

Cortisol, ¡control!

Seguro que hemos vivido una experiencia de este tipo, sentir cómo nuestro cuerpo se tensa, cómo el corazón se acelera y cómo nuestra mente se mantiene en un estado de alerta, al acecho; notamos cercana la amenaza, acabamos de sufrir un intenso susto, o nos preparamos para una prueba difícil.

Todo eso ocurre gracias al cortisol, una hormona que nuestro organismo genera en las glándulas suprarrenales, (es decir en esos dos triangulitos que se encuentran encima de los riñones).

Aliado en su justa medida

El cortisol es una hormona cuya producción sigue el ciclo circadiano (se mueve al ritmo del sol). Tiene su pico más alto por las mañanas, como ayuda para enfrentarnos al día con fuerza y energía. Va descendiendo progresivamente a lo largo del día, alcanzando su nivel más bajo por la noche, lo que nos ayuda a dormir.

El cortisol juega un importante papel en nuestro organismo, de tal manera que sin cortisol no podríamos vivir. Actúa en muchísimos niveles y funciones esenciales. Veamos algunas:

- Ayuda a nuestro cerebro a enfrentarse a situaciones difíciles o con un alto grado de tensión cuando el organismo necesita, por ejemplo, que el corazón bombee con más fuerza.
- Reduce las inflamaciones, conserva el buen funcionamiento del sistema inmune.
- Ayuda a regular la presión arterial, protege el corazón y los vasos sanguíneos.
- Echa una mano en el metabolismo de las proteínas, grasas y carbohidratos y colabora en el mantenimiento constante de los niveles de azúcar en la sangre.

Cuando los niveles de cortisol son los adecuados, el organismo funciona en perfecta armonía. Es normal que el cortisol suba en un momento de tensión o peligro, pero luego sus niveles en sangre deberían descender.

Estamos intoxicados de cortisol

Los problemas surgen cuando esta hormona se libera durante un periodo prolongado, situación que se produce en situaciones de ansiedad, miedo o estrés crónico, lo que se denomina distrés. Este exceso de producción y su continuidad en el tiempo llega, incluso, a ocasionar un agrandamiento de las glándulas suprarrenales.

También hay algunos tumores que lo hacen subir a niveles estratosféricos: los que se localizan en la hipófisis o en las glándulas suprarrenales, y que suelen desembocar en la llamada enfermedad de Cushing, que provoca una gigantesca cantidad de cortisol. Y medicamentos como los corticoides también elevan el nivel de esa hormona.

No obstante, es el estrés la principal causa de la subida de cortisol. "El estrés negativo ha ido creciendo de una manera desmesurada hasta convertirse en otra pandemia más del siglo XXI", sentencia el doctor Víctor Vidal Lacosta².

Tras el estrés y la alta producción de cortisol aumenta la frecuencia cardíaca (el número de latidos del corazón por minuto), situación que obliga al corazón a trabajar más y a necesitar más oxígeno para generar la energía necesaria para contraerse y dilatarse más rápidamente.



Asimismo, el flujo de la sangre se incrementa, aumentando fuerza que ejerce sobre las arterias lo que, a su vez, incrementa la presión arterial. Las arterias se hacen más rígidas, lo que facilita que éstas degeneren con mayor rapidez.

Si el cortisol persiste en nuestro organismo de forma elevada y en el tiempo, nos resentimos física y psíquicamente. Entre los daños físicos se encuentran:

- Caída de pelo, sequedad de piel, temblores en el párpado, inflamación de las articulaciones, irritación e inflamación de la mucosa intestinal, disminución de la libido, aumento de la presión arterial y del azúcar en sangre, dificultad en conciliar el sueño, etc.
- El cortisol elevado también potencia el deterioro de músculos y huesos, ya que utiliza materia ósea y muscular para transformarlas en energía.
- Un alto cortisol baja las defensas, bloquea algunas células, como los linfocitos LK que forman parte de nuestra defensa natural ya que son las encargadas de destruir las células tumorales y luchar contra los virus
- Guarda relación con la cronodisrupción (la alteración del ritmo), lo que podría incrementar el riesgo de sufrir algunas de las enfermedades degenerativas más prevalentes: envejecimiento prematuro, cáncer, enfermedad cardiovascular y obesidad.

También se puede hablar de daños psíquicos: fallos de memoria, irritabilidad, ansiedad, dificultad en el aprendizaje y en la concentración...

Cómo mantenerlo a raya

Para mantener el cortisol a raya hay que atacar a aquello que lo dispara. Cuando la subida del cortisol es debida al estrés, lo que hay que tratar es la causa, el propio estrés. De hecho, no hay un fármaco para bajarlo, así que de lo que se trata es de reducir el estrés. Algunas recomendaciones para reducirlo:

- Cuida tu alimentación. La nutrición tiene la capacidad de afectar a nuestro cerebro. El tubo digestivo, y no la piel, es la encargada de la mayor

parte de la comunicación de nuestro organismo con el mundo exterior.

- Hay investigaciones científicas³ que relacionan los altos niveles de cortisol con el consumo de comida rápida, de alimentos procesados y, en general, de alimentos con poco valor nutricional y alto contenido de azúcar y grasas. Una dieta equilibrada, sumada a una forma de comer despacio, con tranquilidad y en un ambiente relajado, sin engullir, evita que el estrés se retroalimente.
- Intenta dormir bien y tener un descanso adecuado. Las personas que duermen poco y mal tienen el cortisol alto.
- Practica algún deporte. Una investigación de la Universidad de Gotemburgo, publicada en el Journal of Affective Disorders, ha analizado cómo afecta practicar ejercicio a la ansiedad crónica. El resultado: cuanto más intensa es la actividad física, más se alivian los síntomas de la ansiedad.
- La relajación ayuda. Varios estudios, como uno realizado en la Universidad de California, destacan que practicar la oración, la meditación, la respiración profunda y otros medios de relajación ayudan a bajar el cortisol. En la actualidad, la mayor parte de las subidas de esta hormona están producidas por la mente humana: por angustiarse, por preocuparse... Hay que tratar de mantener la serenidad y tener una visión optimista de la vida.
- Fomenta tus relaciones sociales. La interacción con otras personas, siempre que esté basada en la amabilidad y el afecto, aumenta la liberación de oxitocina y esta hormona disminuye el cortisol.

#PorTuSalud, controla tu cortisol.

Fuentes

1. Revista Consumer. *Cortisol: la otra pandemia*. Abril 2022.
2. Víctor Vidal Lacosta, especialista en Medicina del Trabajo y autor de *El estrés laboral, análisis y prevención*.
3. *International Journal of Basic and Clinical Endocrinology* (2013).