



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 movilizandando grasas, lo que también ayuda a mantener la presión arterial y la función cardiovascular. También nos regula el ciclo del

...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |