

CÓMO EL ESTRÉS HACE QUE ENFERMEMOS

Está claramente demostrado que los cambios que el **estrés** provoca en nuestro organismo son los principales responsables del origen y desarrollo de un importante número de **enfermedades**.

El investigador norteamericano Walter Bradford Cannon empleó en 1929 el término **estrés** para referirse a la reacción fisiológica, de **adaptación** del organismo, causada por la percepción de situaciones adversas o amenazantes. El organismo inicia en situaciones de **estrés** la llamada reacción de *lucha o huida* (*fight or flight*), descargando **hormonas** que lo preparan para la lucha o para huir de la situación de peligro.

También introdujo el concepto de que unos niveles críticos de **estrés** podrían debilitar los mecanismos homeostáticos del **sistema nervioso** y la descarga de **adrenalina** por la **glándula suprarrenal**.

El término homeostasis procede del griego *homoios* = similar y *statis* = posición, como un conjunto de procesos fisiológicos coordinados que mantienen el medio interno del organismo y permiten adaptarse al ambiente, por lo que si los mecanismos homeostáticos se debilitan, el organismo pierde su capacidad de adaptación y los cambios externos lo harán enfermar.



Cuando el organismo se siente estresado, sea la persona consciente o no de esta situación, el cerebro, de forma instantánea, estimula las glándulas suprarrenales para que produzcan las hormonas llamadas adrenocorticoides, que entran en nuestro sistema circulatorio y alteran las respuestas del sistema inmune frente a las agresiones externas. De esta forma, nuestro organismo se vuelve más vulnerable a infecciones y a procesos degenerativos.

Estas hormonas, incluyendo cortisol y adrenalina, inhiben la actividad de los leucocitos, inhiben la producción de linfocitos y el timo, principal glándula de preparación de células defensoras, se hace más pequeño.

Se considera que el organismo pasa por 3 **fases** en las situaciones de **estrés**:

- **Alarma (lucha o huida)**
- **Adaptación**
- **Agotamiento**

El **estrés** pone a todo el organismo en una situación desfavorable, ya que son muchos los **órganos** que se ven **afectados** en situaciones de **estrés**. Inicialmente se ven implicados el **sistema nervioso** y el **sistema endocrino**, los 2 grandes reguladores del organismo, tanto a nivel mental como físico, y en etapas posteriores también se ven afectados el **sistema inmunológico**, **cardiovascular** y **gastrointestinal**.

Las **glándulas suprarrenales**, hiperactivas en situaciones de **estrés**, producen una gran variedad de **hormonas**. Como hormonas adrencorticales más importantes destacan los glucocorticoides cortisol y corticoesterona; los andrógenos DHEA, androstenediona, androstenediol y testosterona; los mineralcorticoides 11-desoxicorticosterona y aldosterona; el progestágeno progesterona y los estrógenos estrona y 17 β -estradiol.

El **exceso** de todas estas **hormonas** afecta a la **salud digestiva**, a la **eliminación de líquidos** y **toxinas** del organismo y a la **fertilidad**, entre otras funciones del organismo.

Las situaciones de **estrés** en algunas ocasiones son evitables y predecibles, pero en otras no se pueden afrontar de forma saludable, y es necesario apoyar al organismo para que no se vea debilitado y llegue a **enfermar** o se resienta de patologías latentes.

En los últimos años, en respuesta a este mal tan extendido en las sociedades desarrolladas como es el **estrés**, la **medicina ortomolecular** y la **fitoterapia** han buscado respuestas naturales para proteger al organismo de esta situación de peligro