

ESTRÉS Y SU INFLUENCIA METABÓLICA

Cuando un paciente padece un stress fisiológico aumenta la norepinefrina cerebral y por esto aumenta el cortisol adrenal.

Estas dos hormonas son glucogenolíticas y lipolíticas, por ellas aumenta la glucosa, los ácidos grasos (AGNE), el agua y la sal en el plasma. Como respuesta compensatoria, aumenta la insulina, gran protagonista de la “inflamación silenciosa”.

Los AGNE aumentados junto con las deficiencias nutricionales de selenio, zinc, manganeso, vitamina E, vitamina C y omega 3, alteran la función de los GLUT 4, lo que genera insulinoresistencia, mediada también por el aumento de la resistina y la disminución de la adiponectina.

El cortisol aumentado inhibe la producción cerebral de serotonina y, al aumentar el ácido clorhídrico, produce disbiosis. La alteración de la flora bacteriana intestinal impide que el triptofano se convierta en 5 OHtriptofano, disminuyendo la fuente de serotonina aún más.

Hoy sabemos que la compulsión por los hidratos de carbono simples está precedida por la caída de serotonina. Se cree que en los EEUU el 75% de la población tiene disminución de serotonina.

La grasa visceral también genera TNF alfa, interleuquina 6 y PAI-1 (hay más de 25 tipos de adipocitocinas (1), todas involucradas en la disfunción endotelial y en las enfermedades autoinmunes, relacionadas con la obesidad).

Otro componente de este cuadro es el hipotiroidismo subclínico. Éste tendría su origen en la inhibición de la 5-deionidasa que convierte la T4 en T3. Esta inhibición la produciría el TNF-Kappa beta y/o el déficit de selenio.

El tejido adiposo aumentado sintetiza más leptina. Esta hormona produce saciedad por medio de la inhibición del NPY y de los receptores endocannabinoides. También la leptina estimula la MSH alfa y la POMC, (Pro-opiomelanocortina), ambas hormonas sacietógenas. Otra acción de la leptina es el aumento de la termogénesis.

En esta etapa de eventos, sólo el cambio de hábitos alimentarios, evitando la compulsión, puede revertir el cuadro clínico.

Si el stress hace crónicas las múltiples complicaciones.