

## ESTRESSE - CORTISOL PODE SER SUA ALEGRIA OU SUA TRISTEZA

Estou chamando a sua atenção para o estresse nosso de cada dia, pois ele pode representar a **alegria** para ter uma vida saudável ou provocar **tristeza** pela alergia alimentar ou intolerância ao alimento provocando a doença autoimune. Para entender isso fazemos uma comparação do início da humanidade e os tempos modernos.

### HOMEM PRIMITIVO

O ser humano primitivo – aproximadamente há 200.000 anos – era preciso conservar sua gordura corporal quando tinham que enfrentar condições adversas da natureza. Enfrentar o frio de um longo inverno ou quando empreendia uma longa migração pelo deserto afora para encontrar um novo assentamento. A reação ao estresse lhe permitia a reter a gordura corporal, obter o máximo possível de calorias dos alimentos e permanecer alerta diante dos perigos. Essa reação ao estresse, que provocava inflamação e retenção de gordura, podia lhe salvar a vida.

Para os primeiros seres humanos isso fazia sentido. O papel da gordura no nível geral de inflamação do corpo faz parte da mesma reação imune ao estresse. As épocas do estresse eram, por definição, aquelas em que era preciso ganhar peso, enquanto ao mesmo tempo a pessoa punha em ação todo arsenal de substâncias químicas inflamatórias para combater ferimentos, lesões e infecções.

Sapolsky, RM (neurocientista) – “Ao que parece, esse sistema não evoluiu com a capacidade de coordenar um liga-desliga constante.” Em épocas primitivas, os seres humanos enfrentavam desafios relativamente breve (ataque de um predador) ou desafio constante e prolongado (longa migração ou período de escassez de alimentos). Na evolução, não aprendemos a lidar com muitos altos e baixos, de modo que a complexa rede de hormônios nosso corpo não reagia adequadamente quando isso acontecia. Segundo Sapolski, se tivermos de enfrenar um estresse crônico variado e multifacetado, “o sistema acabará se descoordenando e corremos o risco de se tornar autoimune”.

### HOMEM MODERNO - O PARADOXO DO ESTRESSE

Hans Selye (pioneiro no estudo do estresse) – constatou que as experiências negativas ou difíceis pareciam suprimir o sistema imune, afetando o timo. Para ele o estresse emocional ou físico tinha o

mesmo efeito. Sofrer uma cirurgia, preparar para uma maratona ou trabalhar a noite são fatores significativos de estresse. No entanto, ele tem um efeito enorme sobre o sistema imune e a saúde – algo que a maioria das pessoas, não percebe. O estresse afeta o sistema imune, mas não o faz forma linear. Os efeitos do estresse sobre o sistema imune são reais e complexos. As vezes chegam a ser paradoxais, ou seja, parecem estar caminhando em duas direções ao mesmo tempo. É preciso olhar as coisas muito de perto para entender o que está acontecendo.

O corpo reage aos vários tipos de estresse liberando uma grande quantidade substâncias bioquímicas que ajudam o corpo a enfrentar os desafios. **Cortisol** que precisamos para nossa energia física, mental e emocional para enfrentarmos alguma exigência importante. Ajuda a permanecer concentrado e motivado, mas pode nos deixar nervoso, irritado e estressados.

O **cortisol** é altamente inflamatório e é a resposta do sistema imune a qualquer ferimento, lesão ou infecção, ou seja, qualquer ameaça à integridade física do corpo. *A ciência até agora achava que o estresse suprime o sistema imune, o que não é verdade, ele o ativa.* O sistema imune surgiu e evoluiu na época que todo desafio envolvia um perigo qualquer. Para o mal e para o bem, o corpo tem uma resposta ao estresse quer seja **físico** (enfrentar um leão) ou **emocional** (educar um filho ou preocupar com a carreira dele).

O estresse estimula o sistema imune, iniciando uma cadeia para liberar o cortisol, o qual, por fim, suprime o sistema. Num sistema saudável dura 60 minutos.

## A SUPRESSÃO PELO ESTRESSE

O sistema imune saudável permanece inativo. Sob estresse (depende do que o corpo interpreta como perigo potencial), ele é ativado e entra em marcha acelerada. Quando o sistema imune permanece em estado de alerta por tempo prolongado, ele passa se parecer como uma equipe de segurança que trabalha em excesso e enlouquece sob pressão. Torna-se um inimigo e começa a cuspir fogo não somente nos bandidos, mas também nos tecidos do nosso próprio organismo.

O **estresse agudo** (uma discussão com conjugue) põe o sistema imune em marcha acelerada para que aconteça proteção extra no momento de crise. Uma vez eliminado o estresse, o sistema imune volta à relativa inatividade. Essa é uma das coisas boas do **estresse agudo**: ele traz em si o seu próprio mecanismo de desativação.

No **estresse crônico**, não, o sistema imune uma vez ativado e, como o estresse não acaba, ele continua em atividade. Não consegue voltar a seu estado normal de relativa inatividade. O resultado é um organismo cheio de inflamação e, no fim, quem sabe, uma **doença autoimune**.

O corpo foi programado para impedir que tal coisa aconteça. Por isto ele tenta *suprimir* a resposta imune: para impedir que o sistema fique ativado e acabe se tornando autoimune, aos grandes fatores de estresse, quer um estresse intenso, ou que permaneça por muito tempo. O sistema num estado que fique inativo, ou seja, num estado de imunossupressão.

