

Guía esencial sobre la serotonina y las otras hormonas felices de su cuerpo

La serotonina, la dopamina, la oxitocina y las endorfinas son famosas hormonas de la felicidad que promueven sentimientos positivos como el placer, la felicidad e incluso el amor.

Las hormonas y los neurotransmisores participan en muchos procesos esenciales, como el ritmo cardíaco y la digestión, pero también en el estado de ánimo y los sentimientos. Son los mensajeros químicos del cuerpo y algunos de ellos son conocidos por su capacidad para ayudar a las personas a vincularse, sentir alegría y experimentar placer.

Comprender la importancia de estas sustancias químicas felices en el cerebro y el cuerpo y su impacto en la salud mental significa que puede tomar medidas activas para mejorar sus niveles de forma natural. En otras palabras, ¡las hormonas felices significan un tú feliz!

¿Qué son las hormonas de la felicidad (y los neurotransmisores)?

Las hormonas son sustancias químicas producidas por varias glándulas del cuerpo humano cuya función principal es la comunicación entre dos glándulas o entre una glándula y un órgano.

Las hormonas de tu cuerpo suben y bajan a lo largo del día. Por ejemplo, un aumento de cortisol por la mañana te despierta, mientras que otra hormona, la melatonina, te ayuda a prepararte para ir a dormir por la noche. Y luego están las hormonas que te dicen que estás hambriento, lleno, feliz y triste.

Existe un sistema específico en el cuerpo que controla la producción y liberación de hormonas en el torrente sanguíneo llamado sistema endocrino. Es una red de glándulas que recorre todo el cuerpo, y cada glándula produce al menos una hormona, que está controlada por la glándula pituitaria en el cerebro.

Hay algunas hormonas que participan en la regulación del estado de ánimo, el placer, los vínculos e incluso el alivio del dolor. Pero eso no es todo. Estos químicos son componentes críticos de su salud, como el crecimiento y el desarrollo, el metabolismo y también la reproducción.

A veces, estas hormonas se llaman neurotransmisores. Realmente no existe una gran diferencia entre hormonas y neurotransmisores, excepto dónde actúan. Las hormonas de la felicidad viajan a través del torrente sanguíneo a diferentes órganos y tejidos, mientras que los neurotransmisores de la felicidad sólo se encuentran en el cerebro y el sistema nervioso central, donde se comunican directamente a través de las neuronas.

¿Qué sustancia química te hace feliz?

El cuerpo tiene muchas hormonas que mejoran el estado de ánimo y promueven el bienestar general de muchas maneras. Algunos pueden aliviar la ansiedad y prevenir los síntomas depresivos, mientras que otros provocan placer, alegría, vinculación y confianza. Estos son los principales químicos de la felicidad en tu cuerpo:

Químico	Función de humor
serotonina	estabilizador del estado de ánimo, bienestar, felicidad
dopamina	Placer, papel motivacional en el sistema de recompensa de cerebro.
oxitocina	Vinculación, amor, confianza.
endorfinas	Alivio del dolor, euforia del corredor, relajación.

Lo que es menos conocido es que las hormonas de la felicidad son un reflejo de su entorno, sus relaciones, su dieta, su régimen de ejercicio y, en algunos casos, incluso sus microbios intestinales. Así es, usted tiene el poder de influir en su estado de ánimo mediante las decisiones que toma todos los días. Y vamos a explorar cómo en este artículo.

Serotonina: las hormonas del bienestar en el intestino

La serotonina es una hormona de la felicidad producida principalmente por el intestino.

La hormona de la felicidad original, también conocida como serotonina , es esencial para el estado de ánimo, la digestión, el sueño, la función cerebral y el ritmo circadiano. Curiosamente, hasta el 90% de la serotonina del cuerpo se produce en el intestino, donde puede actuar de dos maneras diferentes:

- un neurotransmisor que se comunica a través del sistema nervioso entérico en el intestino
- Liberado en el torrente sanguíneo donde actúa como una hormona en los tejidos del cuerpo.

