

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

Enviado por admin el Sáb, 14/10/2023 - 16:00

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 si nos encontramos apagados, física y mentalmente".

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

NUEVOS VIDEOS

Video: Diaz pide a Sánchez que el próximo Gobierno reconozca...



Video: T10x16 - Isabel Cadenas vs Jose Angel Esteban: histor...



CARNE CRUDA ES >>> UN PODCAST PARA INVIRLOS A TODOS >>> CARNE CRUDA ES

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 si nos encontramos apagados, física y mentalmente".

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 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, traduciéndose en falta de concentración, menor energía y problemas de sueño".

Video: T10x16 - Isabel Cadenas vs Jose Angel Esteban: histor...



Video: AYUSO NO TIENE VERGÜENZA Y SIGUE MINTIENDO



Video: BORBONES Y FRANQUISMO: LA JURA DE BANDERA DE LA INFAN...

