



Studi recenti suggeriscono come Vi sia una stretta relazione tra stress cronico e disturbi della composizione corporea, una nuova chiave di lettura per la prevenzione, la salute e la malattia.

Partiamo con l'analizzare la composizione corporea:

- tessuto adiposo: un organo metabolico ed endocrino complesso, essenziale e altamente attivo che risponde ai segnali afferenti dei sistemi ormonali tradizionali e del sistema nervoso centrale, che esprime e secerne anche fattori con importanti funzioni endocrine, metaboliche e immunitarie.
- massa muscolare scheletrica: è un importante fattore predittivo di salute nella vita adulta mentre una grave perdita di massa è associata alla fragilità e alla vecchiaia. Gli studi hanno dimostrato che il muscolo scheletrico è anche un importante organo endocrino secernente fattori con azioni autocrine, paracrine o endocrine associate a processi infiammatori.
- l'osso: agisce a livello endocrino sistemico dove svolge un ruolo fondamentale nella salute e nella malattia riequilibrando l'omeostasi.
- l'acqua, elemento fondamentale e spesso trascurato come fattore di salute, specialmente negli adulti

Prendiamo ora in considerazione lo stress cronico e la conseguente ipersecrezione ormonale che provoca sia disturbi associati che singoli: ansia, depressione, obesità, sindrome metabolica, disturbi autoimmuni, diabete mellito di tipo 2 e sindrome dell'ovaio policistico (PCOS). Queste manifestazioni sono correlate a forme psicologiche e somatiche come aumento della massa grassa, osteosarcopenia / fragilità, disidratazione cellulare e infiammazione sistemica cronica. Il nostro corpo è un intreccio di interazione, ogni azione o insulto si ripercuote in ogni parte con modalità diverse. Non possiamo più pensare che mente e corpo sia divise e che lo stress, soprattutto quando presente in forma cronica non rifletta i suoi effetti su ogni componente del corpo. Gli ormoni prodotti in queste situazioni stimolano rapidamente i recettori presenti in ogni tessuto portando a variazioni nella composizione corporea funzionale per riequilibrare l'alterazione dell'equilibrio omeostatico.

Essendo il corpo in continuo equilibrio dinamico per mantenere la salute, durante la vita di un individuo, la stima della composizione corporea funzionale

dovrebbe diventare una componente essenziale della valutazione del benessere generale

Dato che lo stress e la composizione corporea riguardano non solo la popolazione adulta ma anche le età più giovani, una grande sfida è la determinazione dell'impatto dello stress sul sistema muscolare in via di sviluppo e sullo scheletro di bambini e adolescenti, poiché è stato dimostrato che le caratteristiche dell'osteosarcopenico obeso esiste anche nelle popolazioni più giovani . Un altro aspetto che deve essere affrontato è lo stile di vita moderno caratterizzato da comportamenti sedentari e inattività fisica. Ciò è inevitabilmente associato al sovrappeso e all'obesità e allo sviluppo di uno stato proinfiammatorio sistemico, inducendo l'insorgenza precoce di malattie cardiovascolari, diabete mellito di tipo 2, ansia, depressione, demenza e cancro, la somma totale oggi definita "il disagio dell'inattività fisica ".

In conclusione, dato che i disturbi dello stress e della composizione corporea hanno dimostrato di essere fortemente correlati, lo screening per la disomeostasi della composizione corporea dovrebbe essere effettuato regolarmente attraverso i dispositivi medici attuali come DXA e BIA, consentendo in tal modo la prevenzione o il trattamento precoce, che sono fondamentali per la salute e il benessere.

Review Article [Published: 27 April 2018](#)

Chronic stress and body composition disorders: implications for health and disease

[Charikleia Stefanaki](#), [Panagiota Pervanidou](#), [Dario Boschiero](#) & [George P. Chrousos](#)

[Hormones](#) volume 17, pages33–43(2018)