



## Problemas com o peso? A culpa é do estresse

Saúde e Bem-estar



ão adianta fugir, o estresse é uma reação natural do nosso corpo a situações tensas e de nervosismo. Na verdade, momentos estressantes são benéficos, pois eles melhoram seu desempenho no trabalho e nos relacionamentos. Porém, se constantemente você vem sentindo seu coração acelerar, os músculos se retesarem e o suor tomar conta do seu corpo, cuidado! “Atualmente sabe-se que um agente estressor intenso leva a alterações hormonais e pode ser o desencadeador de complicações, principalmente diabetes e hipertensão, pelo mecanismo de liberação crônica do cortisol e das catecolaminas”, considera a endocrinologista Milena Caldato, membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM).

Tudo isso ocorre porque o corpo se prepara para situações em que ele precisa lutar ou fugir. Isso faz com algumas funções básicas do organismo mudem para poupar e canalizar nossa energia. “Primeiro há um disparo hormonal do sistema adrenérgico e depois do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal”, explica o cirurgião geral Marcelo Katayama, instrutor de treinamento com foco em desenvolvimento pessoal e diretor no Núcleo Ser. Primeiro o hormônio adrenalina é liberado e depois o cortisol, e eles têm ações diversas no nosso corpo.

Quando o quadro se torna permanente, porém, isso altera todo o funcionamento do nosso organismo. Para saber mais sobre quais os problemas associados ao estresse crônico, confira a seguir como ele repercute em cada parte do nosso corpo.

## Cérebro

Nosso cérebro funciona basicamente por meio de neurotransmissores, substâncias que são enviadas de um neurônio ao outro e decodificadas por estruturas chamadas de receptores. Qualquer desequilíbrio na quantidade ou na recepção dessas substâncias altera o funcionamento da nossa mente, e esse desequilíbrio químico é o que leva à diversas doenças mentais.

No caso do estresse, o cortisol atua em alguns receptores, tendo normalmente um efeito específico: “o cérebro pode entrar em fadiga, levando a um quadro de esgotamento”, ensina o cirurgião geral Marcelo Katayama, instrutor de treinamento com foco em desenvolvimento pessoal e diretor no Núcleo Ser. Sintomas como a dor de cabeça podem aparecer quando o estresse se torna muito prolongado.

Mas para o especialista, outra forma de o estresse afetar nossa mente é através da forma como pensamos. “Os significados que você atribui às situações fazem com que você enxergue o estímulo como estressor ou não, dessa forma, quem tem pensamento negativo o tempo inteiro retroalimenta o circuito estressor em um looping”, considera Katayama.

## Coração

Quando o estresse bate à porta, a liberação inicial da adrenalina aumenta os batimentos cardíacos e com isso vem a hipertensão. O que não é um problema, se isso ocorre apenas por um momento. Porém, quando o quadro de tensão se torna prolongado, isso causa um estado em que a pressão arterial fica sempre mais elevada. “Além disso, com o tempo o processo favorece deposição de gordura das artérias, endurecendo-as e também favorecendo a aterosclerose, condição que resulta em infarto e AVC”, esclarece o cardiologista Carlos Alberto Pastore, diretor do Serviço de Eletrocardiologia Instituto do Coração (Incor) do Hospital das Clínicas da FMUSP. Um estudo chamado Interheart mostrou que o estresse permanente aumenta o risco de infarto na América Latina em 180%.

Existem também transtornos mais específicos ligados ao nervosismo e ao coração. “É o caso da doença de Takotsubo ou síndrome do coração partido, em que, após uma perda ou um grande fator estressante, o indivíduo pode apresentar disfunção cardíaca”, lembra a cardiologista Luciana Janot, do Hospital Israelita Albert Einstein.

## Metabolismo

Infelizmente o acúmulo de gordura não ocorre apenas nas artérias. “O cortisol aumenta a gordura corporal, causando um quadro de inflamação”, comenta o cardiologista Pastore. Além disso, a glicose deixa de ser absorvida pelo tecido adiposo, para se tornar mais disponível no corpo para os músculos, afinal o organismo precisa de energia suficiente para lutar ou fugir. Mas se esses índices ficarem elevados em longo prazo, resultam na maior produção do hormônio insulina, responsável por colocar o açúcar dentro das células. Com o tempo alguns tecidos ficam resistentes a esse hormônio, sendo necessária sua maior quantidade para a absorção da glicose. O resultado é um quadro de resistência à insulina, fator de risco para diabetes tipo 2.

