Cortisolo, verità e falsi miti sull'«ormone dello stress» di Cristina Ravanelli

Negli ultimi tempi, complici video e post sui social, è considerato il nuovo «nemico», con relativi consigli per ridurlo. Ma si tratta nella maggior parte dei casi di vere informazioni fuorvianti. Un'endocrinologa fa chiarezza (Fonte: https://www.corriere.it/ 17 novembre 2026)



Insonnia, aumento del peso, faccia gonfia: tutta colpa del **cortisolo**. Negli ultimi tempi l'«ormone dello stress» che regola metabolismo e pressione arteriosa siede sempre più spesso sul banco degli imputati. Complici video e post sui social network, è scoppiata la **cortisolo-mania**: esperti di benessere propongono diete, integratori e rimedi per abbassare i livelli di questo **ormone steroideo** prodotto dalle ghiandole surrenali. Abbiamo chiesto ad **Annamaria Colao**, vicepresidente del **Consiglio Superiore di Sanità** e professoressa di Endocrinologia e Malattie del Metabolismo all'Università Federico II di Napoli, di fare chiarezza e sfatare i falsi miti che circolano.

È responsabile dello stress

Falso. Si attiva nelle situazioni di tensione e carico emotivo, ma non ne è il responsabile. «Il cortisolo è noto come "**ormone dello stress**", invece bisognerebbe chiamarlo "**ormone della vita**": ha salvato la specie umana dai grandi cataclismi, dagli attacchi delle belve, da tutte quelle situazioni aggressive che mettevano in pericolo la sopravvivenza. Quello che attiene all'emergenza nel nostro corpo e nella nostra psiche, comprese le **alterazioni dello stato di salute** come infezioni o i traumi come i lutti, viene gestito grazie alla produzione di cortisolo. Da qui nasce la sua "cattiva reputazione" e una delle frasi che oggi circolano più frequentemente è: "Sei stressato, è colpa del cortisolo"».

Il suo livello è spesso alto

Falso. L'ipersecrezione di cortisolo è una condizione rara, che può essere causata da una **produzione anomala** (morbo di Cushing), legata a **malattie primitive** (**tumore del surrene**, **tumore dell'ipofisi**) o all'**assunzione di famaci**, in particolare di cortisone, ormone strettamente correlato al cortisolo. «In assenza di queste situazioni, i livelli di cortisolo fluttuano naturalmente nel corso della giornata con picchi la mattina - infatti viene anche chiamato **l'ormone del risveglio** - e livelli più bassi la sera. Tuttavia, situazioni di stress cronico possono alterare questo equilibrio, con effetti negativi sulla salute di mente e corpo».

Bisogna inserirlo negli esami del sangue di routine

Falso. Non ha alcun senso fare un dosaggio del cortisolo in assenza dei sintomi: **un livello alto di cortisolo di per sé non è un dato con rilevanza clinica**. «Peraltro il cortisolo ha un suo bioritmo, perciò, alla mattina presto, quando generalmente si fa il prelievo, è più alto perché **segue un ritmo circadiano**: il picco è tra le sei e le otto».

Si abbassa con farmaci e integratori

Falso. «I farmaci si usano solo se c'è la malattia primitiva. Quando invece c'è un livello di cortisolo elevato perché la persona è obesa o in sovrappeso quello che dobbiamo fare è **ripristinare un corretto stile di vita**. Anche gli integratori non abbassano il livello di cortisolo: una terapia nutrizionale adeguata è molto più efficace».

È nemico del sonno

Vero/Falso. Non è il responsabile dell'insonnia, ma può favorirla. Se verso sera i livelli di cortisolo restano alti, **possono favorire la mancanza di riposo**, che a sua volta fa aumentare ulteriormente livelli dell'ormone. «Chiunque abbia seguito una terapia a base di cortisone ha sperimentato le ripercussioni: il cortisolo interrompe il rapporto con il sonno perché, appunto, è l'ormone del risveglio».

Fa ingrassare

Vero. In situazioni di stress il cortisolo **aumenta i livelli di zucchero nel sangue** per fornire energia immediata al corpo, favorendo la conversione di proteine e grassi in glucosio. «Dal punto di vista metabolico la quantità di zucchero che non riusciamo a utilizzare viene messa da parte come grasso». C'è anche un'obesità legata al cortisolo. «Il **tronco diventa come una botte**, i chili in più vengono messi sul seno e sull'addome. E anche sul collo: si parla di **gibbo di bufalo**, un accumulo di tessuto adiposo e fibroso nella parte superiore della schiena, tra il collo e le spalle. Gambe e braccia, invece, diventano magre perché il cortisolo consuma i muscoli». Il generico aumento di peso in **perimenopausa** e **menopausa**, invece, non va imputato solo ad alti livelli di cortisolo. «Può

compartecipare, ma i fattori sono tanti, *in primis* i cambiamenti legati al metabolismo che vanno contrastati mangiando di meno e muovendosi di più».

Esiste la «faccia da cortisolo»

Vero. «*You're not ugly, you're just cortisol face*» (tradotto: non sei brutto, hai solo la faccia da cortisolo), è una delle frasi più virali su TikTok, **dove molti influencer sostengono di avere un viso paffuto per via degli alti livelli di cortisolo**. Ma attenzione: «La faccia da cortisolo esiste però ha caratteristiche precise. È la cosiddetta ***facies lunare***, faccia a luna piena: non solo è gonfia e tonda, ma ha un colorito rosso ed è contraddistinta dall'eccessiva crescita di peli».