

Kortyzol oraz jego wpływ na zdrowie i sylwetkę już od kilku lat stanowi jeden z najczęściej poruszanych tematów w social mediach. W internecie można znaleźć liczne materiały sugerujące, że odpowiada on za zmęczenie, przybieranie na wadze, opuchliznę twarzy czy problemy ze snem. W efekcie wiele osób zaczyna szukać sposobów na jego szybkie obniżenie – często bez konsultacji ze specjalistą. Tymczasem rzeczywistość jest znacznie bardziej złożona – kortyzol nie jest „złym” hormonem, którego należy się pozbyć, lecz substancją niezbędną do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Czym jest kortyzol i jakie funkcje pełni w organizmie?

Kortyzol jest hormonem steroidowym produkowanym przez korę nadnerczy. Jego wydzielanie pozostaje pod kontrolą osi podwzgórze-przysadka-nadnercza i zmienia się w ciągu doby zgodnie z naturalnym rytmem biologicznym człowieka. Najwyższe stężenie kortyzolu występuje zwykle rano, krótko po przebudzeniu, a następnie stopniowo obniża się w ciągu dnia.

Kortyzol bierze udział w fizjologicznej reakcji na stres i – co do zasady – pomaga mobilizować organizm do wysiłku. Odgrywa również istotną rolę w utrzymaniu rytmu dobowego i prawidłowej pracy układu odpornościowego. Niestety, wiele osób w social mediach opowiada jedynie o negatywnych skutkach przewlekłe utrzymującego się, wysokiego poziomu kortyzolu, pomijając jego podstawową rolę i funkcje. To z kolei może stwarzać wrażenie, że zbijanie kortyzolu jest niezbędne – niemalże zawsze, niezależnie od okoliczności.

Największe mity dotyczące kortyzolu – sprawdź, co warto wiedzieć o hormonie stresu

Mit: kortyzol jest zły i ma niekorzystny wpływ na organizm.

Fakt: kortyzol jest hormonem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania organizmu – problemem może być jego nieprawidłowa regulacja.

W mediach społecznościowych kortyzol często przedstawiany jest jako główny winowajca wielu dolegliwości. Takie uproszczenie może jednak prowadzić do błędnych wniosków – kortyzol jest bowiem hormonem, bez którego organizm nie byłby w stanie prawidłowo reagować na stresory, utrzymywać odpowiedniego poziomu glukozy we krwi czy dostosowywać się do codziennych wyzwań. Problemem nie jest więc sam kortyzol, lecz jego przewlekłe nieprawidłowy poziom lub zaburzone wydzielanie. Zarówno nadmiar, jak i niedobór hormonu mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych – i to właśnie z tego względu celem nie powinno być bezrefleksyjne obniżanie kortyzolu, ale dbanie o prawidłowe funkcjonowanie organizmu i identyfikowanie rzeczywistych przyczyn dolegliwości.

Mit: opuchnięta twarz zawsze jest objawem wysokiego poziomu kortyzolu.

Fakt: wygląd twarzy nie wystarcza do określenia poziomu kortyzolu (ani tym bardziej do postawienia diagnozy).

W ostatnich latach popularność zdobyło pojęcie „kortyzolowej twarzy” – świadczącej rzekomo o podwyższonym poziomie kortyzolu. W praktyce nie można jednak ocenić stężenia hormonu wyłącznie na podstawie wyglądu – opuchlizna twarzy może mieć bowiem wiele przyczyn, takich jak zatrzymywanie wody w organizmie, niewyspanie, alergie, zwiększenie masy ciała, choroby tarczycy czy przyjmowane leki. Niektóre choroby endokrynologiczne związane z nadmiarem kortyzolu rzeczywiście mogą

powodować charakterystyczną opuchliznę (tak zwany objaw „księżycy w pełni”), natomiast ich diagnostyka powinna odbywać się na podstawie objawów klinicznych i specjalistycznych badań, a nie pojedynczego zdjęcia czy nagrania zamieszczonego w internecie.

