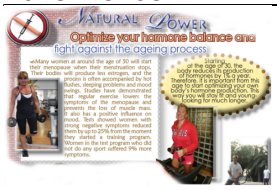
Mantén tu sistema hormonal equilibrado y alíate con él en tu lucha contra el envejec

Escrito por Carlos Barbon
Domingo, 16 de Junio de 2013 17:41 - Última actualización Domingo, 16 de Junio de 2013 18:08



Mantén tu sistema hormonal equilibrado y alíate con él en tu lucha contra el envejecimiento

fUn estudio ha comprobado que el deporte suaviza los síntomas de la menopausia, al mismo tiempo que evita la pérdida de masa muscular. Además, el deporte tiene la ventaja de que nos hace sentir mejor, con más ánimo y energía. En este estudio también se pudo comprobar que, gracias al deporte, las mujeres sufrían las molestias de la menopausia un 25% menos.

A partir de los 30 años, la producción hormonal baja un 1% cada año, por eso es tan importante optimizar la producción hormonal a partir de esta edad. Así estaremos en forma y nos mantendremos jóvenes.

La hormona de la mujer, el estrógeno, se encarga del reparto de su grasa corporal, la protege contra los infartos y es responsable de una apariencia juvenil, ya que aumenta la producción de colágeno en la piel. El colágeno atrae el agua, y esto hace que la piel esté más tersa.

Menos drásticos resultan los cambios en el cuerpo del hombre cuando su producción de testosterona empieza a disminuir. Algunos hombres sufren una bajada de su libido y tienen menos erecciones.

Además de mejorar el balance hormonal, hay muchos otros factores que confirman las ventajas de una vida deportiva y natural:

Éstas son sólo algunas razones para empezar a practicar deporte: combinado con una buena nutrición, el deporte mejora la producción hormonal. En un estudio de larga duración realizado sobre 370 deportistas se concluyó que éstos, comparados con personas inactivas, sufren los deterioros típicos de la edad ¡12,8 años más tarde!

Existen varias maneras de mejorar el balance hormonal:

El sobrepeso disminuye la producción de testosterona

así que, ya sabes, haz deporte

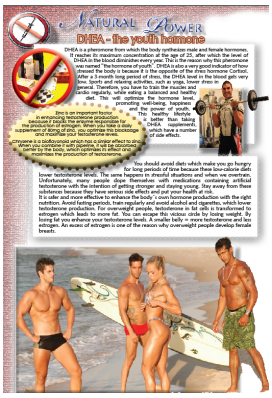
y evita el alcohol y el tabaco

Arterias y venas:

El deporte ayuda a prevenir la arteriosclerosis. Los científicos sospechan que el deporte no sólo mejora los clásicos factores de riesgo, como los niveles altos de colesterol en sangre, sino que probablemente rebaja el riesgo producido por factores inflamatorios desconocidos.

Huesos:

A una edad avanzada, un bajo nivel de hormonas causa una pérdida de sustancia ósea, provocando así que los huesos puedan romperse más fácilmente. El único remedio efectivo es la actividad física y el entrenamiento con pesas, ya que fortalece los huesos.



DHEA: la hormona de la juventud

La DHEA es una prehormona que nuestro cuerpo transforma en las hormonas masculinas y femeninas. Alcanza su máxima concentración a la edad de 25 años, después los niveles van disminuyendo de año en año. Por eso se le llama la hormona de la juventud. La DHEA indica muy bien nuestro nivel de estrés, porque es el oponente del cortisol, la hormona que se descarga en momentos de estrés. Tras 3 meses de continuo estrés, bajan drásticamente los niveles de DHEA. El deporte disminuye el estrés y nos protege de este modo contra la pérdida de DHEA. Debes evitar situaciones estresantes, y relajarte mediante el deporte y otros ejercicios como el yoga, etc.

Entrena regularmente el cardio, y come sana y equilibradamente. De este modo maximizas la producción de DHEA y conservas la juventud y energía.

Estos consejos son mejores que la toma de DHEA en tabletas, ya que éstas tienen muchos efectos secundarios de alto riesgo.

El zinc es un elemento muy importante, porque este mineral bloquea una enzima que es responsable de la transformación de la testosterona en estrógeno. Con un suplemento de 80 mg de zinc mejoramos este efecto y maximizamos los niveles de testosterona en nuestro cuerpo.

La crisina es un bioflavonoide que tiene el mismo efecto que el zinc. Cuando tomamos crisina en combinación con piperina, ésta es absorbida mejor por nuestro cuerpo, lo que aumenta su efecto y hace que consigamos más testosterona de forma natural.

Lo que deberías evitar son las dietas demasiado estrictas y pasar hambre, porque esto baja tu nivel de testosterona. Lo mismo sucede en situaciones de estrés y sobreentrenamiento. Lamentablemente, existen demasiadas

personas que caen en la tentación y usan productos que contienen testosterona para doparse, no sólo para ponerse más fuertes, sino también para conservarse jóvenes. Pero lo mejor es ni pensar en estos productos, porque pueden crear adicción, puedes sufrir importantísimos efectos secundarios, y con ellos te estás jugando la vida.

Lo mejor es optimizar de forma natural la propia producción de testosterona entrenando regularmente, evitando pasar hambre, el consumo de alcohol y cigarrillos y, sobre todo, el sobrepeso, porque las células de grasa suelen transformar la testosterona en estrógeno. Y éste, nuevamente, aumenta la grasa. De este círculo vicioso sólo podemos salir si empezamos a perder grasa, lo que aumenta proporcionalmente nuestros niveles de testosterona. Menos barriga equivale a más testosterona y menos estrógeno. Ésta también es la razón por la cual incluso hay hombres jóvenes con sobrepeso que desarrollan un pecho femenino.