

## STRESS E BENESSERE FEMMINILE: IL FURTO DEL PROGESTERONE



Lo stress è una parte integrante delle nostre vite. Siamo abituati a fare i conti quotidianamente con ritmi serrati, molti impegni e diverse responsabilità. Quando però lo stress è particolarmente intenso o perdura per periodi molto lunghi possiamo andare incontro ad una situazione di burnout:

un esaurimento delle nostre capacità fisiologiche di far fronte a tutti gli eventi stressanti delle nostre giornate. Ci sentiremo allora cronicamente stanchi, anche di primo mattino, incapaci di concentrarci sulle nostre attività, se non facendo affidamento su dosi massicce di caffeina. Lo stress può davvero essere deleterio per il nostro organismo, andando ad interferire in modo importante con la produzione ormonale. Vediamo in che modo.

#### Attacco o fuga

Il corpo umano è una macchina complessa, che risponde alle migliaia di stimolazioni esterne integrando ed elaborando centinaia di informazioni al secondo per produrre risposte adeguate al fine ultimo: sopravvivere.

Nonostante il mondo sia straordinariamente cambiato nel corso dei millenni, il nostro organismo e i suoi sistemi di regolazione non si sono modificati molto dai tempi dell'uomo delle caverne.

Immaginiamo quindi di essere un uomo primitivo. Stiamo esplorando un bosco alla ricerca di cibo, quando all'improvviso sentiamo un fruscio alle nostre spalle e, voltandoci, ci troviamo di fronte a un predatore minaccioso e famelico. Una situazione che potremmo definire stressante. Cosa accade nel nostro corpo? L'ippocampo (l'area del nostro cervello che riceve e amalgama le informazioni provenienti dai nostri organi di senso ed è responsabile della percezione del pericolo e del processo decisionale) analizza la situazione: cosa posso fare? Combatto? O forse è meglio fuggire e magari nascondermi? Sono abbastanza veloce? E dove potrei nascondermi? Tutto questo accade nell'arco di poche frazioni di secondo, nelle quali il nostro cervello elabora le informazioni raccolte e invia un segnale all'ipotalamo. L'ipotalamo rilascia il CRH (ormone rilasciante la corticotropina) e questo a sua volta stimola l'ipofisi a rilasciare l'ormone adenocorticotropo (ACTH). Il risultato è lo stimolo delle ghiandole surrenali che rilasceranno cortisolo e catecolamine, come l'adrenalina. Questi due ormoni sono fondamentali per rispondere allo stress: l'adrenalina aumenta la frequenza e la forza di contrazione del cuore, stimola una vasocostrizione a livello della pelle e degli organi interni e determina un reindirizzamento del sangue verso i muscoli, che potranno contrarsi con forza e portarci più rapidamente possibile lontano dal pericolo. Inoltre l'adrenalina aumenta la frequenza respiratoria e lo scambio di ossigeno dal sangue ai tessuti. Infine l'adrenalina rende il nostro cervello più vigile e più pronto a prendere decisioni. Il cortisolo contemporaneamente agisce stimolando la gluconeogenesi nel fegato e mettendo in atto una serie di processi metabolici volti ad aumentare i livelli di zuccheri nel sangue, mentre inibisce processi non necessari alla sopravvivenza come la produzione di ormoni sessuali, la riproduzione, la sintesi di collagene nei tessuti, il metabolismo osseo e la digestione. Il cortisolo inoltre inibisce le reazioni infiammatorie e parallelamente riduce la reattività del sistema immunitario.

Quindi davanti al pericolo imminente fuggiamo e, appena troviamo un nascondiglio adatto scompaiono dalla vista del nostro inseguitore e per questa volta ci salviamo la vita.

E ora?