Quando uma doença autoimune é tratada com corticosteroide, a medicação é feita no intuito de suprimir o sistema imune e procurar acalmar o sistema. A dificuldade é que, depois de suprimido, o sistema não consegue nos proteger das ameaças reais.

## O GATILHO DO ESTRESSE

Para entender a **natureza paradoxal** do estresse, ou seja, como ele é capaz ao mesmo tempo modular os sintomas autoimunes e piorar a doença. De certa forma temos de distinguir não somente o estresse agudo e do crônico, mas também entre os diversos tipos de estresse crônico.

A resposta saudável ao estresse é **aguda**: estimula o sistema imune, e depois de 60 minutos faz com que o sistema retorne ao normal.

O estresse **crônico**, por outro lado – aquele que dá a impressão de nunca terminar, acabará deixando o sistema imune parcialmente ativo: lembre-se quando alguém pega um resfriado depois de dias difíceis no trabalho.

O estresse constante e prolongado provocado por corticosteroides, suprimindo o sistema imune, reduzindo (em geral) os sintomas da doença autoimune, mas deixando o paciente vulnerável a outros problemas. Já um estresse que tenha mais altos e baixos ou suba sem parar superativa o sistema imune e é capaz de desencadear uma doença autoimune em quem ainda não a contraiu ou de provocar um episódio agudo em quem já tem.

## O ESTRESSE E AS INFECÇÕES VIRAIS

O estresse desencadeia ou piora as doenças autoimunes têm outro aspecto: as infecções, especialmente as virais. Os vírus do **herpes** bem como o de **Epstein-Barr** (mononucleose) permanecem inativos, durante boa parte do tempo. O vírus **Epstein-Barr** entra em estado de latência assim que o corpo recupera da infecção.

Quando estava ativo, entrou em algumas células do corpo. Depois, entrou em hibernação: está quietinho, não se reproduz, não coloniza as outras células nem faz nada do tipo. Em certo momento, porém, algo serve de gatilho que reativa o vírus. A primeira reação é de reproduzir-se, de modo que torna mais numerosos, colonizando cada vez mais células. Depois entra de novo em latência. O ciclo pode repetir indefinidamente.

Enquanto as células imunes limpam a sujeira, o vírus retorna ao estado de latência. Esse sistema de superestimulação do sistema imune, pode por sua vez, produzir a autoimunidade.

Mas o que reativa os vírus? Um sistema imune deprimido. Os vírus são inteligentes e sabem o melhor momento para se reativar: o sistema imune estiver mais debilitado e for incapaz de combatê-los. Nós sabemos que o estresse deprime o sistema imune, os vírus reagem aos hormônios do estresse especialmente o **glicocorticoide**.

Quando nosso sistema nervoso é infectado pelo vírus do herpes ou de Epstein-Barr, ele desencadeia uma reação de estresse. O próprio vírus desencadeia a reação, que por sua vez ativa o vírus, o qual então suprime o sistema imune. E é claro que a supressão dá mais liberdade para que o vírus provoque sintomas sem ser destruído por substâncias químicas assassinas.

### CORTISOL: UM CÍRCULO VICIOSO

O cortisol gerado pela reação do estresse tem outro efeito colateral indesejado: provoca **ganho de peso**. O estresse não é só coisa da cabeça: é coisa do metabolismo, das glândulas adrenais e do sistema imune. Do mesmo modo, o ganho de peso induzido pelo estresse não é problema de força de vontade, mas de biologia. Comer em excesso porque a biologia o leva a fazer isso. O fato de comerem mais quando estão estressados e ganharem peso esse fenômeno está profundamente assentado na biologia.

Hoje em dia o ser humano, cujo estresse consiste em dolorosas conversas telefônica a respeito do filho que vai mal na escola, reuniões com muita ansiedade no trabalho, reter gordura do ponto de vista funcional não é eficiente. Pelo contrário, pode agravar um transtorno perigoso, predispondo a pessoa a ter diabetes, doença cardíaca e outras enfermidades, entre as quais piora uma doença autoimune.

A gordura corporal induzida pelo estresse acrescenta outro detalhe ao círculo vicioso, pois o excesso de gordura também tem efeito inflamatório. Ao contrário da crença anterior de que a gordura



é metabolicamente inerte, ou seja, de que ela fica quietinha no seu canto e não faz nada dentro do corpo. Sabemos atualmente que a gordura corporal é na verdade uma fábrica de produtos químicos de efeitos complexos sobre o sistema endócrino, hormonal e nervoso do organismo humano.

Hoje em dia, no entanto, o ganho de peso simplesmente aumenta o valor inflamatório num corpo já estressado. Pode, assim, desencadear o desenvolvimento de uma nova doença autoimune ou provocar manifestação aguda de uma doença já existente.

Londrina (PR), 10 novembro 2021

Visite o site: [www.alergiarespiratoria.com.br](http://www.alergiarespiratoria.com.br)

IMPORTANTE

AS DÚVIDAS E PERGUNTAS DEVERÃO SER LEVADAS AO SEU ESPECIALISTA PARA ESCLARECIMENTO.

As informações disponíveis no site [www.bodytalklondrina.com.br](http://www.bodytalklondrina.com.br) possui caráter informativo e educativo.

Dr. Luiz Carlos Bertoni