Una revelación reciente es que las bacterias intestinales participan en la producción de serotonina. Por loco que parezca, los billones de células microbianas del colon en realidad tienen la capacidad de estimular las células que producen serotonina.

Este sistema bastante mágico (y complicado) parece estar articulado por los ácidos grasos de cadena corta (AGCC) producidos por su microbioma. Según los estudios, se ha demostrado que el butirato y el acetato, dos SCFA importantes, aumentan la producción de serotonina en el intestino.



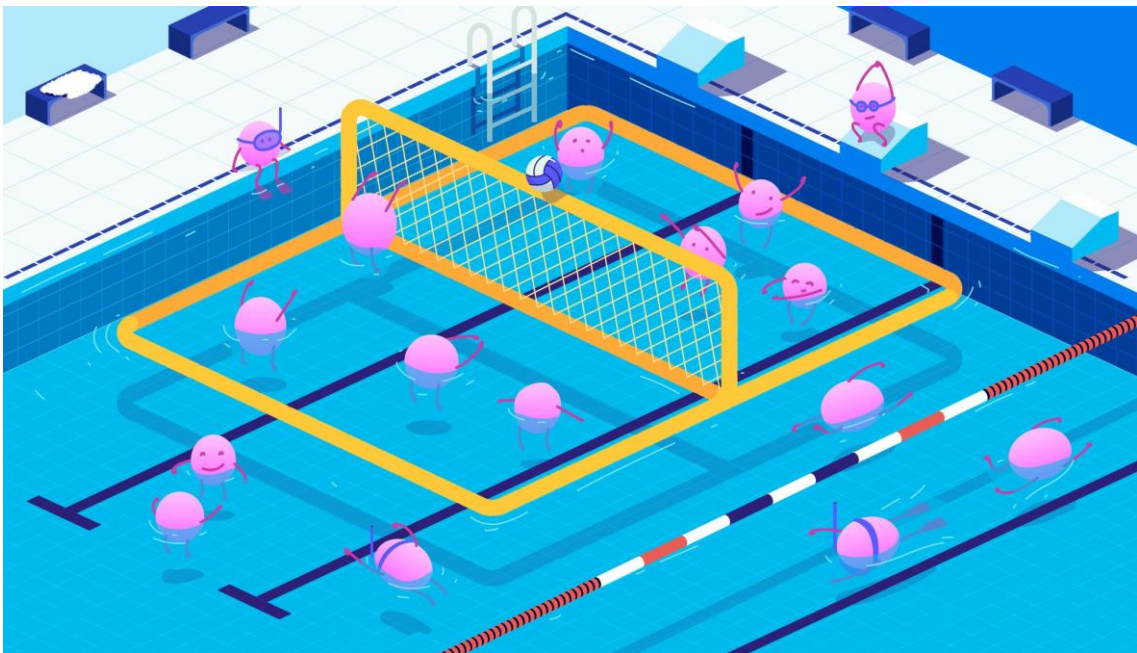
¿Qué son los ácidos grasos de cadena corta?

Otro factor que influye en la producción de serotonina es la disponibilidad de su precursor, el triptófano, una sustancia que el intestino puede convertir en serotonina. El triptófano es un aminoácido esencial, lo que significa que debes obtenerlo de tu dieta porque el cuerpo no puede producirlo.

Estos fascinantes hallazgos sugieren que es posible que usted pueda contribuir a su propio bienestar mental cuidando sus bacterias intestinales y su dieta. Después de todo, uno de los factores que más influye en la calidad de su microbioma es la dieta, y también se sabe que la dieta desempeña un papel en la salud mental.

Una dieta de alimentos vegetales ricos en fibra con carne y grasa con moderación se asocia con bacterias más abundantes que producen acetato y butirato. También se ha demostrado que una dieta equilibrada de alimentos integrales promueve la salud mental. Por otro lado, las personas que siguen la dieta occidental (carbohidratos refinados, comida rápida y productos animales) tienden a tener menos bacterias beneficiosas.

