

¿Sabes lo que afectan el frío y la luz solar a tus hormonas?

F. MORALES / NOTICIA / 14.10.2023 - 16:00H



Con el cambio de estación se reducen las horas de luz solar, lo que puede afectar al equilibrio hormonal, de la misma manera que lo hace el frío. Los ritmos circadianos se alteran, y aparece lo que se denomina Trastorno Estacional del Estado de Ánimo (TEEA).

- El mejor ejercicio para reducir los triglicéridos y mejorar la salud cardiovascular
- Cuáles son los síntomas del estrés en las mujeres y por qué son distintos a los de los hombres



20minutos



SALUD



La disminución de horas de luz solar afecta a nuestras hormonas y, como consecuencia, a nuestro estado emocional. / Getty Images

La llegada del otoño, cuando se van **reduciendo las horas de luz solar** (aunque España es uno de los países europeos que gozan de una menor reducción), provoca que aumente **la melatonina, hormona** encargada de ayudarnos a conciliar el sueño. En sentido contrario, el hecho de que los días 'sean más cortos', provoca que **disminuya la serotonina**, hormona en este caso encargada de estabilizar nuestro estado de ánimo, y sacar nuestro lado más optimista. Es ésta una razón que justificaría que en otoño nos sintamos más tristes y decaídos.

Por lo que respecta a la **subida y bajada hormonal** en función de la luz del sol, la situación es inversamente proporcional: **a más luz, menos melatonina, y más serotonina**. Como explica a este diario la **doctora Marta Sánchez-Dehesa**, jefa del equipo de ginecología en HM IMI de Toledo, "tanto el otoño como el invierno pueden infligir una serie de **efectos fisiológicos en nuestro organismo**, que debemos tener en cuenta

TE PUEDE INTERESAR

20 minutos



SALUD



Los ritmos circadianos y el Trastorno Estacional del Estado de Ánimo (TEEA)

Las hormonas son los **mensajeros químicos** de nuestro organismo, secretados directamente desde la sangre, que **llegan a los tejidos** y diferentes órganos. Como responsables de la coordinación de procesos vitales como el crecimiento, **el metabolismo**, y la fertilidad, las hormonas mantienen un equilibrio que, en ocasiones, puede verse alterado sin que lleguemos a entender por qué. "Los meses de frío, en los que al mismo tiempo recibimos menos luz solar, afectan negativamente a nuestros **ritmos circadianos**", cuenta la doctora Sánchez-Dehesa.



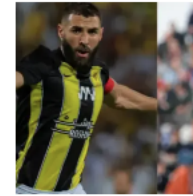


¿Qué son **los ritmos circadianos**? Los **relojes biológicos internos** que regulan una serie de funciones de nuestro cuerpo. Como ejemplo, la falta de luz por la mañana induce a una producción más temprana de melatonina (hormona del sueño), que da como resultado una evidente **sensación de letargo**, una pereza inevitable que afecta a nuestro bienestar general, y también a nuestra productividad.

Otra hormona que entra en juego con la reducción de horas de sol en esta época del año es **la serotonina**. Se trata, en este caso, de una **sustancia química cerebral clave** para el bienestar emocional. Si los niveles de esta hormona son bajos, seremos más propensos a padecer TEEA (**Trastorno Estacional del Estado de Ánimo**). La experta añade que "es importante destacar que las mujeres parecen ser hasta cuatro veces más susceptibles de padecer este trastorno que los hombres, debido a las fluctuaciones hormonales que experimentan las **hormonas sexuales femeninas** como **el estrógeno y la progesterona**".



Los vídeos que los milicianos de Hamás grabaron de sus ataques en Israel: del horror del festival a masacrar barrios



Benzema tilda de "injustos" los bombardeos de Israel a Gaza y Aouate le contesta: "Eres un hijo de p..."



La UE avisa a Israel de dónde están los límites: "Tiene derecho a defenderse, pero de acuerdo con el Derecho Internacional"



Aporta tu granito de arena para el cuidado del planeta de esta forma tan fácil
Alayans Studio

20 minutos



SALUD



Los hombres, por su parte, pueden notar el desequilibrio hormonal con una **disminución de la libido**: "la **producción de testosterona** tiende a disminuir durante los meses más fríos, traducándose en falta de concentración, menor energía y problemas de sueño".

NOTICIA DESTACADA



¿Tiene también la salud mental una brecha de género?

¿Tienen las mujeres más frío que los hombres?

"El frío es una sensación que **tienen más frecuentemente las mujeres**, pero en determinadas situaciones como el embarazo o la menopausia, esta sensación cambia y la mujer tiende a manifestar más calor. Es el hipotálamo el que regula estas sensaciones y nos hace aumentar o

20 minutos



SALUD



También **el peso influye** tanto en hombres como en mujeres, y la sensación de calor es mayor cuanto más peso corporal haya", comenta la doctora.





Estilo de vida y equilibrio hormonal

Nuestras hormonas influyen, definitivamente, en nuestro estado de ánimo. También tienen la capacidad de cumplir procesos biológicos esenciales. Es por eso, que **nuestro estilo de vida** puede cambiar nuestro estado de ánimo. "Por ejemplo, una alteración en la **hormona tiroidea** (más baja de lo normal) puede producirnos cansancio o apatía. Si está alta, llegará la sensación de nerviosismo. Otros ejemplos de cambio hormonal y emociones: la **elevación del cortisol** puede producir ansiedad, o la **disminución de oxitocina** un menor rendimiento en el trabajo.

La oxitocina es la hormona que maneja nuestra conducta, tanto la sexual y de atracción como la de necesidad de compartir con amistades. La disminución de esta hormona por culpa de la falta de horas de sol