
ORMONI: GUIDA ALL'UTILIZZO

Eccoci qui, nel report sugli ormoni e i neurotrasmettitori.

Non andremo troppo a fondo a livello chimico/fisiologico, perché non è questo il nostro mestiere e non è il nostro obiettivo.

Parleremo invece brevemente delle caratteristiche e delle funzioni di 6 sostanze.

Gli ormoni in questione sono:
Dopamina, Serotonina, Ossitocina, Endorfine, Cortisolo e Adrenalina.

Vedremo a cosa servono, come funzionano e come influenzarli.

Dopamina

La dopamina è l'ormone del piacere immediato.

Ha un effetto diretto su apprendimento, movimento, umore, motivazione e piacere. Lavora sia nel cervello che nel flusso sanguigno e indirizza molte, se non tutte, le nostre decisioni nel tempo.

La mancanza di dopamina può portare anche a malattie gravissime come la depressione e il morbo di Parkinson, mentre un eccesso può causare dipendenze di diverso tipo.

Per stimolarne l'utilizzo sono utili queste cose:

- Fai esercizio
- Segui una dieta equilibrata
- Coltiva dei rapporti sociali sani
- Medita

Serotonina

Un neurotrasmettitore a cui io presterei una grande attenzione: se la Dopamina infatti è la sostanza del piacere immediato, la Serotonina dona una sensazione di piacere meno intensa, ma più profonda e durevole.

Un' "iniezione" di Serotonina è in grado di alzare l'umore e calmare le ansie e le rigidità. Se la Serotonina manca, probabilmente ti sentirai preoccupato, con umore ed energia bassi, probabilmente dormirai male. Potresti finire in depressione e fare fatica ad avere un appetito stabile.

Come intervenire per stimolare la produzione di Serotonina

- Fai esercizio
- Bevi acqua e sistema la dieta in modo che sia equilibrata (e valuta se è il caso di sentire uno specialista)
- Esponiti alla luce
- Medita

Ossitocina

L'ossitocina è quello che viene definito l'ormone dell'amore.

È quel neurotrasmettitore che ci permette di costruire legami stretti e di fidarci degli altri.

È vero che le nostre capacità cognitivo-decisionali durante eccessi di Ossitocina sono leggermente impediti, ma la sensazione che ci dà è sempre molto calda.

Agisce sia nel sangue che nel cervello e può avere degli effetti migliorativi sul sistema immunitario.

Quando l'Ossitocina manca, abbiamo una minore empatia, siamo meno in grado di riconoscere le espressioni facciali, proviamo meno fiducia verso il prossimo e siamo più aggressivi.

Come intervenire per stimolare la produzione di Ossitocina

- Abbraccia qualcuno, per circa 20 secondi
- Usa i social media e connettiti con qualcuno, oppure organizza un'uscita ;)
- Fai un bagno caldo
- Fai la meditazione "loving kindness"

Endorfine

Le endorfine sono sostanze chimiche di vario genere che causano un effetto "sollievo" ed uno "star bene" piuttosto immediato.

Sono anche in grado di alleviare le sensazioni di dolore.

Nella pratica funzionano in maniera relativamente simile agli oppioidi ma, mentre le sostanze oppioidi possono causare dipendenza e effetti collaterali anche gravissimi, un "high" di endorfine è sano e piacevole.

La mancanza di endorfine, o meglio la bassa produzione può causare depressione, fibromialgia e mal di testa cronici.

Come intervenire per aumentare la produzione di Endorfine:

- Fai esercizio fisico, meditazione e yoga
- Mangia cibo piccante (se puoi)
- Ridi
- Mangia cioccolato fondente (anche pochissimo e lascia che si sciolga in bocca)

Adrenalina e Cortisolo

Questi due mascalzoni li trattiamo insieme: sono due ormoni che servono a gestire lo stress e le situazioni in cui è richiesta immediata allerta.

L'adrenalina fa aumentare i battiti del cuore, alza la pressione del sangue e aumenta la disponibilità di energia.

Il cortisolo alza i livelli di zuccheri nel sangue, migliora l'uso del glucosio da parte del cervello e aumenta la disponibilità delle sostanze riparatrici dei tessuti.

Altera la risposta del sistema immunitario e sopprime i sistemi digestivo, riproduttivo e di crescita.

Come avrai intuito, tutte queste cose vanno bene solo se usate con parsimonia.

Un problema estremamente comune è che queste reazioni di stress, a causa di abitudini di pensiero, vocabolario e azione errate, rimangono croniche.

Lascia che te lo dica chiaro e tondo: lo stress cronico è alla base di quasi tutte le malattie e i disturbi che portano alla morte. Lasciare che lo stress funzioni per com'è progettato (cioè solo per le emergenze) è di VITALE importanza.

Come regolare Adrenalina e Cortisolo

- Fai esercizio
- Mantieni una dieta equilibrata
- Medita o fai pratiche meditative come lo yoga
- Coltiva le amicizie e i rapporti stretti
- Prendi le cose più alla leggera (sì, anche le tragedie. Siamo il nulla nell'Universo, praticamente irrilevanti. Qualsiasi tragedia, su scala universale, è molto più piccola di ciò che ci sembra)
- Esegui le pratiche di felicità.

Come avrai notato, alcune abitudini influenzano tutte queste sostanze e lo fanno nella "direzione" giusta.

Immagino che tu abbia capito le forme di una vita sana e felice.

Cominciamo a costruirla?

Severino