Mit: kortyzol można szybko zbić jednym trikiem.

Fakt: ważniejsze niż cudowne triki są dobre nawyki i dbałość o sen, rytm dnia, regenerację oraz dietę, a także postępowanie dopasowane do przyczyn dolegliwości.

W sieci można znaleźć wiele porad obiecujących błyskawiczne obniżenie kortyzolu. Najczęściej dotyczą one zażywania pojedynczych suplementów lub stosowania prostych technik relaksacyjnych, na przykład stymulacji nerwu błędnego, mających działać natychmiast. I choć odpowiednio dobrana suplementacja czy dobrze poprowadzone ćwiczenia oddechowe wspierają lepsze zarządzanie stresem, to należy podkreślić, że organizm nie działa jak przełącznik i nie jest w stanie obniżyć poziomu kortyzolu niemalże „na zawołanie”. Znaczenie mają: regularny sen, odpowiednia ilość odpoczynku, aktywność fizyczna dostosowana do możliwości organizmu, zbilansowana dieta oraz ograniczanie przewlekłego przeciążenia psychicznego. Jeżeli za niepokojącymi objawami stoi konkretna choroba, samodzielne eksperymentowanie z metodami promowanymi w mediach społecznościowych nie zastąpi profesjonalnej diagnostyki.

Mit: każdy stres szkodzi i należy za wszelką cenę go unikać.

Fakt: krótkotrwały stres mobilizuje organizm do działania – problemem jest stres przewlekły.

Stres często przedstawiany jest wyłącznie jako zjawisko negatywne – tymczasem jest on naturalnym mechanizmem, który pomaga człowiekowi radzić sobie z wymagającymi sytuacjami. Krótkotrwały wzrost poziomu kortyzolu poprawia koncentrację, zwiększa czujność oraz mobilizuje organizm do działania, dzięki czemu jesteśmy w stanie szybciej reagować na zagrożenia i efektywniej wykonywać zadania wymagające wysiłku oraz skupienia. Problem pojawia się wtedy, gdy stres utrzymuje się przez długi czas – przewlekłe napięcie psychiczne może wpływać niekorzystnie na samopoczucie, sen, metabolizm oraz funkcje poznawcze. Kluczowe znaczenie ma więc zapewnianie sobie czasu na odpoczynek oraz regenerację, a nie całkowite eliminowanie stresu.

Mit: badanie kortyzolu warto zrobić profilaktycznie – na przykład przy poczuciu zmęczenia.

Fakt: decyzję o badaniach najlepiej skonsultować z lekarzem, bo interpretacja ich wyników jest skomplikowana i zależy między innymi od okoliczności i pory dnia pobrania próbki oraz od obrazu klinicznego (prezentowanych przez pacjenta objawów).

Zmęczenie, ogólne osłabienie czy inne, niecharakterystyczne objawy mogą wynikać z wielu przyczyn – takich jak niedobór snu, stres, infekcje, niedokrwistość, choroby tarczycy, niewłaściwa dieta czy przeciążenie obowiązkami. Z tego powodu samo oznaczenie kortyzolu nie zawsze dostarcza przydatnych informacji diagnostycznych. Stężenie hormonu zmienia się w ciągu dnia, a na wynik mogą wpływać liczne czynniki – między innymi pora pobrania materiału do badania, aktywność fizyczna, stres związany z wizytą u lekarza czy przyjmowane leki. Specjalista podejmuje decyzję o diagnostyce na podstawie całości obrazu klinicznego – w niektórych sytuacjach konieczne mogą być dodatkowe badania krwi, oznaczenia kortyzolu w ślinie lub moczu oraz szczegółowa ocena funkcjonowania układu hormonalnego.

Kortyzol pod lupą. Fakty zamiast internetowych mitów

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 14, lipiec 2026 13:27

Tomasz Smaś

Odsłony: 146

Źródło: Newseria