

## CAUSAS DEL DESEQUILIBRIO HORMONAL

Aunque mucha gente no lo sabe el principal detonante del desequilibrio hormonal es la resistencia a la insulina y por tanto la forma en que nos alimentemos determinará si revertimos este proceso o lo agudizamos. En la práctica, lo conveniente una vez identificado este problema será reducir la sobreabundancia de carbohidratos refinados de nuestras dietas, tengamos en cuenta que en el caso de cambios hormonales asociados a la edad, especialmente en la mujer, se produce ya de por sí una mayor resistencia a la insulina, y esto es porque nuestras hormonas sexuales disminuyen.

En la comunidad científica se sabe que la resistencia a la insulina va de la mano del llamado síndrome metabólico, que es el principal causante de la mayoría de desarreglos cardiovasculares e inflamatorios muchos de los cuales acaban con el desarrollo de problemas de corazón, infarto, ganancia de peso, diabetes tipo 2.

Se sabe que hay conexión de ciertos tipos de cáncer con la ingesta de carbohidratos de bajo índice glucémico. Un estudio de nueve años en Francia con más de 62.000 mujeres menopáusicas, demostró que este tipo de ingesta aumentaba las posibilidades de contraer cáncer de mama, especialmente en mujeres con sobrepeso o con un gran perímetro en la cintura.

Bien además pensemos que hay otra serie de inconvenientes en nuestra alimentación provocado por nuestra alimentación y nuestro estilo de vida:

- Comida con exceso de conservantes, colorantes etc
- Exceso de sal y no marina
- Exceso de ácido grasos saturados y de "trans"
- Excitantes y gas en las bebidas.
- Exceso de azúcares refinados
- Exceso de alcohol
- Alimentación con productos altamente alergénicos y aparentemente inofensivos, como leche, azúcar, huevos etc.
- Contaminantes y tóxicos.
- Estilo de vida estresante, con mala calidad de sueño, falta de actividad física.

Sobre esto último la idea de que el contacto del plástico con alimentos y bebidas es malo no es nuevo y especialmente cuando es calentado en microondas ya que pone en marcha una serie de procesos químicos tremendamente dañinos.

Para concluir con las causas alimentarias y volviendo al tema de la glucosa en sangre, es fundamental disminuir los picos de esta en sangre, no como se había tradicionalmente pensado, es también muy dañino las bajadas de azúcar tanto como las subidas. Por ello dos consejos, el primero evitar comer hidratos de carbono de relativo alto índice glucémico sin mezclarlo con alimentos de bajo, como grasas y/o proteínas, esto reducirá el efecto de las primeras. En segundo lugar no estar periodos grandes de tiempo sin comer, para lo que podemos tomar unos frutos secos, frutas o algún zumo natural.

Sobre el factor estrés, en él está el origen de la “fatiga adrenal” que es la disminución de los niveles normales de cortisol debido a un estrés prolongado que supera las posibilidades de las glándulas adrenales de responder. Los síntomas de bajos niveles de cortisol son fatiga a primeras horas del día y dificultad para levantarse, dificultad de concentración, de tomar decisiones, ansiedad, depresión, sensación de estar desbordado y síntomas de bajada de azúcar con sensación de debilidad.

No olvidemos que cuando hay una alteración que afecta a la producción de cortisol provocado por el estrés o por resistencia a la insulina, que es una hormona que nos prepara para reaccionar en situaciones adversas, esta puede cambiar sus niveles a lo largo del día y en vez de ser altos por la mañana, lo que nos prepara para el trabajo y bajo por la noche que nos permite dormir bien, pueden ser al contrario, provocándonos cansancio por el día e insomnio por la noche.

Este tipo de problemas requiere una conexión perfecta entre terapeuta y paciente, trabajar como un equipo, la terapia incluye dormir suficiente y la limitación a fuentes de radiación electromagnética como ordenadores y televisión, y la dieta hace hincapié en una limitación del consumo de azúcares, harinas refinadas, cafeína y el consumo de grasas magras y carbohidratos complejos vegetales y lo que comentamos anteriormente mantener niveles sostenidos de glucosa en sangre comiendo cada poco tiempo, también suplementación con multivitaminas y antioxidantes, vitamina C , B y Magnesio.

En los casos más severos se usan combinaciones de hierbas y productos glandulares para ayudar a mejorar las glándulas adrenales, pidiéndose cortisol utilizar en el corto plazo. Esto lo podéis ver en nuestro Kit de testaje de Sistema Endocrino.

Las hormonas no funcionan aisladas mientras vivimos hay una serie de procesos que incluye la producción de hormonas que forman una red de interrelaciones muy basta. Por ejemplo la Progesterona soporta ciertas funciones vitales como la producción del cortisol. Cuando todo está equilibrado la progesterona y el cortisol hacen su labor en armonía. Sin embargo si hay mucha demanda de cortisol debido al estrés o a la resistencia a la insulina se usa demasiada progesterona para hacer cortisol. Esto conduce a una disminución de los niveles de progesterona.

Aquí es donde las más comunes hormonas sexuales entran en el cuadro. Como ya sabemos la progesterona tiene un delicado equilibrio con los estrógenos, este equilibrio se rompe, elevándose los niveles de estrógeno. Este es el principio de muchos adelantos en mujeres de los síntomas de la menopausia con todos los síntomas que ello conlleva de, sofocos, que no siempre conlleva un agotamiento de los ovarios, pero si claramente un desequilibrio hormonal. Este problema lleva también a un desequilibrio con otras hormonas como testosterona y tiroideas, en este último caso debemos tratar antes el problema adrenal que el de tiroideas ya que si no el problema se podría agravar o causar alteraciones peores.

## Principales productos correctores de problemas hormonales

Podemos hablar de tres tipos de productos:

1. Suplementos básicos: como multivitaminas, antioxidantes, vitamina A, vitamina B en especial el ácido fólico, vitamina C, vitamina D, vitamina E, Calcio, magnesio, Cromo, selenio, Zinc y Yodo, Omega 3, Coenzima Q10 y aceite de lino.
2. Suplementos para situaciones concretas:
  - a. Black Cohosh, para sofocos,
  - b. GLA(Omega 6) para inflamaciones, osteoporosis y eczemas en ojos (en combinación con omega3)
  - c. 5-HTP en casos de estrés
  - d. L-Teanina. En caso de estrés y ansiedad
  - e. Enzimas digestivos: En caso de bajada de energía por malas digestiones.
  - f. L-carnitina. Mejora la producción de energía, funciona sinérgicamente con la coenzima Q10
  - g. Probióticos: En caso de candidas
  - h. Semillas de lino: Controlan los niveles de colesterol y azúcar
  - i. Cramberry: reduce infecciones en el tracto urinario y especialmente en menopausia las cistitis.
  - j. Indole-3-carbinol. Protege contra procesos inflamatorios y cáncer a través de su influencia en el metabolismo de estrógenos.
3. Terapia Hormonal: Los nuevos productos llamados hormonas bioidenticas, como su nombre indica idénticas a las que produce nuestro organismo. Estas terapias son recetadas con más frecuencia por médicos especialistas en países avanzados como Estados Unidos.