

STRESSE - OS EFEITOS NO CORPO HUMANO

Hoje vivemos dominados pelo trabalho e o stresse é o nosso companheiro diário.

Os efeitos do stresse no corpo humano

O stresse é um mecanismo natural de defesa do organismo em relação às agressões do exterior, mas, em excesso, pode ter efeitos preocupantes para a saúde e o bem-estar. Eis alguns dos seus principais efeitos em vários órgãos ou partes do corpo humano.

CÉREBRO O stresse provoca um aumento dos níveis de cortisol, destruindo neurónios e prejudicando o raciocínio. Está ainda associado a uma grande variedade de problemas emocionais e mentais, incluindo insónias, dores de cabeça, alterações da personalidade e do humor, irritabilidade, lapsos de memória, fadiga, ansiedade e depressão, entre outros.

CABELO Níveis elevados de stresse podem levar à queda acentuada de cabelo, à escamação do couro cabeludo e mesmo a algumas formas de calvície, devido à falta de irrigação sanguínea.

PELE A diminuição da irrigação da pele pode conduzir ao seu envelhecimento precoce e ao surgimento de problemas dermatológicos, como a psoríase e o eczema.

BOCA O estado da boca e dos dentes é um óptimo barómetro. Secura excessiva e úlceras bocais são muitas vezes sintomas de stresse.

PULMÕES O aumento dos níveis de stresse provoca uma aceleração da respiração, numa tentativa de levar oxigénio extra ao sangue. Este facto reduz a entrada de ar nos pulmões, o que pode agravar crises de asma ou outras doenças respiratórias.

CORAÇÃO O stresse e a ansiedade são dos piores inimigos da saúde do coração. O batimento cardíaco torna-se até cinco vezes mais rápido e a tensão arterial sobe, aumentando o risco de hipertensão e de aparecimento de complicações cardiovasculares, como o enfarte do miocárdio.

MÚSCULOS O stresse constante é responsável por tiques nervosos, cansaço exagerado e dores musculares, em especial no pescoço, costas e ombros.

APARELHO DIGESTIVO Quando o organismo está em stresse, a digestão é prejudicada. O stresse crónico pode levar ao aparecimento de úlceras, inflamações do cólon e gastrites, devido ao excesso de suco gástrico.

FÍGADO Quando o organismo está em stresse reage libertando hormonas, como a adrenalina e a cortisol, que provocam a libertação de açúcar pelo fígado. Este facto leva a uma subida do açúcar no sangue, aumentando o risco de diabetes.

APARELHO REPRODUTIVO O stresse está associado ao surgimento de problemas menstruais e infecções genitais nas mulheres, e de impotência e ejaculação precoce nos homens. Pode ainda diminuir a libido e causar problemas de infertilidade.

SISTEMA IMUNOLÓGICO O stresse crónico provoca uma diminuição dos linfócitos T, responsáveis pela defesa do organismo, tornando-o mais permeável a gripes, constipações, infecções pulmonares e outras doenças infecciosas.