



Salute - Stress e peso: come la mente influenza la bilancia secondo Marcella Niespolo

Roma - 02 ott 2025 (Prima Notizia 24) La nutrizionista spiega il ruolo del cortisolo e come gestire lo stress per prevenire l'accumulo di grasso addominale e migliorare il metabolismo.

"Quanto ti senti stressato oggi?". Non è solo una domanda sul tono dell'umore, ma un fattore che può incidere profondamente sul metabolismo e il peso corporeo. Marcella Niespolo, nutrizionista esperta, illustra come lo stress cronico possa alterare il sonno, l'appetito e la glicemia, favorendo in molte persone un accumulo di grasso soprattutto nella zona addominale. Niespolo sottolinea il ruolo chiave del cortisolo, un ormone prodotto dalle ghiandole surrenali in risposta allo stress. "Il cortisolo è indispensabile per affrontare le sfide quotidiane, mantenere la vigilanza e garantire energia costante al cervello e agli organi vitali. Tuttavia, se lo stress diventa persistente, questi meccanismi fisiologici possono trasformarsi in un problema" spiega la nutrizionista. Questo ormone stimola la produzione di glucosio nel fegato, che avviene anche tramite la sintesi di glucosio da substrati non glucidici come amminoacidi, glicerolo e lattato, un processo noto come gluconeogenesi. Questo meccanismo può favorire l'accumulo di grasso viscerale, con effetti negativi sulla salute che possono sfociare in insulino-resistenza e diabete, specie in chi ha predisposizioni o stili di vita poco salutari. Un altro aspetto critico è l'impatto dello stress sul sonno. "Il cortisolo e la melatonina, ormoni che regolano il ritmo circadiano, si bilanciano nell'arco della giornata. Quando lo stress mantiene alto il cortisolo anche di sera, la produzione di melatonina diminuisce e il sonno peggiora", continua Niespolo. Questo disturbo del ritmo notturno può alterare ulteriormente il controllo dell'appetito, creando un circolo vizioso che contribuisce all'aumento di peso. Per mantenere in equilibrio corpo e mente, la nutrizionista consiglia alcune strategie pratiche: 1) regolarità dei pasti e degli orari per supportare il ritmo naturale degli ormoni; 2) sonno di qualità, con almeno 7-8 ore e limitazione dell'uso di schermi di sera; 3) attività fisica moderata regolare per ridurre lo stress e migliorare la sensibilità insulinica; 4) tecniche di rilassamento come respirazione, yoga o mindfulness, anche solo per 10 minuti al giorno; 5) alimentazione equilibrata ricca di fibre, proteine di qualità e omega-3, limitando zuccheri semplici. Seguendo questi accorgimenti, conclude Marcella Niespolo, è possibile contrastare gli effetti negativi dello stress sul peso e migliorare il benessere generale, ristabilendo un sano equilibrio tra mente e corpo.

(Prima Notizia 24) Giovedì 02 Ottobre 2025