

Sunt
a' naibii de
obosită

EDITURA PARAMELA 45

Redactare: Mugur Butuza
Corectură: Ramona Rossall, Maria Cramarenco
Tehnoredactare: Mihail Vlad
Design copertă: Mirona Pintilie
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SHAH, AMY

Sunt a' naibii de obosită : un plan verificat pentru depășirea burnoutului, creșterea nivelului de energie și recuperarea vieții / dr. Amy Shah ;

trad. din lb. engleză de Ralu Conțiu. – Pitești : Paralela 45, 2024

Conține bibliografie

ISBN 978-973-47-4219-6

I. Conțiu, Raluca (trad.)

613

Ideile, procedurile și sugestiile din cartea de față nu înlocuiesc sfatul unui cadru medical specializat. Dacă știți sau bănuiți că aveți o problemă de sănătate, vă recomandăm să cereți părerea medicului dumneavoastră. Editorul și autorul nu se fac răspunzători pentru neplăcerile sau daunele care pot decurge din informațiile sau sugestiile din carte.

I'm So Effing Tired: A Proven Plan to Beat Burnout, Boost Your Energy, and Reclaim Your Life
Amy Shah, MD

Copyright © 2021 by Amy Shah, MD
Romanian edition published by arrangement with HarperCollins Publishers LLC through
Agentia Literara Livia Stoia.

Copyright © Editura Paralela 45, 2024

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.
www.edituraparelela45.ro

CUPRINS

<i>Introducere. De ce eram atât de-a' naibii de obosită?</i>	7
1. Și totuși, <i>ce</i> sunt hormonii?	31
2. Cum au ajuns hormonii noștri atât de bulversați?	71
3. Oboșeala suprarenală nu ține doar de glandele suprarenale	87
4. Inflamația este un vampir energetic	98
5. Reacții intestinale	125
6. Postul circadian (altfel spus, Izvorul de energie necunoscut)	146
7. Hai, toate împreună	176
8. Încearcă Planul DCN	219
9. Meniul DCN	258
10. Ener-QI-a	331
<i>Mulumiri.</i>	347
<i>Anexă.</i>	350
<i>Note.</i>	352
<i>Recomandări bibliografice</i>	366

și de proastă dispoziție. Iar somnul le era... pardon, care somn!? Dar simptomele lor fuseseră ignorate mult timp de către medici. Ca și în cazul meu, simptomele lor neexplicate erau desconsiderate și puse pe seama faptului că erau mame de puțin timp, sau că lucrau prea mult, sau a „îmbătrânirii“. Mă simțeam ca un disc stricat, spunându-le întruna celor din jurul meu cât de obosită mă simțeam – obosisem chiar și să mă tot plâng. (Nu ți s-a întâmplat și ție?)

Cu cât cercetam mai mult problema oboselii la femei, cu atât eram mai convinsă că avem de-a face cu o criză energetică majoră. Într-un studiu recent, 15% dintre femei au declarat că se simt adesea foarte obosite sau extenuate, în comparație cu 10% dintre bărbați¹. Femeile între 18 și 44 de ani sunt de aproape *două ori* mai predispușe să se simtă obosite sau extenuate decât bărbații (15,7% versus 8,7%)². Ce este și mai grav e că, de-a lungul istoriei medicinei, femeile (și problemele lor medicale) au fost neglijate de cercetare. (Credeti sau nu, Institutele naționale de sănătate din SUA [NIH] nu au solicitat includerea femeilor în studiile de cercetare decât în 1994! Cu alte cuvinte, femeile au suferit de o criză energetică și de dezechilibru hormonal zeci de ani, fără a primi niciun ajutor – simptomele de care se plâneau erau puse mereu pe seama „îmbătrânirii“.) Dar în literatura medicală nu exista nimic care să sprijine această evaluare și nici vreun tratament bine definit. Nici în prezent nu există decât prea puțină literatură de specialitate care să abordeze aceste chestiuni. Aș putea continua să expun nedreptatea acestei situații, dar asta ar face subiectul unei alte cărți... Ce vreau să spun este că mă simțeam obosită fizic și că, în plus, mă săturasem să văd că medicina și cercetarea convențională trăgeau femeile pe sfoară.

Apropo, oricât de frustrant ar fi faptul că femeile au fost marginalizate de sistemul medical, și mai grav este că grupurile minoritare sunt complet ignorate și nu este o problemă legată doar de inegalitatea de venituri. Într-un studiu din 2017, Tina Sacks, asistent universitar în cadrul departamentului de asistență socială de la Universitatea

1

Și totuși, ce sunt hormonii?

