alterazione endocrina. L'infiammazione interrompe la comunicazione cellulare e la segnalazione ormonale. Essa è favorita da una dieta pro-infiammatoria (eccesso di zuccheri raffinati, di acidi grassi trans, carenza di omega-3...), un microbiota squilibrato, infezioni croniche, esposizione a inquinanti... Ridurre l'infiammazione è quindi un obiettivo chiave per riequilibrare gli ormoni.

Infine, le carenze nutrizionali sono spesso coinvolte negli squilibri ormonali. Gli ormoni sono sintetizzati a partire da precursori come il colesterolo o certi aminoacidi. Hanno anche bisogno di cofattori come le vitamine e i minerali per funzionare correttamente. Un'alimentazione povera di nutrienti essenziali e ricca di cibi trasformati può perturbare la produzione e l'attività degli ormoni. Ad esempio, una carenza di magnesio, zinco o vitamina B6 può aggravare i sintomi della sindrome premestruale alterando la regolazione dei neurotrasmettitori e degli ormoni sessuali.

In sintesi, gli squilibri ormonali sono spesso multifattoriali e risultano dall'interazione complessa tra la nostra genetica, la nostra epigenetica, il nostro ambiente e il nostro stile di vita. Come coach per la salute ormonale, è essenziale avere una visione globale e integrativa di questi diversi fattori per proporre un'assistenza personalizzata e agire in profondità sulle cause radice dello squilibrio.

Punti da ricordare:

- Gli squilibri ormonali hanno molte cause: genetiche, epigenetiche, ambientali e legate allo stile di vita.
- Le variazioni genetiche possono predisporre a certi disturbi ormonali, ma è soprattutto l'espressione dei geni, influenzata da fattori epigenetici, che gioca un ruolo chiave.
- Lo stress cronico altera l'asse HPA e la secrezione di cortisolo, favorendo la resistenza all'insulina, l'aumento di peso e i disturbi dell'umore e della libido.
- L'infiammazione cronica, legata allo stress, a una dieta pro-infiammatoria, a un microbiota squilibrato e all'esposizione agli inquinanti, altera la segnalazione ormonale.
- Le carenze nutrizionali in precursori, vitamine e minerali essenziali per la sintesi e l'attività degli ormoni sono frequentemente coinvolte negli squilibri ormonali.
- Un approccio globale e integrativo che consideri le interazioni complesse tra genetica, epigenetica, ambiente e stile di vita è necessario per un'assistenza personalizzata ed efficace degli squilibri ormonali.