A alta da insulina também resulta em uma maior concentração de tecido adiposo no abdômen, tipo de gordura mais perigosa para a saúde. E além disso, o quadro de

recuperação do organismo após o estresse resulta em um aumento das triglicérides, células de gordura que circulam pela nossa corrente sanguínea. “Isso porque, quando você queima toda a glicose, o corpo usa a gordura como energia”, considera Katayama.

No saldo final, os sintomas de resistência insulínica, acúmulo de gordura abdominal, hipertensão e aumento do índice de triglicérides resultam na chamada síndrome metabólica.

## Músculos

Ainda pensando que o estresse prepara nosso corpo para lutar ou fugir, a musculatura é um instrumento essencial para esse mecanismo. Por isso mesmo, nossos músculos ficam tensionados durante o estresse, prontos para entrar em ação. “Porém, se o estresse se tornar prolongado o organismo pode exaurir sua capacidade de resposta e levar a lesões crônicas físicas e mentais”, considera o ortopedista e médico do esporte Roberto Ranzini, membro titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT). Essa contração muscular resulta em microlesões que são importantes para causar a hipertrofia do músculo. “Mas eles necessitam de repouso para reparação dessas microlesões da estrutura e recuperação do conteúdo energético”, alerta o especialista. “Com estresse prolongado o músculo sofre fadiga e assim pode inclusive não se desenvolver”, finaliza o especialista.

## Digestão

Os momentos estressantes sempre atacam o seu estômago? Pode ter certeza, o problema não é só com você! “Quando os níveis de cortisol estão altos, esses hormônio inibe o muco da parede gástrica, que naturalmente protege o tecido desse órgão dos ácidos usados na digestão”, ensina o cirurgião geral Katayama. Isso torna o estressado muito mais predisposto a gastrite ou úlceras. Mas a digestão inteira acaba sofrendo. “Há uma redução no tônus e nos movimentos peristálticos da camada interna do intestino, prejudicando a digestão”, explica a cardiologista Janot.

## Imunidade

Quando a tensão chega para ficar, a imunidade também passa a funcionar de forma diferente. “O estresse crônico reduz o intervalo de erro que o organismo consegue tolerar, fazendo com que agressões que eram previamente administradas a contento, agora se tornem problemas incontrolláveis”, explica o clínico geral Eduardo Finger, coordenador do departamento de pesquisa e desenvolvimento do **SalomãoZoppi Diagnósticos**. Para o especialista, o equilíbrio do corpo é prejudicado com a ação de modo geral dos hormônios do estresse. Como resultados, nossos órgãos passam a agir de forma errada, o que ocasiona diversos problemas, como o comprometimento da regulação de doenças crônicas ou autoimunes, piorando as condições de saúde do nosso organismo. “Uma vez quebrado o equilíbrio fisiológico, é cada um por si”, sintetiza Finger.

## Genética e envelhecimento

Pesquisas cada vez mais indicam a relação entre o estresse e o nosso DNA. Os cromossomos têm suas extremidades revestidas pelos telômeros, que os protegem. Normalmente eles se desgastam com o tempo, já que cada vez mais divisões celulares são feitas, e com isso os cromossomos precisam se duplicar. Porém, alguns fatores podem aumentar esse desgaste e redução dos telômeros, como o estresse. Para pesquisadores de Harvard, nos Estados Unidos, essa redução pode ocasionar diversas doenças ou mesmo o envelhecimento celular. Porém, o geneticista Ciro Martinhago, diretor do laboratório de análises genéticas Chromosome, em São Paulo, afirma que isso ainda é incerto. “Função dos telômeros ainda é incerta, mas certamente eles estão envolvidos de alguma forma na divisão celular”, comenta o especialista. Ele acredita, no entanto, que o encurtamento dessas estruturas é uma consequência do envelhecimento celular, e não uma causa.

Colaborado por Nathalie Ayres | [Fique de Boa](#)