Era o zi de luni fierbinte când, ajungând la cabinetul meu, am văzut-o pe Rita, o femeie frumoasă, cu părul negru, având în jur de 40 de ani, care aștepta răbdătoare în sala de așteptare. Era una dintre pacientele pe care le vedeam atât la cabinetul de alergologie/imunologie, cât și în practica de wellness. Nu avea programare, dar, fiindcă era așa de drăguță, nu m-a deranjat să o strecur printre celelalte programări. Aveam puțin timp înainte să sosească prima pacientă, așa că am invitat-o să mă urmeze în cabinet, iar ea, de îndată ce s-a așezat, a izbucnit în lacrimi.

— Doamnă doctor Shah, simt că ceva e în neregulă cu mine. Sunt *tot timpul* extrem de sensibilă. Jumătate din timp îmi vine să-mi omor soțul pentru cele mai mici greșeli, iar alții plâng ca un copil, ca acum. Nu m-am întors la muncă decât de câteva luni, după nașterea celui de-al doilea copil, dar totul mi se pare extenuant și sunt mereu obosită. Îmi puteți da ceva să mă simt mai bine?

De-ar fi fost atât de simplu! O tratasem pe Rita pentru astm ani de zile și din când în când dădea semne de oboseală, balonare și ceață mintală, simptome care indicau și o problemă hormonală. Însă rezultatele analizelor ei erau mereu normale. Dar de data asta,

oboseala și dispoziția ei oscilantă mai că nu strigau că era vorba de un dezechilibru hormonal. Am asigurat-o că aveam să o ajut și primul pas a fost să exclud orice anomalii medicale, prin intermediul analizelor. Odată ce rezultatele acestora s-au dovedit a fi normale, am intrat mai adânc în problema hormonilor. Iată ce i-am spus.

Cunoaște-ți hormonii

Dacă ești ca Rita – și ca mine, cu câțiva ani în urmă – probabil te întrebi *ce naiba au hormonii de-a face cu starea mea de oboseală?* Bună întrebare! În ce mă privește, odată ce am înțeles această legătură, am reușit să-mi înțeleg mai bine simptomele. Și cred că și ție ți se va întâmpla același lucru.

Dar, înainte de toate, ce anume *sunt* hormonii, mai exact? Când te gândești la acest termen, care este primul lucru care îți vine în minte? O preadolescentă băiețoasă, care se îmbracă numai în negru, în ton cu dispoziția ei mohorâtă? Sau femeia la menopauză pe care o îngrozește ideea că ar putea avea un bufeu în timpul unei întâlniri importante? Hormonii au o reputație proastă – s-ar părea că nu ne gândim la ei decât atunci când funcționarea lor ajunge într-o extremă sau în alta, fie în perioada de vârf a pubertății, fie în cea de declin a fertilității. Dar în aceste cazuri nu avem de-a face decât cu o mică parte din ce fac hormonii.

Pentru a înțelege mai bine ce poate fi în neregulă cu hormonii, trebuie să descifrăm mai întâi ce sunt și ce fac ei. Aș vrea să adaug aici că studierea hormonilor este abia la început și imperfectă – disciplina nu are decât ceva mai mult de o sută de ani. Deși în acest timp s-au făcut multe descoperiri, o mare parte rămâne încă un mister. Iar ceea ce știm realmente este foarte, foarte complex. Voi încerca să nu complic, pe cât posibil, explicațiile și voi oferi informațiile corecte pentru a înțelege mai bine cum funcționează hormonii și cum te pot ajuta

Și totuși, ce sunt hormonii?

aceste informații să repari ceea ce te supără. Ce pot spune este că până și experții recunosc faptul că acele constelații de simptome avute de Rita și de mine sunt des întâlnite, dar greu de explicat și de tratat.

Iată ce știm deocamdată: axa hipotalamic-pituitar-suprarenală (HPA, pe scurt) este un sistem complex care leagă sistemul nervos central de cel hormonal, numit de obicei sistemul endocrin. Hormonii sunt mesageri chimici, produși în general de glande specializate (dar și de celulele grase) localizate în diverse părți ale corpului – tiroida, glandele suprarenale, glanda pituitară, pancreasul, ovarele și testiculele. Hormonii sunt compuși din colesterol, peptide și/sau aminoacizi. Putem spune, fără teama de a greși, că hormonii ajută la controlul și reglarea majorității funcțiilor complexe ale organismului, fluctuând de-a lungul zilei în funcție de nevoile corpului. Din clipa în care se declanșează alarma dimineța, un val de cortizol ne ajută să ne trezim, iar seara, melatonina ne ajută să ne relaxăm și să ne scufundăm într-un somn odihnitor.

