



Ana Sánchez Blázquez

Redacción E&J



Cortisol: qué es y cómo nos afecta la «hormona del estrés»

Desde hace unos años las redes sociales están inundadas de nutricionistas y gurús del *lifestyle* que alertan del cortisol y de la larga lista de síntomas negativos que nos puede producir esta hormona. Lo que ha desatado la locura y obsesión por mantener regulados el nivel de cortisol a base de consumir suplementos de todo tipo que prometen hacerlo, incluso eliminar el cortisol. Sin embargo, según los expertos, el cortisol no es solo necesario para un correcto funcionamiento de nuestro cuerpo, sino que, además, es más complicado de lo que parece tenerlo desequilibrado.

El cortisol es una hormona que se produce en las glándulas suprarrenales, que se encuentran encima de los riñones, forma parte del sistema endocrino y tiene varias funciones importantes sobre nuestro cuerpo. Principalmente, se encarga de aportarnos energía extra, liberando azúcar en sangre y movilizandograsas, lo que también ayuda a mantener la presión arterial y la función cardiovascular. También nos regula el ciclo del sueño, subiendo los niveles por la mañana para ayudarnos a despertar y bajándolos por la noche para facilitarnos el sueño.

No obstante, también es el encargado de regular el estrés, de ahí que se le conozca coloquialmente como la “hormona del estrés”. La glándula pituitaria, situada en el cerebro, es la que se encarga de controlar la cantidad de cortisol que segregamos, por lo que, cada vez que el cerebro detecta que estamos en una situaci?

...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |