

O ESFORÇO E AS HORMONAS

Pensemos no esforço como o movimento voluntário para superarmos a imobilidade. Ou para nos superarmos a nós próprios. O esforço é sempre um stress. Mas pode ser um stress sem ansiedade. O stress é o que nos permite sobreviver. É uma resposta do organismo àquilo que vem de fora ou é a mais. Aquilo que exige resposta fora do comum. A vida fez-se de stress. Sem stress morríamos. Com stress a mais também podemos morrer. A vida faz-se entre o repouso absoluto e a resposta absoluta. O stress sempre que necessário. O esforço sempre que necessário. São então libertadas as hormonas do stress. Cortisol, prolactina, hormona do crescimento. A prolactina e a hormona do crescimento são segregadas pela hipófise. Mas antes da hipófise fica o hipotálamo que a estimula. E antes do hipotálamo fica o cérebro e outras estruturas que por sua vez o estimulam. No entanto, muitas vezes ou sempre, tudo isto anda em roda viva sem passar pelo cérebro, tal como explica o António Damásio. Respondemos como os animais que nos precederam há milhões de anos. Sem pensar. E em curto-circuito abaixo do cérebro. E assim sobrevivemos, sem sequer pensar que queremos sobreviver. Reagimos. Depois então pensamos. Quanto ao cortisol é libertado pela suprarrenal depois de estimulado pela ACTH, esta também estimulada pela hipófise e esta pelo hipotálamo. E o hipotálamo estimulado pelas tais estruturas que ficam abaixo do cérebro. No entanto este eixo hipotálamo-hipófise-suprarrenais é muito influenciado pelo bom ou mau humor. Se há mais depressão há mais cortisol. Portanto esforço com depressão aumenta o cortisol. E o cortisol vai diminuir as defesas.

No esforço há também mais adrenalina e nor-adrenalina. São necessárias para que o coração acompanhe. Mas é bom que não sejam demais.

Curiosamente as hormonas sexuais baixam com o esforço. Tanto as femininas como as masculinas. É como se a parte sexual fosse suspensa enquanto dura o esforço. O corpo dá tudo para um só fim.

Na maratona um último sopro dá energia para cortar a meta. Já o corpo está cheio de acetona e ácido láctico. Em acidose. O que é que os faz correr ainda? As endorfinas? É um acto de resistência levada até o fim. Voluntário. É verdadeiramente humano.