De fapt, din perspectiva corpului și a sănătății tale, hormonii sunt adevărate vedete, pentru că joacă un rol în aproape orice proces și sunt responsabili de capacitatea noastră de a funcționa zi de zi. Hormonii reglează majoritatea proceselor somatice, de la metabolism și apetit la ritmul cardiac, ciclurile de somn, funcțiile sexuale și de reproducere, creșterea și dezvoltarea, nivelul stresului și dispoziția și chiar temperatura corpului.

Din ceea ce știm, organul care orchestrează semnalele de eliberare a hormonilor, stabilind momentul și cantitatea acestora, este creierul. Hormonii călătoresc apoi în corp prin sistemul circulator, care funcționează ca o autostradă, ajutând hormonii să ajungă acolo unde trebuie. Odată ajunși la destinație, ei transmit mesaje organelor și țesuturilor, legându-se de celule-țintă prin receptorii aflați la

exteriorul acestora. La fel cum se întâmplă când o mașină parchează în garaj, atunci când hormonul se leagă de receptor, celula sau țesutul intră în acțiune, îndeplinindu-și funcția. Termenul „hormon“ vine, de fapt, din grecescul *hormōn* – „a pune în mișcare“. Ce este uimitor e faptul că lucrurile nu se opresc aici. Hormonii nu numai că livrează semnalul, dar și primesc feedback de la organ. Acest feedback se întoarce la creier și-i transmite să ajusteze, să întrerupă sau să mărească producția respectivului hormon.

Când hormonii sunt în echilibru, ne ajută să funcționăm corespunzător, ca o mașinărie bine unsă, transmitându-le organelor noastre ce și când să facă. Când ele funcționează bine, și noi funcționăm bine – simplu. Dar atunci când în sânge se regăsește o cantitate prea mică sau prea mare dintr-un hormon apar dezechilibrele hormonale, iar noi putem da de necaz.

Fie și cea mai ușoară dezechilibrare a acestui complex sistem hormonal – numit, mai corect, axă hormonală – ne poate bulversa organismul. Tocmai atunci când hormonii nu se află în echilibru, îi băgăm în seamă. Ne simțim greoi, distrați, stresați constant și, ceea ce este mai rău, dacă nu tratăm acest dezechilibru hormonal, se poate ajunge la tulburări cronice, la creșterea în greutate și boli. De exemplu, unul dintre hormonii secretați de către hipotalamus în creier, hormonul eliberator al gonadotropinelor (GnRH), se coordonează cu axa hipotalamic-pituitar-suprarenală, astfel că există o legătură puternică între dezechilibrul hormonal și perturbarea sintezei pulsatorii a GnRH: când organismul funcționează bine, sinteza se realizează corect, dar, când asupra corpului acționează mult stres – de exemplu, în urma antrenamentelor, a postului, a unor evenimente externe sau a proastei alimentații, pur și simplu –, tot acest stres poate perturba sinteza de GnRH, ceea ce poate avea un efect de domino asupra întregului echilibru hormonal. (Știm, de asemenea, că GnRH este puternic influențat de ritmul circadian, dar despre acest subiect vom discuta în detaliu mai târziu.)

Și totuși, ce sunt hormonii?

În plus, de vreme ce sistemul circulator transportă în tot corpul aproximativ cincizeci de hormoni diferiți (convingerea mea este că încă mai sunt mulți alții de descoperit), în cadrul unui proces destul de complicat, dezechilibrul unuia dintre hormoni poate afecta și alți hormoni. Cum? Toți hormonii noștri călătoresc pe această autostradă aglomerată, cu ieșiri și rampe de acces; toți răspund la semnalele hormonale din creier și toți sunt într-o mișcare și schimbare continue, în funcție de ceea ce se întâmplă cu celelalte glande hormonale. Totul depinde de buna funcționare a acestei autostrăzi, pe care traficul trebuie să curgă fără întreruperi. Când funcționează bine, noi ne putem vedea de viațile noastre ocupate. Suntem în formă. Dar când se întâmplă ceva care cauzează vreun ambuteiaj sau un accident, tot sistemul o ia razna, pentru că întreaga autostradă este afectată. Iar noi vom resimți acest lucru, de obicei, prin epuizarea energiei și prin nevoia de a trage un pui de somn (sau două). Motivul este că organismul lucrează peste program încercând să corecteze dezechilibrul, redirecționând energie spre acea nevoie urgentă, ceea ce ne face să ne simțim obosiți, extenuați, surmenați, prostdispuși și ieșiți din formă. Iar dacă întregul sistem este afectat pentru prea mult timp și nu facem nimic pentru a corecta acest lucru, starea noastră generală de sănătate va avea de suferit. Când ajungem la doctor pentru a afla de ce ne simțim astfel, punerea unui diagnostic corect poate fi dificilă, deoarece este greu de identificat adevăratul vinovat.

