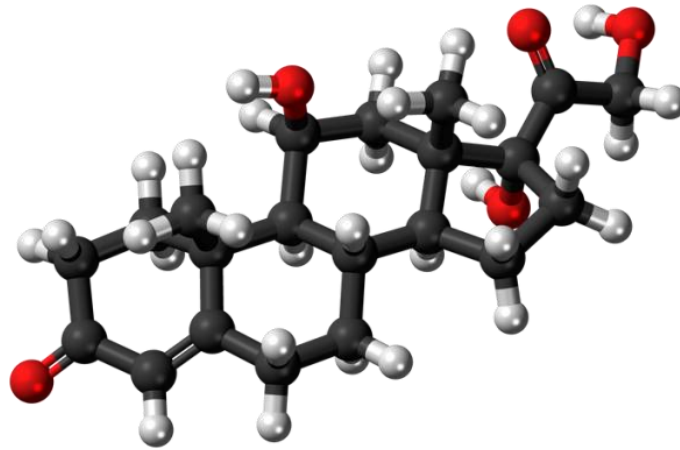


¿POR QUÉ EL ESTRÉS NOS HACE AUMENTAR DE PESO?

Existe una estrecha relación entre comer compulsivamente y la conocida hormona del estrés, el Cortisol.



Esta hormona es producida por el organismo en casos de estrés o en situaciones de excesiva actividad física y/o mala alimentación. Su nivel normal es de 10 $\mu\text{g/dl}$, sin embargo, el estrés dispara este nivel hasta 80 $\mu\text{g/dl}$ o, incluso, 180 $\mu\text{g/dl}$ en casos extremos.

No debemos olvidar, que el Cortisol, es utilizado como un método de defensa por el organismo:

- En estado de shock, el Cortisol ayuda a actuar rápidamente.
- En caso de hambre, obliga a buscar comida.
- En caso de actividad física excesiva, ayuda a mantener el ritmo.

El Cortisol participa en numerosas funciones:

- Metabolismo de la glucosa y regula la cantidad de azúcar en sangre.
- Regulación de la presión arterial.
- Activa la liberación de insulina.
- Actúa sobre el sistema inmunitario y la respuesta inflamatoria de las células.

En momentos de peligro o alarma, el Cortisol, agota las reservas de glucosa del hígado, provocando con ello, que se use la glucosa del tejido muscular, ya que el cerebro demanda una mayor ingesta de energía.

Como consecuencia de todo esto, empezamos a comer rápido y mal, dándole preferencia a los azúcares o carbohidratos de rápida asimilación que apacigüen dicha demanda de energética.

El azúcar que se libera cuando el Cortisol está elevado, se queda en el torrente sanguíneo, no llegando a las células para convertirse en energía. Esto multiplica el apetito y las señales de hambre, haciéndonos buscar alimentos hipocalóricos para contrarrestar los efectos.

Luego parece evidente pensar, que la producción de Cortisol que se produce ante el estrés, hace que comamos compulsivamente. Si esto se convierte en un hábito, la caída de la testosterona provoca una disminución de la masa muscular, lo que contribuye a quemar menos caloría. Esta es la razón, por la que engordamos a largo plazo independientemente de las dietas que podamos seguir.

Una solución factible es intentar relajar el sistema nervioso y con ello, el estrés de la persona.

Para ello proponemos distintas técnicas:

Técnicas de relajación en general: Yoga, Mindfulness, Reiki, etc...

Reflexología.

Auriculoterapia.

Esta última, a pesar de tener miles de años es una gran desconocida para el gran público en general, y una gran aliada para estas cuestiones.

¿ POR QUÉ SEGUIR ESTA TÉCNICA PARA PERDER PESO ?

- Promueve la circulación de Qi.
- Activa funciones fisiológicas.
- Favorece la analgesia.
- Estimulación de glándulas corporales.
- Es una técnica segura y fácil de aplicar.
- Permite una estimulación corta e intensa o suave y prolongada.
- Se combina fácilmente con otras técnicas.
- Sus efectos son muy rápidos.
- Estimula la segregación de sustancias corporales.

Por todo ello y mucho más...

CONTROLA TU PESO, CONTROLANDO TU ANSIEDAD



**LA AURICULOTERAPIA
TE PUEDE AYUDAR.
COGE TU CITA EN EL
678 900 943**

O bien en contacto@aportandosoluciones.com