

Carga Alostática: O Custo Biológico Oculto da Adaptação Crônica (Reflexão Clínica 2023)

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 09/08/2023

Análise neuroquímica e clínica pelo Dr. Cristiano Ricardo (Farmacêutico-Bioquímico) sobre carga alostática: o custo biológico oculto da adaptação crônica e a saúde mental integrativa.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://dr.cristianoricardo.com/post/carga-alostatica-o-custo-biologico-oculto-da-adaptacao-cronica-2023-08-09>

Alostase é a capacidade do organismo de alcançar a estabilidade através da mudança. Carga alostática é a fatura biológica cumulativa gerada por essa adaptação contínua e desgastante ao longo dos anos.

Biomarcadores primários e secundários

A carga alostática eleva simultaneamente a pressão arterial sistólica, a hemoglobina glicada, o colesterol LDL oxidado e marcadores inflamatórios como a Proteína C-Reativa ultrasensível.

Do estresse mental à lesão endotelial

O excesso crônico de catecolaminas e cortisol fragiliza o endotélio vascular e acelera o encurtamento dos telômeros celulares, promovendo envelhecimento biológico precoce.

Visão Clínica do Dr. Cristiano

Gerenciar o estresse não é um luxo de lazer, mas uma intervenção clínica indispensável para prevenir desfechos metabólicos e cardiovasculares graves.

Consultório Farmacêutico Clínico — Dr. Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Neuroquímica, Farmacologia e Saúde Mental · Publicação de 09/08/2023 às 02:51.

Conteúdo informativo baseado em evidências científicas. Para diagnóstico e prescrição individualizada, consulte sempre seu médico e farmacêutico de confiança.