

Modularea anxietății și cortizolului salivar în stresul cauzat de efortul fizic, cu ajutorul unui preparat fitoterapic care conține *Rhodiola Rosea*

Ramona Jurcău¹, Ioana Jurcău², Cristian Bodescu³

¹ *Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca*

² *Spitalul Clinic de Copii, Cluj-Napoca*

³ *S.C. Tratament Balnear Buziaș*

Rezumat

Premize. Preparatele fitoterapice (PF) pot influența efectul stresului asupra stării de anxietate și a cortizolului salivar.

Obiective. Obiectivul studiului este de a pune în evidență modularea fitoterapică a modificărilor dinamice peri-stres, induse de efortul fizic intens și de scurtă durată, asupra a doi parametri (anxietatea și cortizolul salivar), la subiecți sedentari.

Metodă. Subiecții aleși (n=24) au fost selectați conform cerințelor studiului. Stresul a fost reprezentat de un efort fizic intens și de scurtă durată, realizat cu un cicloergometru Ergomedic 839e Monark. Indicatorii analizați au fost starea de anxietate și cortizolul salivar. Preparatul fitoterapic folosit conține *Rhodiola Rosea*. Evaluarea statistică s-a făcut pe baza testului Student.

Rezultate. Starea de anxietate și cortizolul salivar au fost diminuate imediat pre- și poststres la subiecții cărora li s-a administrat PF, comparativ cu subiecții care nu au urmat tratament fitoterapic.

Concluzii. 1) Sub influența PF, starea de anxietate și cortizolul salivar au fost semnificativ reduse, în momentele imediat pre- și post efort, în cazul stresului cauzat de efortul fizic intens și de scurtă durată, la persoane sedentare. 2) Au existat diferențe pentru evoluțiile dinamice ale stării de anxietate și cortizolului salivar, între lotul supus tratamentului și lotul netratat. 3) Influența PF utilizat este semnificativ mai intensă asupra stării de anxietate decât asupra cortizolului salivar, în momentele imediat pre- și poststres. 4) PF utilizat poate constitui un mod eficient, sigur și accesibil de modulare a stresului cauzat de efortul fizic de scurtă durată și intens, la persoane sedentare.

Cuvinte cheie: stres, efort fizic de scurtă durată și intens, anxietate, cortizol salivar, fitoterapie.