

Minden bajunk oka a kortizol?

[Nagy Nikoletta](#)

Ezen a ponton azért tudhatnánk már, hogy a közösségi médiából, főleg a TikTokról nem érdemes egészséggel kapcsolatos tanácsokat elfogadni, mégis sokan rendre beleesnek abba a hibába, hogy egy-egy éppen trendi rendellenességet diagnosztizálnak magukon influenszerek videóí alapján, vagy szuperkáját és mindent gyógyító étrend-kiegészítőt kezdenek szedni csak azért, mert valaki az interneten azt mondta nekik, hogy majd az megoldja az összes problémájukat.

Most éppen egy kortizol nevű stresszhormont divatos mindenért hibáztatni, a felpuffadt arctól (amit „kortizolarcnak” hívnak) kezdve a hastájéki hízáson át a szorongásig és a hajhullásig mindenért a megnövekedett kortizolszint a hibás. Egyes influenszerek már mellékvese-fáradtságról beszélnek, és különféle tasakos [kortizolkoktélok](#) és speciális [étrend-kiegészítőket](#) ajánlgatnak, [receptkönyveket írnak](#) és [kortizolreseteket tartanak](#). Pedig a kortizol elengedhetetlen mozgatórugója az emberi testnek. Emellett viszont az is igaz, hogy a modern, felgyorsult világban gyakran valóban több stressz ér minket, mint amennyit a szervezetünk kezelni tudna.

De mi az a kortizol tulajdonképpen? Olyan hormon, amit a vesék tetején elhelyezkedő mellékvesék választanak ki, és szinte minden testszövetben megtalálható. A legtöbben stresszhormonként ismerik, és egyik fő funkciója az, hogy beindítja a szervezet „harcolj vagy menekülj” válaszát, ami [túlélési mechanizmusként fejlődött ki](#): lehetővé tette az embereknek és más emlősöknek, hogy gyorsan reagáljanak életveszélyes helyzetekben.

Amikor egy fenyegetés vagy stresszhelyzet másodpercek helyett percekig tart, a mellékvesék elkezdnek kortizolt kibocsátani. Ennek fő célja a vércukorszint emelése, hogy elegendő energia álljon rendelkezésre. A kortizol a májat, az izmokat, a zsírszövetet és a hasnyálmirigyet befolyásolva növeli a glükóztermelést, és mozgósítja a raktározott glükózt. Ezáltal több glükóz jut az agyba, hogy mentálisan éberek legyünk és az izmokba, hogy mozogni tudjunk. Bár a modern világban ritkán veszi üldözőbe az embert egy mamut, ma is hasznos ez a válaszreakció veszélyes fizikai helyzetekben, de pszichológiai stressz is kiválthatja, például egy nehéz munkanapon vagy egy problémás családi beszélgetés közben.

A kortizolnak azonban nem csak ez az egy szerepe van: [lehetővé teszi](#), hogy a szervezet szabályozza többek között az anyagcserét, az immunfunkciókat és a gyulladásokat is. A túl sok és a túl kevés sem igazán szerencsés belőle, de a képlet korántsem annyira egyszerű, mint ahogyan azt az influenszerek állítják.

A túl sok kortizol például [valóban képes hozzájárulni](#) a zsírszövet felhalmozódásához és a testsúlygyarapodáshoz, különösen az arcon és a hastájékon. Csakhogy nem magában van ilyen hatása, kizárólag a magas kortizolszinttől nem csúszik fel senki hasára plusz öt kiló: a szokásainkat változtatja meg, ami hosszú távon hízáshoz vezethet. A kortizol ugyanis növeli az étvágyat, hiszen evolúciósan hasznos volt, ha stresszhelyzetben az emberek több ételt kívántak, és ebből extra energiára tettek szert. Ráadásul az ember ilyenkor a kevésbé egészséges, inkább a gyors energiát adó, cukros-szénhidrátos ételeket kívánja. Emellett a kortizol fokozza a fel nem használt tápanyagok zsírként való elraktározódását is. A krónikus stressz okozta alváshiánynak szintén van étváagnövelő hatása, mert felborítja az éhséget és jóllakottságot szabályozó hormonális rendszert. [A kortizoltöbblet hosszú távon](#) cukorbetegséget, magas vérnyomást, nőknél fokozott szőrnövekedést, izomgyengésséget és csonttrikulást is okozhat.