Ora torniamo ai giorni nostri... E se invece di un animale feroce ad inseguirci abbiamo un mutuo trentennale, due figli adolescenti e un capo particolarmente esigente? Il nostro stato di stress si protrarrà per giorni... settimane... mesi. E quali sono le conseguenze di uno stress prolungato? Alcune funzioni come la produzione ossea o di collagene, la digestione o la riproduzione non diventeranno mai prioritarie perché il nostro corpo sarà perennemente impegnato a sopravvivere. Inoltre livelli cronicamente alti di glucosio nel sangue conducono a un rischio di insulino-resistenza. Come se non bastasse, anche la risposta immunitaria risulta alterata e decresceranno i livelli di

serotonina, con conseguente rischio di depressione.

### Il furto del progesterone

Per parlare di queste conseguenze dobbiamo aprire una piccola parentesi e fare un accenno all'asse Ipotalamo-ipofisi-gonadi. Questo sistema di regolazione è responsabile della regolazione degli ormoni sessuali, ma anche della pubertà e dell'invecchiamento. Per farla breve l'ipotalamo rilascia l'ormone GnRH (ormone rilasciante le gonadotropine). Esso segnala all'ipofisi di rilasciare l'ormone Luteinizzante (LH) e follicolo stimolante (FSH). Questi due ormoni sono responsabili a livello delle gonadi del rilascio di estrogeni, progesterone e testosterone.

Il corpo delle donne è maggiormente soggetto allo stress e alle sue conseguenze sull'asse ipotalamo-ipofisi-gonadi, perciò ora parleremo maggiormente nel dettaglio delle conseguenze dello stress sulla sessualità femminile.

Gli estrogeni e il progesterone forniscono un feedback all'ipofisi e all'ipotalamo. Genericamente possiamo dire che gli estrogeni forniscono un feedback positivo (maggiore stimolazione dell'asse ipotalamo ipofisi gonadi), mentre il progesterone fornisce un feedback negativo. Tutto questo sistema controlla innumerevoli aspetti legati alla fertilità, al ciclo mestruale, alla funzione tiroidea, alla sintesi ossea e alla funzione immunitaria.

L'asse ipotalamo-ipofisario e l'asse ipotalamo-ipofisi-gonadi non lavorano come due sistemi endocrini separati, ma sono finemente concatenati e "parlano" tra di loro. Il cortisolo influenza l'asse ipotalamo-ipofisi-gonadi a vari livelli: riduce il rilascio di GnRH, inibisce il rilascio di LH e FSH, riducendo così il rilascio di ormoni sessuali.

Ma c'è di più. Quando lo stress è cronico, il corpo necessita più cortisolo e utilizza il progesterone come substrato per produrne di più. Pertanto il livelli di progesterone risulteranno ridotti (ecco quello che si chiama "furto del progesterone"). La carenza di progesterone rispetto agli estrogeni determina una dominanza estrogenica, i cui sintomi includono:

- Depressione
- Stanchezza
- Ansia
- Perdita di capelli
- Mal di testa
- Scarsa memoria
- Riduzione della libido
- Secchezza vaginale
- Osteoporosi
- Disordini tiroidei
- Infezioni urinarie ricorrenti
- Aumento di peso
- Ritenzione idrica
- Alterazioni del sonno
- Sbalzi di umore
- Ciclo mestruale irregolare.

Cosa fare se si sospetta di essere in questa condizione?

Ovviamente rivolgersi al proprio medico curante e ridurre lo stress! Imparare a dire no e chiedere aiuto quando serve, fare attività fisica, ma non troppo intensa, dedicarsi ad hobby piacevoli e rilassanti, dormire almeno 8 ore per notte e ridurre il consumo di caffeina, alcolici e zuccheri semplici.

## Fonti bibliografiche

Stress e sessualità: il furto del progesterone. Dr.ssa Cristina Iannacci

"Demystifying Adrenal Fatigue, Pt. 1: What Is Adrenal Fatigue?" Dr.ssa Sarah Ballantyne  
[www.theoalemom.com](http://www.theoalemom.com)

"The Hormone Cure" Dr.ssa Sarah Gottfried