În cadrul educației medicale tradiționale, viitorii medici nu învață despre conexiunea dintre axa hormonală și nivelul de energie, dar tocmai asta poate fi cheia care să ne redea vitalitatea. Și chiar dacă medicul tău vede legătura, adesea izolează dezechilibrul unui singur hormon pentru a explica extenuarea ta – ignorând interconexiunile sistemului hormonal și pierzând din vedere faptul că, cel mai probabil, în acel dezechilibru sunt implicați mai mulți hormoni.

Și totuși, ce sunt hormonii?

Hai să vedem acum care sunt cele mai importante părți ale sistemului hormonal, mai ales în ce privește producerea și menținerea nivelului energiei, și ce se întâmplă atunci când nu funcționează corespunzător. Deși mulți hormoni se pot dezechilibra, ne vom concentra asupra celor care ne secătuesc realmente de energie, făcându-ne să ne simțim greoaie, cu mintea încetșoșată, altfel spus, să nu ne simțim în apele noastre. Cortizolul și estrogenul sunt doi dintre principalii vinovați în cazul femeilor, dar vom discuta și despre insulină și despre hormonii tiroidieni, căci și aceștia joacă un rol important în vitalitatea noastră.

Glandele principale (adică pituitara* și hipotalamusul)

Atât glanda pituitară, de dimensiunea unui bob de mazăre, cât și hipotalamusul, la fel de mic, sunt localizate în apropiere de baza creierului și sunt considerate glandele principale – sau, folosind analogia cu autostrada, rampele de urcare, deoarece ele declanșează secreția celor mai mulți hormoni pe care-i cunoști deja. Probabil ai auzit la știri de hormonul uman de creștere (HGH**) – numit adesea și hormonul „fântâna tinereții“. Acesta este un hormon natural, controlat de către glanda pituitară și care, evident, ajută la creștere, dar și în procesele de vindecare. Atunci când atleții vor să-și îmbunătățească performanțele (și să dea de necaz dacă sunt prinși), folosesc varianta sa sintetică. (Despre hormonul HGH natural voi discuta în detaliu mai jos.) Hipotalamusul, situat deasupra glandei pituitare, este locul de unde pornesc semnalele autostrăzii hormonilor și unde se iau deciziile privitoare la trafic, altfel spus, creșterea sau descreșterea fluxului în

* Sau glanda hipofiză. (*N. tr.*)

** Se folosește și prescurtarea STH (somatotropină). (*N. tr.*)

cazul accidentelor sau blocajelor, pentru a uza de aceeași metaforă. Când apare un dezechilibru hormonal, de obicei acest fapt nu se datorează disfuncției unui singur organ, cum ar fi, de exemplu, tiroida; mai degrabă putem vorbi, de obicei, de un blocaj în trafic în zona tiroidei. Acesta va afecta toți ceilalți hormoni, precum și sistemul de feedback.

Mai mult, glanda pituitară produce hormoni în două zone distincte, lobul anterior și lobul posterior. Lobul anterior secretă șase hormoni principali, iar printre aceștia hormonul uman de creștere este vedeta: vital pentru dezvoltarea fizică a organismului, este responsabil de faptul că ești înaltă și musculoasă, ca mătușa Sherri, sau minionă, ca mătușa Sue. Se eliberează în timpul nopții și repară pielea, intestinul și mușchii. Nu degeaba se spune că ora 11 seara este „ora frumuseții“ – acela este momentul când se secretă hormonul de creștere. Un alt mic val din același hormon se eliberează dimineața devreme. Acest hormon are un rol important în faptul că ești înaltă sau scundă, că forma corpului tău este de măr sau pară, că arăți tânără sau în vârstă, nu e vorba numai de gene. Tot hormonul de creștere determină dacă o rană se vindecă sau nu.

Glanda pituitară mai produce și hormonul de stimulare tiroidiană (TSH), care stimulează producția de T3 și T4 – cu rol important în reglarea temperaturii corpului, a metabolismului și a ritmului cardiac. (Desigur, ele sunt la fel de importante și în ceea ce privește nivelul de energie – de fapt, majoritatea medicilor vor solicita și analiza, de un fel sau altul, a hormonilor tiroidieni atunci când pacienții se plâng de oboseală, căci se știe că tiroida joacă un rol important în nivelul energiei și în metabolism.) Lobul posterior al pituitarei eliberează numai doi hormoni: unul antidiuretic, care reglează cantitatea de apă excretată de către rinichi, asigurându-se că organismul este bine hidratat, și ocitocina.

