26 listopada 2023

Czy jest możliwe obniżenie poziomu kortyzolu?

Obniżenie kortyzolu to zadbanie o jak najrzadsze sytuacje stresowe dla naszego organizmu. Nie będą to jakieś gotowe suplementy na obniżenie jego poziomu, tylko przede wszystkim zwrócenie uwagi na higienę życia codziennego, choć czasami suplementacja może być przydatna jako środek pomocniczy. Poznaliśmy już niebezpieczeństwa związane z nadmiernym poziomem kortyzolu i wpływem długotrwałego stresu na stan układu krwionośnego, kostnego, nerwowego czy odpornościowego. Zastanówmy się w takim razie jak temu zapobiegać.

Zadbanie o stan emocji obniża kortyzol

Różne są przyczyny „złych" emocji, więc nie da się przedstawić tu konkretnej rady dla każdego. Czasem przyczyny są w nas i warto nad tym popracować samemu lub ze specjalistą. Bardzo ważne jest znalezienie w ciągu dnia takich chwil, które pomogą się nam wyciszyć. Może to być ulubione hobby, dobra książka lub film, kojąca muzyka. Wycisza także spacer, niezbyt wysiłkowy sport, zajęcia z jogi, medytacja. Metaanaliza podsumowująca wiele badań na ten temat wykazała znaczącą korzyść z medytacji dla ludzi narażonych na stresujące sytuacje życiowe. Bardzo ważny jest kontakt z drugim człowiekiem i budowanie dobrych relacji, wspólny śmiech. Jeśli trudno nam opanować swoją emocjonalność lub przeżywamy trudniejsze chwile, można zastanowić się nad wsparciem z różnych ziołowych preparatów.

Życie w zgodzie z naturalnym zegarem biologicznym obniża poziom kortyzolu

Naturalny cykl snu i czuwania reguluje m.in. uwalnianie hormonów w naszym organizmie. Niedostosowanie naszych działań do zegara biologicznego będzie skutkowało zaburzeniami zdrowotnymi, dlatego warto zadbać o regularność posiłków, właściwe pory wstawania i chodzenia spać, dobrą jakość i długość snu. Obniżenie kortyzolu będzie skuteczniejsze bez używek takich jak alkohol czy papierosy!

Regularne ćwiczenia pomagają obniżyć kortyzol

Wiele badań wskazuje na to, że ćwiczenia fizyczne pomagają w redukcji stresu i – co za tym idzie – obniżeniu poziomu kortyzolu. Ma tu jednak znaczenie rodzaj ćwiczeń! Efekt ten wykazano dla ćwiczeń aerobowych o niskiej intensywności takich jak spacery, jazda na rowerze, pływanie, jazda na łyżwach i rolkach. Liczy się również regularność takiego wysiłku, warto ćwiczyć 5 razy w tygodniu. W badaniach wykazano także, że osoby o wyższej sprawności fizycznej mają zmniejszone wydzielanie kortyzolu podczas stresu psychospołecznego.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Obniżanie kortyzolu za pomocą masażu

W kilku badaniach odnotowano pozytywny wpływ masażu na obniżenie poziomu kortyzolu, podniesienie poziomu serotoniny i dopaminy. Poziom kortyzolu badany w ślinie obniżał się średnio o 31%. Ponadto badanie moczu wykazało wzrost poziomu serotoniny o 28% i dopaminy o 31%. Naukowcy sugerują więc, że masaż ma działanie łagodzące stres (obniża poziom kortyzolu) oraz aktywujące dobry nastrój (poprzez wpływ na serotoninę i dopaminę).

Kontakt ze zwierzętami obniża poziom kortyzolu

Wszyscy czujemy, że szeroko pojęty kontakt z przyrodą łagodzi odpowiedź organizmu na stres. Naukowcy spróbowali pokazać to na mierzalnych wartościach, takich jak obniżenie kortyzolu. Badanie wśród studentów poziomu kortyzolu w ślinie, pokazało skuteczność interakcji człowieka ze zwierzętami w zmniejszaniu poziomu stresu. Okazało się, że godzinna zabawa z psem powodowała znaczne obniżenie poziomu kortyzolu.

Wpływ dotyku na obniżenie poziomu kortyzolu

Od dawna wiadomo, że dotyk jest taką interakcją międzyludzką, która pomaga wyciszyć napięcie i podnieść odporność organizmu na stres. Aby to sprawdzić, naukowcy skonstruowali „urządzenie komunikacyjne, które można przytulić", czyli komunikator o wyglądzie i kształcie człowieka. Porównali dwie grupy: jedna rozmawiała z kimś bliskim przez telefon komórkowy, a druga poprzez nowy komunikator. Okazało się, że wystąpiło znaczne obniżenie poziomu kortyzolu u osób korzystających z maszyny do przytulania.

