

Врач Екатерина Дмитренко рассказала, как кортизол, который называют «гормоном стресса», влияет на лёгкое пробуждение и активный день.

По словам Дмитренко, кортизол вырабатывается при пробуждении и имеет решающее значение для нашей способности вставать и начинать день, служа индикатором общего состояния здоровья. Этот гормон вырабатывается надпочечниками и помогает организму справляться с нагрузками и стрессом, достигая пика утром, что известно как «всплеск кортизола», который является составляющей циркадных ритмов. К тому же благодаря кортизолу организм справляется с воспалениями.

Врач подчеркнула, что понимание утреннего уровня кортизола может дать представление о состоянии здоровья человека. Естественное повышение уровня «гормона стресса» в течение первого часа после пробуждения помогает поддерживать бодрость и энергичность в течение всего дня, однако его может быть недостаточно по ряду причин.

Врач отметила, что основные факторы, влияющие на дефицит кортизола, это недостаток солнечного света, нарушение гликемического контроля (диета, не регулирующая уровень сахара в крови и приводящая к гипогликемии), физическое истощение, чрезмерное ограничение углеводов.

«Вот как кортизол влияет на наше пробуждение и общее состояние: - Энергия и бодрость: Кортизол усиливает обмен веществ, повышая наши энергетические уровни и способствуя более легкому пробуждению. - Подавление воспалений: Благодаря своим противовоспалительным свойствам, кортизол помогает уменьшить болевые и воспалительные ощущения в организме. - Регуляция уровня сахара в крови: Утренний кортизоловый всплеск стимулирует повышение уровня сахара в крови, что необходимо для обеспечения мозга энергией», — рассказала Екатерина Дмитренко.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.