Ocitocina și alți hormoni secretați în creier pot ajuta la remedierea dezechilibrelor din restul corpului. Te simți stresată? Hipotalamusul produce hormonul stării de bine, ocitocina, numit și „hormonul

Și totuși, ce sunt hormonii?

iubirii“, căci joacă un rol-cheie în stabilirea relațiilor sociale, naștere, atașamentul dintre mamă și bebeluș și în relațiile intime. („Iubire, dorință și travaliu“, fată!) Produce, de asemenea, dopamină, care este eliberată atunci când faci lucruri care te fac să te simți bine, ca de exemplu când stai întinsă lângă câinele tău, când te joci cu copiii tăi, când ascuți muzica preferată, ba chiar și atunci când faci câteva exerciții de respirație¹. În momente de stres, acești hormoni din creier pot fi convocați și secretați pentru a contrabalansa efectele cortizolului. (Vom discuta mai jos despre cum ne putem folosi cel mai bine de acești hormoni în avantajul nostru, pentru a ne crește nivelul energiei.)

Când corpurile noastre funcționează corect (traficul, altfel spus, este fluidizat, nu au loc accidente, nu este nevoie de GPS), hipotalamusul comunică cu glanda pituitară, care are mărimea unui bob de mazăre, iar glanda pituitară, la rândul ei, produce hormoni care le comandă altor glande să producă hormonii lor specifici, producându-se astfel reacții în lanț.

De exemplu, să presupunem că trebuie să ții un discurs și ai emoții... Aduc acest subiect în discuție deoarece eu încă mai am emoții atunci când vorbesc în public, deși am făcut-o de nenumărate ori. Iată ce se întâmplă în corpul meu atunci când mă îndrept spre microfon: hipotalamusul secretă hormonul eliberator de corticotropină (CRH) care, la rândul său, îi semnalează glandei pituitare să elibereze hormonii săi, care să transmită glandelor suprarenale să secrete hormonul de luptă sau fugă – cortizolul. Iată de ce îmi transpiră palmele și, ce să vezi?, inima îmi bate nebunește, respirația mi se accelerează, iar creierul mi-e superconcentrat. Nu te obosi să-mi pui întrebări complicate în momentele acelea – creierul nu poate gestiona sarcini complexe în timpul acestei reacții în lanț. După ce glandele suprarenale și-au făcut treaba (adică mi-am terminat discursul), vor transmite semnale înapoi la sursă că există suficienți hormoni suprarenali pentru această sarcină, iar ciclul se poate încheia. Acesta este un exemplu de funcționare corectă a hormonilor. (Dacă ai emoții în privința vorbitului în public,

așa, ca mine, pun pariu că doar citirea acestui paragraf a declanșat eliberarea unei mici cantități de CRH spre pituitară și, mai departe, spre glandele suprarenale – atât de repede funcționează!)

Problemele pituitarei

Spre deosebire de cea mai mare parte a sistemului endocrin, care (așa cum vei afla) poate fi reechilibrat prin nutriție și prin schimbarea stilului de viață, orice fel de dezechilibru hormonal al glandei pituitare este de obicei cauzat de o boală (de exemplu, de o tumoră) și nu poate fi reglat prin alimentație și stil de viață. În mod similar, și hipotalamusul își poate întrerupe funcționarea normală, dar și în acest caz cauza este un traumatism sau o tumoră cerebrală². Așadar, orice disfuncție a glandei pituitare sau a hipotalamusului înseamnă că, cel mai probabil, este necesară o intervenție medicală; dieta și stilul de viață nu sunt de ajutor în acest caz.

Hormonul tiroidian

Jennifer este o avocată de 35 de ani, care a venit recent la mine din cauza unor alergii alimentare.

— Doctor Shah, pielea mea e atât de uscată, ca pielea unui aligator. Iar soțul meu se plânge că picioarele îmi sunt reci ca gheața sub pătură. E adevărat că mâinile și picioarele îmi sunt întotdeauna reci. Ce naiba?

I-am pus mai multe întrebări despre simptome; resimțea și o oboseală profundă, cum nu mai simțise până atunci. Am hotărât să-i verific nivelul hormonilor tiroidieni și să-i fac și alte câteva analize de sânge și, după cum mă așteptam, rezultatele analizelor ei au indicat un nivel scăzut al hormonului tiroidian numit „T4 liber“. În cazul ei, oboseala era cauzată de dezechilibrul acestui hormon (dar vreau să fie clar că asta nu e o regulă).