Wpływ diety na obniżenie poziomu kortyzolu

Zdrowa, nieprzetworzona i dobrze zbilansowana dieta na pewno będzie nam służyć. Mocny i dobrze odżywiony organizm na pewno będzie sobie lepiej radził w sytuacjach stresowych, co wpłynie także na zrównoważenie poziomu kortyzolu. Głodówka jest dla organizmu stresorem, a na hipoglikemię organizm reaguje wzrostem wydzielania kortyzolu. Aby więc do tego nie doprowadzać, warto pamiętać o regularności posiłków, co obniża poziom kortyzolu. O prawidłowym dostarczeniu węglowodanów powinni pamiętać szczególnie sportowcy, co wykazano w badaniach – dostarczanie im podczas treningu roztworu cukru powodowało obniżenie poziomu kortyzolu powysiłkowego.

Białka w diecie są źródłem bardzo ważnych dla organizmu aminokwasów. Badania na sportowcach pokazały, że suplementacja jednego z nich, czyli tryptofanu, który jest prekursorem serotoniny, może wpłynąć na obniżenie poziomu kortyzolu indukowanego wysiłkiem fizycznym. Betaina to pochodna aminokwasu glicyny – trimetyloglicyna. Okazało się, że suplementacja betainą badanych sportowców obniża poziom kortyzolu. Ponadto nastąpił wzrost ilości hormonu wzrostu i insulinopodobnego

czynnika wzrostu IGF-1 w stosunku do grupy placebo, co przekłada się na większą syntezę białek w organizmie – efekt anaboliczny. Badacze z Japonii sprawdzili, czy suplementacja aminokwasem L-ornityną wpłynie pozytywnie na ich stres i poczucie zmęczenia. Po 8 tygodniach pacjenci z grupy leczonej mieli zmniejszony stres i poprawiła się u nich jakość snu. Okazało się także, że L-ornityna obniża poziom kortyzolu oraz obniża stosunek kortyzol/DHEA. DHEA (dehydroepiandrosteron) to niezwykle ważny hormon produkowany przez korę nadnerczy. Ma on za zadanie stymulować produkcję testosteronu i estrogenów, czyli hormonów płciowych, ale też bardzo korzystnie wpływa na kondycję fizyczną i intelektualną. Wysoki poziom DHEA to oznaka młodości. GABA, czyli kwas γ-aminomasłowy, ma działanie hamujące na wydzielanie kortykoliberyny (CRH) w podwzgórzu, dzięki czemu obniża poziom kortyzolu. Działa on przez receptory, które – jak się okazuje – może również stymulować aminokwas tauryna. GABA znajdziemy w pokarmach takich jak fermentowane produkty mleczne oraz kiełki jęczmienia, fasoli i brązowego ryżu. W organizmie jest on wytwarzany z aminokwasu glutaminy przy obecności witaminy B6. Warto też wspomnieć, że substancje takie jak lit, witamina B6, witamina B12 i kwas foliowy przyspieszają czynność układu GABAergicznego.

Dieta bogata w fosfolipidy, takie jak fosfatydyloseryna i kwas fosfatydowy może wpływać na poziom kortyzolu. Kortyzol powysiłkowy został obniżony u sportowców, którzy suplementowali kompleks tych związków. Fosfatydyloserynę znajdziemy w żółtkach jaj.

Zielona herbata zawiera 3-galusan epigallokatechiny, która hamuje enzym niezbędny do przemiany kortyzonu w kortyzol. Efektem jest mniejsza produkcja tego aktywnego związku. Czarna herbata, która w procesie fermentacji wzbogaciła się w teaflawinę, została zbadana na młodych sportowcach. Okazało się, że interwencja ta wpłynęła na obniżenie kortyzolu wydzielanego po mocnym treningu interwałowym. Poprawiła się także regeneracja i zmniejszył stres oksydacyjny uczestników badania. Zawarta w nasionach kawy kofeina podnosi poziom kortyzolu. Wzrost ten jest mniejszy, gdy kawa jest spożywana z węglowodanami. Mechanizm tego działania nie jest do końca poznany. Dotyczy to jednak czarnej kawy. W badaniu porównawczym kawy czarnej i kawy zielonej okazało się, że ta ostatnia obniża poziom kortyzolu wolnego mierzonego w moczu badanych.

Piśmiennictwo:

1. Koncz A., Demetrovics Z., Takacs Z. T.: Meditation interventions efficiently reduce cortisol levels of at-risk samples: a meta-analysis. Health Psychology Review 2021.
2. Hill E.E., Zack E., Battaglini C., Viru M., Viru A., Hackney A.C.: Exercise and circulating cortisol levels: the intensity threshold effect. Journal of Endocrinological Investigation 2008.
3. Wood C.J., Clow A., Hucklebridge F., Law R., Smyth N.: Physical fitness and prior physical activity are both associated with less cortisol secretion during psychosocial stress. Anxiety, Stress and Coping 2018.
4. Jimenes A.G., Calderaro L., Clark S., Elacqua D., Hazen E., Lam V., Leightheiser G.S.: Can

dogs serve as stress mediators to decrease salivary cortisol levels in a population of liberal arts college undergraduate students? Explore (NY) 2023.
5. Stachowicz M., Lebiedzińska A.: The effect of diet components on the level of cortisol. European Food Research And Technology 2016.

Źródło zdjęcia: https://www.canva.com/photos/

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT