

lic. En Nutrition
Antonio Cabrera R.

HORMONAS

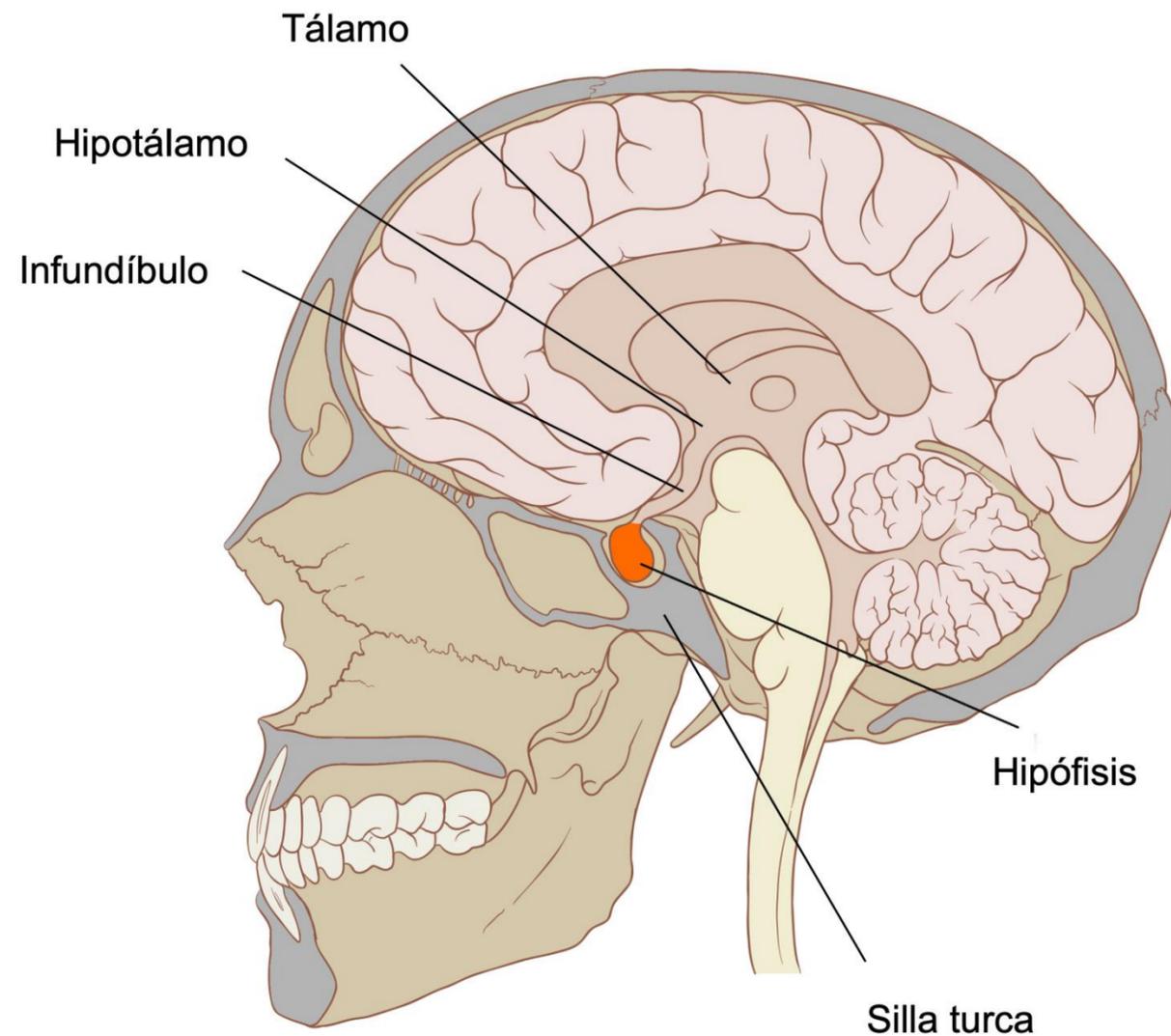


¿QUE SON LAS HORMONAS?

- Las hormonas son los mensajeros químicos del cuerpo.
- Viajan a través del torrente sanguíneo hacia los tejidos y órganos.
- Surten su efecto lentamente y, con el tiempo, afectan muchos procesos distintos, incluyendo:
 - Crecimiento y desarrollo
 - Metabolismo: cómo el cuerpo obtiene la energía de los alimentos que usted consume.
 - Función sexual.
 - Reproducción.
 - Estado de ánimo

LAS GLÁNDULAS ENDOCRINAS, QUE SON GRUPOS ESPECIALES DE CÉLULAS, PRODUCEN LAS HORMONAS.

Las principales glándulas endocrinas son la pituitaria, la tiroides, Además de lo anterior, los hombres producen hormonas en los testículos y las mujeres en los ovarios.



¿Cuál es la función de la pituitaria?

que regular las hormonas del cuerpo. A menudo, esta glándula se conoce como “la glándula endocrina maestra” debido a que libera hormonas que afectan muchas funciones corporales.



LAS HORMONAS SON POTENTES.

Se necesita solamente una cantidad mínima para provocar grandes cambios en las células o inclusive en todo el cuerpo.

Es por ello que el exceso o la falta de una hormona específica puede ser serio.

¿Qué pasa si el cuerpo produce hormonas en exceso?

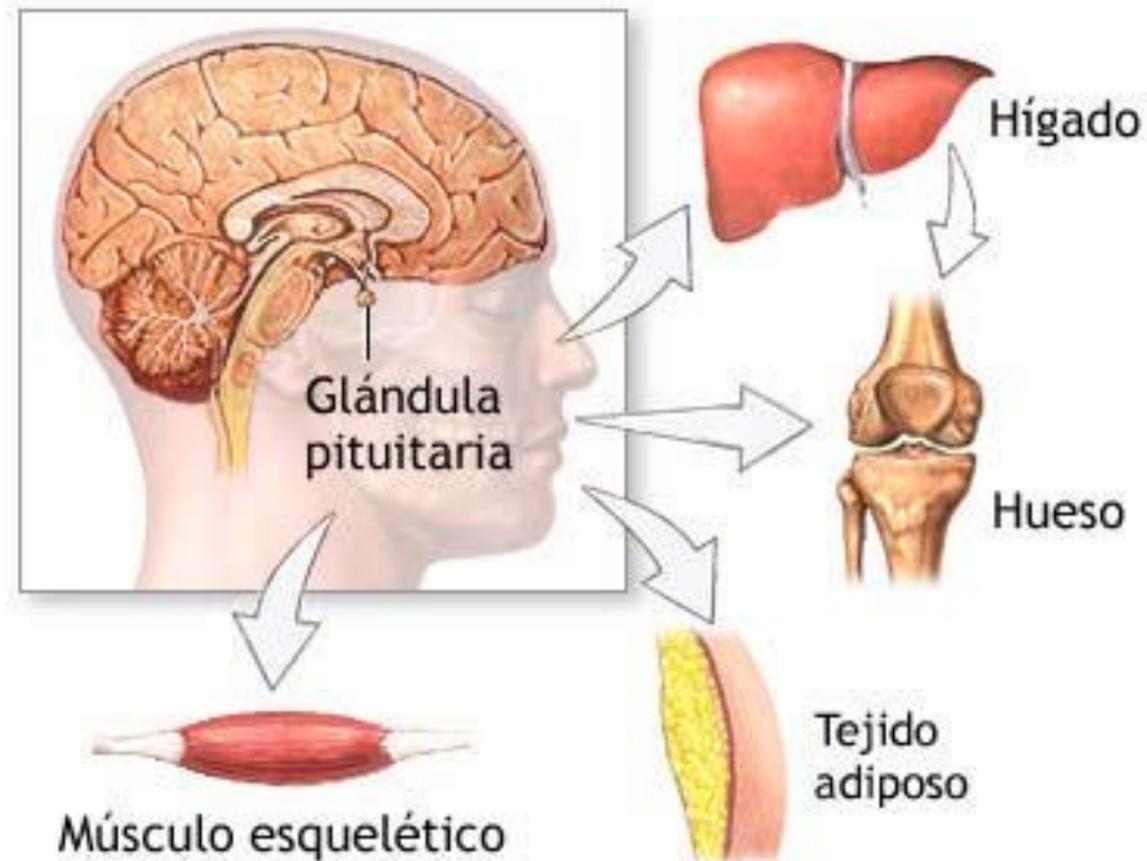
Si una glándula endocrina está alterada, la función hormonal cambia afectando al aspecto físico, al peso, a las emociones; puede generar problemas oculares, sarpullidos en la piel y otros síntomas cuya gravedad puede incluso ser extrema.



Tipos de hormonas

Hormona del crecimiento

La hormona del crecimiento se llama somatotropina, y su función es estimular el crecimiento, la reproducción celular y la regeneración de los tejidos del cuerpo.

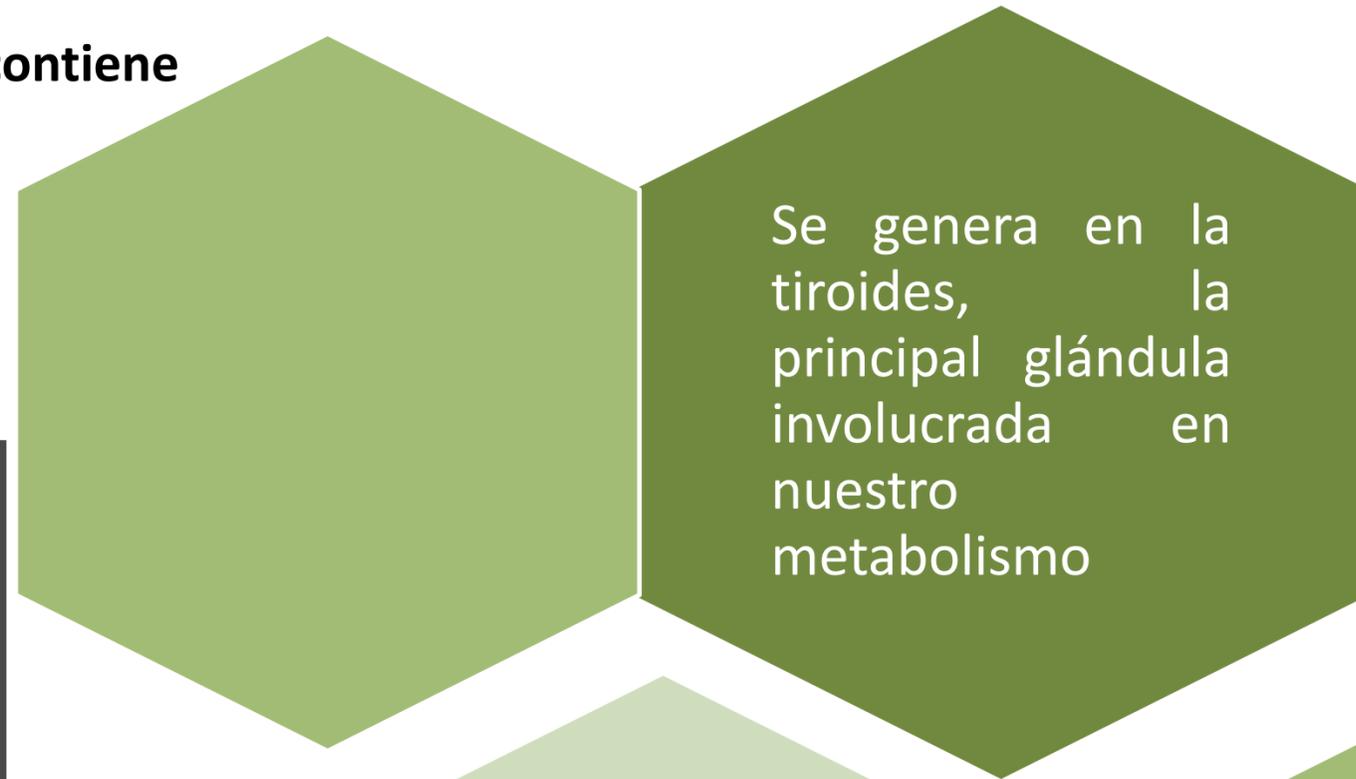


La hormona del crecimiento (GH) es una hormona proteica segregada por la glándula pituitaria anterior bajo el control del hipotálamo

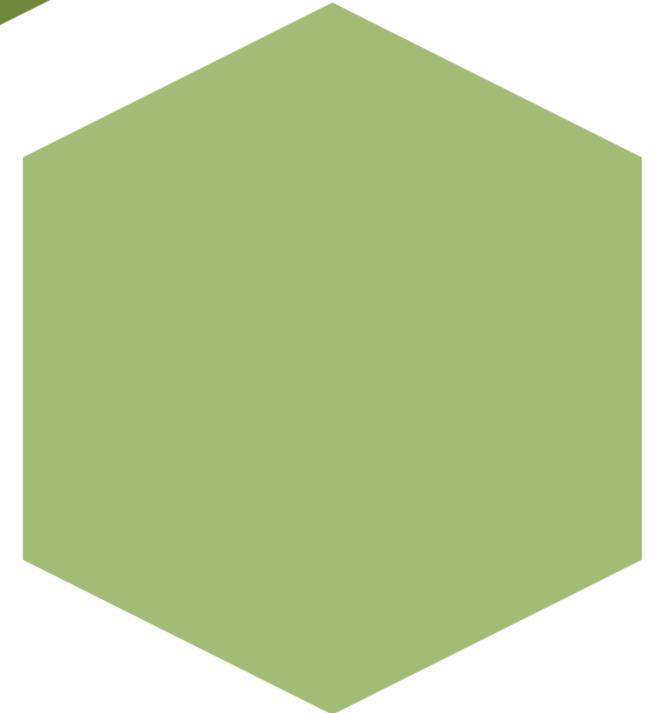
En los niños, la GH promueve el crecimiento, estimulando la secreción de hormonas (somatomedinas) en el hígado

Tiroxina

La tiroxina también se llama tetrayodotironina o T4 porque contiene en su fórmula cuatro átomos de yodo.



y esa es precisamente la función más importante de la tiroxina en nuestro cuerpo: participar en el metabolismo ayudándonos a convertir las calorías que consumimos en energía.



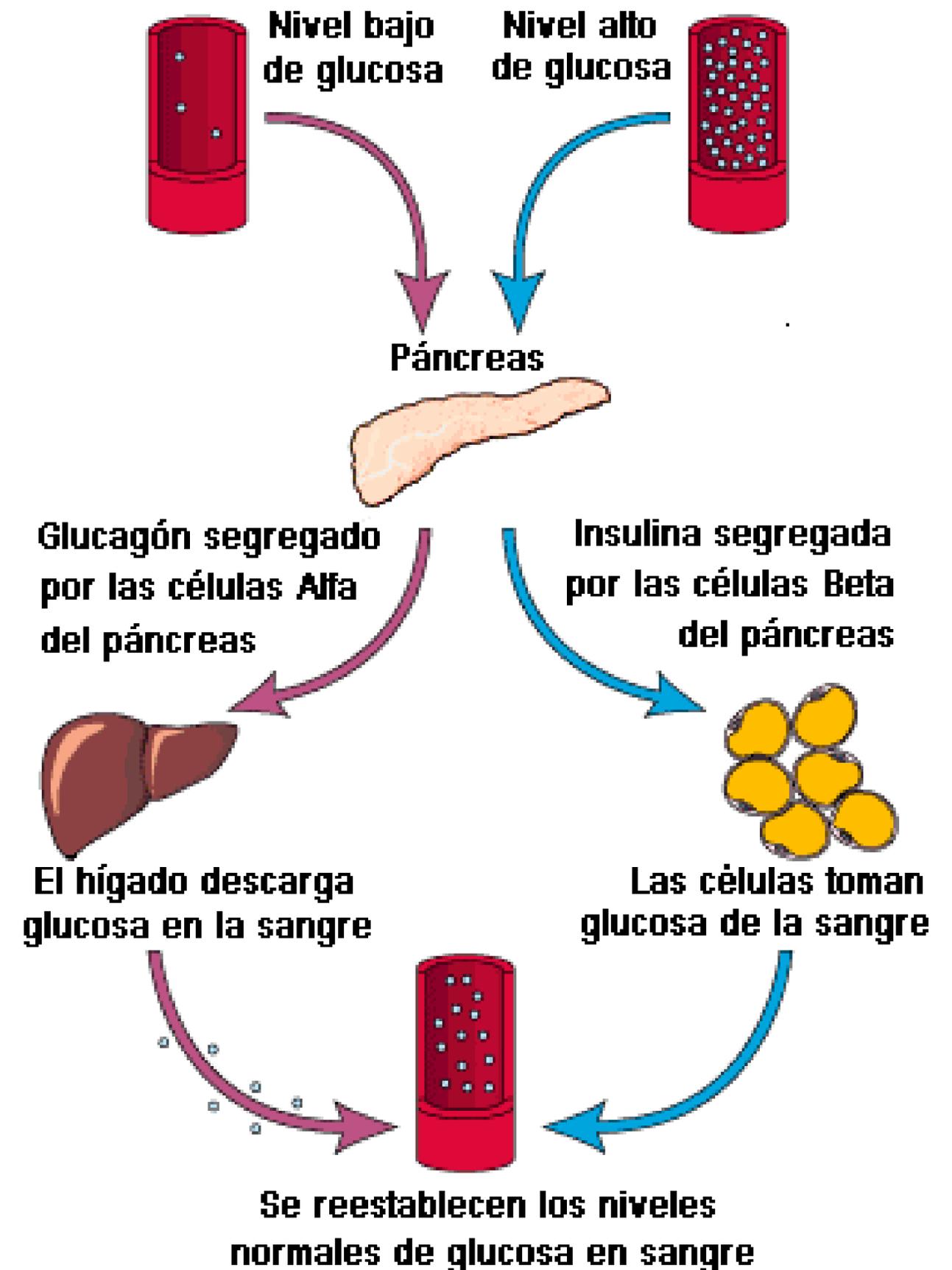
ADRENALINA



Llamada también epinefrina, la adrenalina se produce en las glándulas suprarrenales, situadas junto a los riñones. Es, además de una hormona, un neurotransmisor, lo que significa que pone en contacto y transmite información de unas neuronas a otras.

Glucagón e insulina

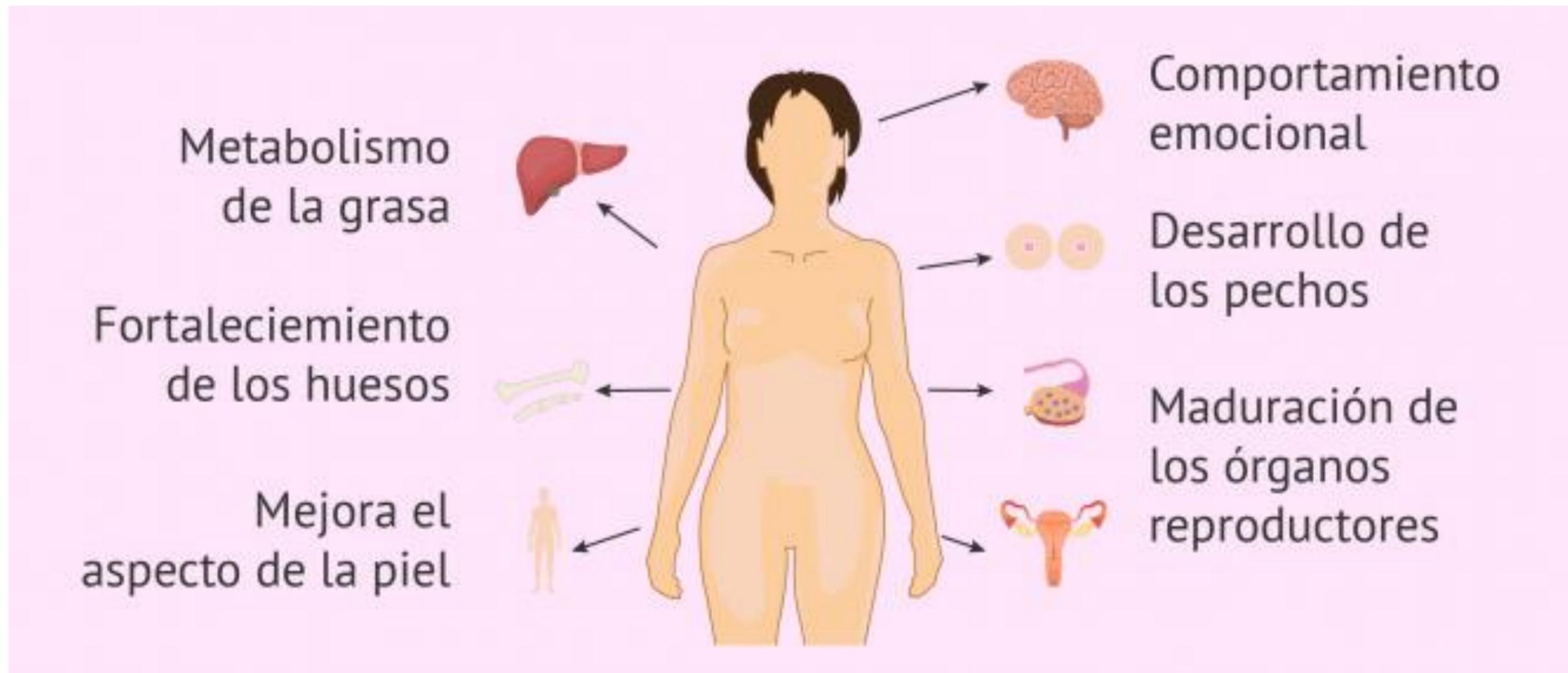
Aunque son dos hormonas diferentes, ambas trabajan en equipo regulando los niveles de glucosa que el hígado libera a la sangre para que sea transportada a los órganos y tejidos donde las células la utilizarán como combustible para funcionar.



Estrógenos

Los estrógenos son una de las hormonas sexuales femeninas y se forman a partir del colesterol, por eso las mujeres que bajan mucho de peso presentan trastornos menstruales.

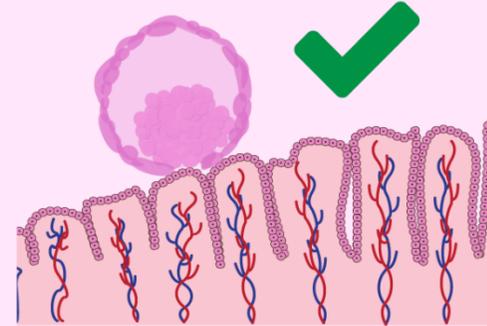
Tienen un efecto proliferador, es decir, que hacen que las células se multipliquen en tejidos como los ovarios, el útero y otras zonas del cuerpo. Su presencia es mayor los primeros siete días del ciclo menstrual.



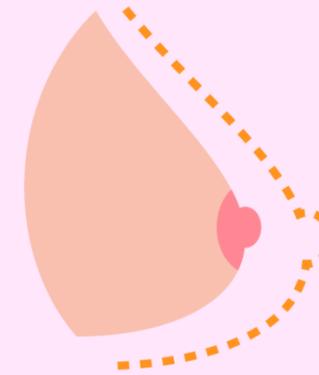
Progesterona

La progesterona trabaja junto con los estrógenos para regular el ciclo menstrual de las mujeres.

Actúa principalmente al final del ciclo, después de la ovulación, y es la encargada de favorecer el embarazo y la gestación: crea y mantiene el endometrio, la capa de tejido mucoso y vascular que recubre el interior del útero y que es lo que llamamos comúnmente regla.



