



Como problemas emocionais se transformam em doenças?

A ideia de que fenômenos emocionais levam a alterações físicas é antiga. Em 1628, o anatomista inglês William Harvey (1578-1657) observou que todo mal-estar sentido na mente era direcionado para o coração. Hoje se sabe que o inconsciente interpreta e responde ao que chega ao cérebro por meio das terminações nervosas do corpo. É o que acontece quando levamos um susto, por exemplo.

Contra uma possível ameaça, o cérebro dispara reações para enfrentá-la ou fugir dela. “O coração acelera os batimentos para redistribuir o sangue para os músculos correrem ou lutarem e para o cérebro processar com rapidez toda essa situação. É por isso também que, para oxigená-los, a respiração fica mais rápida. É o chamado estresse, que envolve o sistema nervoso, hormonal e imunológico”, explica Artur Zular, presidente do Comitê Multidisciplinar de Medicina Psicossomática da Associação Paulista de Medicina.

Sem a fonte estressora, o corpo volta ao normal. Mas em caso de estresse permanente as coisas se complicam: os órgãos podem se esgotar, adoecer e o sistema imunológico tem sua ação inibida, facilitando o aparecimento de asma, alergias, gastrite, infecções e problemas cardíacos.

Fonte: Galileu

[271_corpo_fala](#) Image not found of the unknown

(FOTO: INFORGRÁFICO | ERIKA ONODERA/EDITORA GLOBO)

[Read More](#)
