

## **Lo stress fa ingrassare**

### **Ilaria Demori ed Elena Grasselli**

In questa breve review gli autori discutono il ruolo della risposta di stress sull'accumulo di peso e di grasso corporeo.

Lo stress cronico sembra promuovere un cambiamento del comportamento alimentare e della regolazione dell'assunzione di cibo, favorendo l'iperfagia edonica a discapito della regolazione omeostatica. In effetti, l'attivazione del sistema dopaminergico mesocorticolimbico da parte del cortisolo e del cibo "gratificante" agisce come un meccanismo di sollievo dei sintomi di stress, ma a lungo andare questo comportamento costituisce ovviamente un fattore di rischio per l'aumento di peso.

L'iperattivazione della risposta di stress induce anche alcuni squilibri metabolici (a carico, per esempio, dell'asse ipotalamo-ipofisi-tiroide e del tessuto adiposo bianco e bruno) che potrebbero rallentare il dispendio energetico, promuovendo al contempo l'accumulo di grasso viscerale.

Stress cronico significa anche aumento della risposta infiammatoria, a cui si aggiungono le citochine infiammatorie secrete dal grasso viscerale: questo quadro va ad aumentare non solo il rischio di obesità, ma anche di altre malattie metaboliche ed immunitarie.

L'aumento di peso legato allo stress può anche essere sostenuto da cambiamenti nella composizione e nell'attività del microbiota intestinale, che è altamente sensibile agli ormoni dello stress, nonché al tipo di cibo che mangiamo.

Nei paesi con stile di vita "occidentale", gli alti livelli di stress, la mancanza di sonno, l'inquinamento e gli interferenti endocrini, l'abbondanza di cibo altamente calorico a basso costo, il disequilibrio tra una insufficiente attività fisica ed un aumentato lavoro mentale ed intellettuale contribuiscono a plasmare il cosiddetto "ambiente obesogeno", che impone molte difficoltà a chi cerca di mantenere un peso corporeo costante.

Tenendo in considerazione il modello di funzionamento del sistema dello stress e la teoria dell'allostasi, l'aumento di peso e del grasso corporeo indotto dallo stress può essere interpretato come una risposta allostatica dell'organismo, che cerca di ottenere una compensazione fisiologica rispetto ad uno stile di vita non sano. Dati i circoli viziosi che interconnettono lo stress, il cibo, il metabolismo e l'infiammazione, le metodiche validate di gestione dello stress devono essere considerate in prima linea nella difesa contro l'obesità e molte altre malattie metaboliche ed infiammatorie così diffuse nelle società con stile di vita occidentale.

Demori Ilaria and Grasselli Elena (2016) Stress-Related Weight Gain: Mechanisms Involving Feeding Behavior, Metabolism, Gut Microbiota and Inflammation  
*J Nutr Food Sci* 6:1