestino troviamo un altro fattore causale dell'acne: ecco perché curare l'alimentazione è essenziale.
Il quinto tentacolo della piovra-stress raggiunge la muscolatura causando contratture, dolori muscolari e fibromialgia.
La strategia più efficace è ridurre lo stress, per indurre la piovra a lasciare la presa sugli organi assediati, e assumere una pillola contraccettiva, per esempio con drospirenone, che metta temporaneamente a riposo le ovaie, riducendo l'eccesso di testosterone e i suoi effetti negativi sulla pelle.

© 2022 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Pillole di salute

«Ho scoperto che mio figlio, 17 anni, usa il Viagra! Può diventare dipendente?».

T.R. (Brescia)

Fisicamente no. Emotivamente forse sì: l'uso di questo o altri farmaci vasoattivi potrebbe indicare un'ansia da prestazione così forte da compromettere la qualità dell'erezione. E' sul fronte psicologico che il ragazzo potrebbe aver bisogno di aiuto.

© 2022 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it