

El cortisol, también conocido como hormona del estrés, es producido por las glándulas adrenales que nuestro cuerpo se encarga de segregar como respuesta al estrés; tiene también otras funciones, como regular la presión arterial y las defensas.

Sin embargo, a causa del acelerado ritmo de vida actual, es muy común que se presenten muy frecuentemente situaciones que generan mucho estrés; este vivir constantemente bajo presión ocasiona que el cuerpo produzca más cortisol de la cuenta, lo que puede causar algunos problemas, tales como:

Dificultad para conciliar el sueño.

El sistema inmunológico se debilita.

Los niveles de glucosa en sangre se ven afectados.

Ocasiona aumento de peso, especialmente en el área del abdomen.

[Relacionado: Factores que alteran nuestro peso durante el día]

La alimentación puede ser un punto importante para tratar de controlar los niveles de cortisol:

Las frutas altas en vitamina C, ayudan a alentar la producción de cortisol, así que cuando el estrés este haciendo de las suyas, consume un *snack* con alimentos que contengan mucha vitamina C, como: kiwis, naranjas, fresas, etc.

Los ácidos grasos del Omega 3, se encargan de reducir la inflamación y los niveles de cortisol. Por lo tanto, debes consumir alimentos que contengan Omega 3: pescados de agua fría como salmón y atún, linaza, nueces, frijoles, alubias blancas, entre otros.

Trata de consumir granos libres de gluten. Los alimentos que contienen mucho gluten, como las harinas procesadas (panes y pastas), ocasionan la inflamación del tracto intestinal; esta inflamación causa la secreción de cortisol. Entre los granos libres de gluten a los que puedes recurrir, están: la quínoa, amaranto, ajonjolí, mijo, trigo sarraceno, maíz, arroz salvaje e integral. En el mercado ya encuentras muchas opciones de alimentos libres de gluten.

[Galería: ¡A reducir carbohidratos!]

Existen estudios que indican que **el zinc ayuda a inhibir la secreción de cortisol**. Así que una opción para luchar contra el estrés, es incluir en tu dieta alimentos altos en zinc: hígado de ternera, ostras, cordero, carne de res o vaca (cortes magros, bajos en grasa y colesterol).

Los dulces no siempre son malos; existen estudios que indican

que los antioxidantes naturales que el chocolate oscuro posee, bajan la inflamación e inhiben la producción de cortisol. El estudio indica que el consumo de 40 gramos por día reduce los niveles de cortisol. Así que de ahora en adelante, disfruta de este delicioso alimento sin culpas, sin sobrepasar la dosis indicada, por supuesto.

Controla la ingesta de proteínas de alta calidad; un bajo consumo de éstas, puede conducir a niveles crónicamente elevados de cortisol. Opta por cortes magros de carne, pollo y pescado, junto con frijoles y nueces; estos son una excelente fuente de proteínas.

La aromática albahaca, tan socorrida en la comida italiana, es una opción para luchar contra el estrés, ya que forma parte de los adaptógenos (plantas que de manera natural, pueden ayudar al cuerpo a adaptarse a su entorno). Una manera de obtener los beneficios de esta planta, es bebiendo diariamente una taza de té, preparado precisamente con esta hierba.

Aunado a esto, puedes adoptar los siguientes consejos que ayudarán a disminuir el estrés y, por lo tanto, la producción de cortisol:

Sal y diviértete con tus amigos: el simple hecho de saber que pasarás un rato agradable y que reirás, disminuye tu nivel de cortisol

Medita: está comprobado que así disminuyes el estrés. Bastará con que tomes unos momentos del día, enciendas una vela o simplemente dediques unos momentos para observar tu entorno, el paisaje, etc. Esto ayudará a que la energía fluya libremente por tu cuerpo

Consíentete de vez en cuando y **date un masaje**

Haz ejercicio

Duerme tus 8 horas diarias, y si no te es posible, entonces trata de tener un momento para una pequeña siesta a medio día, para cargar energía

No te saltes nunca una comida; además de disminuir la tasa metabólica del cuerpo, los niveles de cortisol aumentan, así que recuerda no dejar pasar más de 5 horas entre comida y comida