Csak hogy nagyon ritka az, hogy valakinek tényleg annyira sok kortizol legyen a szervezetében, hogy ezek a tünetek csak emiatt jelentkezzenek. Az agyalapi mirigy daganatai és autoimmun betegségek például idézhetnek elő hosszú távon extrém módon megemelkedett kortizolszintet, ami Cushing-szindrómához vezethet. Ez nagyon ritka betegség, és a tünetei átfedésben vannak számos más, súlyos és kevésbé súlyos állapotéival, így ha valaki tényleg krónikus fáradtságot, testsúlynövekedést és esetleg könnyen kialakuló véraláfutásokat tapasztal, érdemes lehet orvoshoz fordulnia.

Bár a kortizollal kapcsolatos betegségek ritkák, internetes egészségguruk és alternatív gyógyítók azt állítják, hogy tartós stressz hatására a mellékvesék „kiéghetnek”, és képtelenné válhatnak kortizol termelésére. Ez pedig olyan tünetegyütteshez vezetne, amelyet gyakran mellékvese-fáradtságnak neveznek. Ezt azonban sokkal nehezebb elérni, mint ahogyan azt az influenzaszerek állítják. Elvileg nem lehetetlen, de mivel ebből a szervünkben kettő is van, és nagyon ellenálló, egy stresszesebb időszak nem viseli meg őket annyira, hogy felmondják a szolgálatot. Egy [2016-os metaanalízis](#) pontosan ezt vizsgálta, és egyenesen azt találta, hogy a mellékvese-fáradtság nem létezik.

A mellékvese-elégtelenség ezzel szemben [létező, súlyos probléma](#), és kialakulhat a mellékvesét közvetlenül érintő, kóros folyamatok következtében, a hipotalamusz vagy az agyalapi mirigy megbetegedése miatt, de sokkal több kell hozzá, mint egy erősen stresszes időszak.

Ahhoz viszont kétség sem férhet, hogy a krónikus stressz és a tartósan magas kortizolszint nem egészséges – de nem alapvetően a hormonnal van probléma, hanem a folyamatosan magas stresszszinttel. Ez szabályozatlan kortizoltermelést idézhet elő, és ilyenkor a hormon szintje magas marad még akkor is, ha épp nincs közvetlen stresszhelyzet. Ez egy sor egészségi problémához vezethet: kutatók összefüggésbe hozták már a krónikus stresszt és a szabályozatlan kortizolszintet például [depresszióval](#), [szív- és érrendszeri betegségekkel](#), neurodegeneratív betegségek, például az Alzheimer- és a Parkinson-kór [előrehaladásával](#).

Az is tény, hogy a modern életritmusunk nem kedvez a stresszcsökkentésnek: az, hogy folyamatosan erős ingerek érik a szervezetünket, egészségtelenül étkezünk, keveset mozgunk és pihenünk, több stresszt okoz, mint amennyit kellene. Míg az ősember, akinél a stresszválasz a test hasznos funkciója volt, naponta maximum egyszer-kétszer menekült a mamut elől, addig minket rendszeres pszichológiai fenyegetések is érnek. Ez pedig okozhatja azt, hogy a szervezetünk magasabb stresszszinten működik, ezért több kortizolt is termel. Ez azonban még mindig nem feltétlenül jelenti azt, hogy a felpuffadt arc és a krónikus fáradtság kortizoltúltengésre utalna.

A TikTokon a magas kortizolszintre visszavezetettnek tartott tüneteket valójában közvetlenül a stressz, a depresszió vagy a szorongás is okozhatja. A depresszió szintén vezethet inszomniához, fokozott étvágyhoz, valamint testsúlygyarapodáshoz és -csökkenéshez. És bár léteznek valós endokrinproblémák, amik kortizoltúltengéshez vezethetnek, a tiktokos kortizolkoktélok és -étrendkiegészítők nem fogják megszüntetni a tüneteket – ha valódi betegség áll a háttérben, akkor orvoshoz érdemes fordulni. Ha pedig nem, akkor a „hormonok egyensúlyba hozása”, amit ezek az influenzaszerek reklámoznak – jelentsen bármit is – nem ilyen légből kapott trükkökkel és tippekkel fog megtörténni, hanem stresszkezeléssel és rendszeres mozgással.