Convertir el endometrio en receptivo



Aumento de las glándulas mamarias

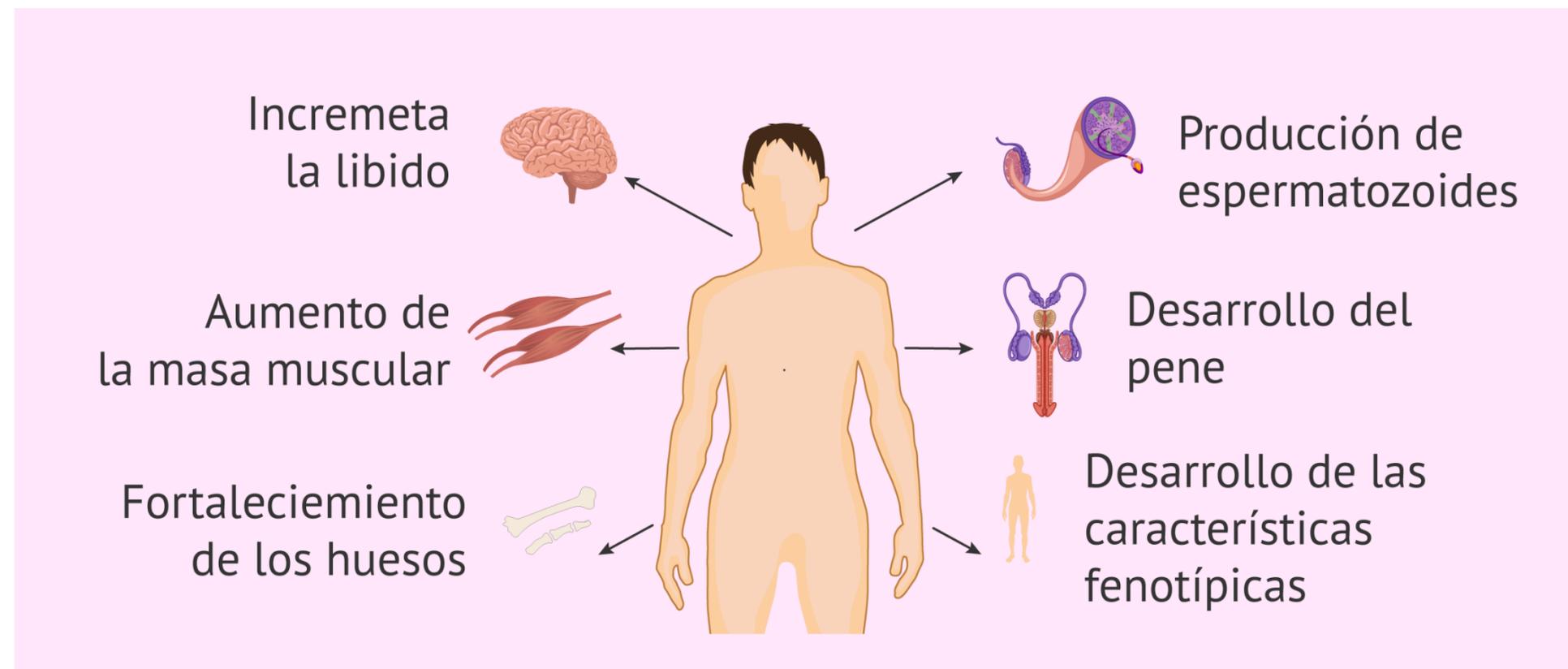


Espesar el moco cervical

Testosterona

Principal hormona sexual masculina, aunque también la producen las mujeres: se genera en los testículos y en los ovarios. Tiene un gran impacto en el rendimiento físico porque afecta a la masa muscular, y hay maneras de aumentarla de forma natural.

La testosterona interviene en el desarrollo de los testículos y la próstata, así como en el de otros caracteres sexuales secundarios como la masa muscular, el vello corporal o el agravamiento de la voz durante la adolescencia.



Prolactina

La prolactina es una hormona producida por la glándula pituitaria o hipófisis, una glándula pequeña situada en la base del cerebro. La prolactina hace que los senos crezcan y produzcan leche materna durante el embarazo y después del parto.