También se sabe que un régimen de ejercicios regular mejora el estado de ánimo, alivia la ansiedad e incluso combate la depresión. Por lo tanto, probablemente no debería sorprender que también se haya demostrado que el ejercicio promueve los niveles de triptófano y serotonina. También aumenta la diversidad del microbioma intestinal, lo que es igualmente beneficioso para la salud en general.



¿Cómo afecta el ejercicio al microbioma intestinal?

La serotonina sigue siendo una sustancia química bastante esquiva para los investigadores, que señalan que parece estar “implicada en todo pero no es responsable de nada”. Lo mismo ocurre también con el estado de ánimo. Se han observado niveles bajos de serotonina en la depresión, pero aumentar los niveles de serotonina en personas deprimidas no funciona de manera confiable y existen algunos efectos secundarios graves.

Oxitocina, la hormona del abrazo

La oxitocina es una hormona que promueve el vínculo y la confianza, y es particularmente activa durante el parto, donde estimula las contracciones. Una de sus funciones menos conocidas, pero igualmente importantes, es la de neurotransmisor que ayuda a regular las respuestas al estrés y calmar el sistema nervioso.

Se ha identificado en los vínculos humanos, la generosidad y el establecimiento de confianza, mientras que otros estudios muestran que podría ser lo que hace que algunas relaciones románticas funcionen. De hecho, los niveles más altos de oxitocina en sangre se han relacionado con una mayor percepción de amor, capacidad de respuesta y gratitud en las parejas.

La oxitocina se activa con la cercanía, por eso es la hormona del abrazo

La secreción de oxitocina ocurre en respuesta a estímulos percibidos por el cerebro, que monitorea cuidadosamente su entorno en busca de amenazas (y señales de seguridad) usando sus oídos, ojos, gusto, tacto y olfato. Se produce en respuesta al tacto e incluso al contacto visual adecuado, pero también en momentos de estrés para contrarrestar los efectos del cortisol.

En los últimos años, la comunidad científica ha descubierto que la oxitocina desempeña un papel mucho más amplio de lo que inicialmente se le atribuyó, regulando el sistema inmunológico, la curación e incluso la percepción del dolor. No le sorprenderá entonces descubrir que sus bacterias intestinales también se han metido en este asunto.

Aunque la mayoría de los estudios se han realizado en ratones, se demostró que los microbios intestinales pueden estimular la producción de oxitocina, promoviendo así la curación de heridas y la salud muscular, lo que llevó a algunos a sugerir que esta sustancia química podría contribuir a una longevidad saludable.

Cómo aumentar la oxitocina de forma natural

Si te preguntas cómo liberar oxitocina, es bastante sencillo. No existe un alimento con oxitocina, pero está bien porque la oxitocina se libera cuando uno entabla relaciones afectuosas y tiene una comunidad amorosa a su alrededor.

- romance
- relaciones afectuosas
- tacto suave y amigable
- amistad
- mascotas

Aunque existe un suplemento de oxitocina en forma de aerosol nasal, su uso principal es para problemas relacionados con el parto y en investigaciones psiquiátricas. Consulte siempre a su médico antes de tomar cualquier tipo de suplemento.

Dopamina, la molécula motivadora

La dopamina es otra hormona que te hace feliz y al mismo tiempo te mantiene vivo y alerta. Está involucrado en una amplia gama de actividades y una serie de afecciones graves están asociadas con la disfunción del sistema de dopamina. Aquí hay algunos sistemas en los que participa:

- control motor y función cognitiva
- El sistema de motivación y recompensa del cerebro.
- toma de decisiones y control de impulsos
- memoria y atención
- conductas maternas y reproductivas

Esta sustancia química es parte del sistema de recompensa del cerebro: es lo que te brinda sensaciones placenteras y te

hace volver por más. Se considera que la dopamina es el engranaje motivacional de este sistema y se libera naturalmente cuando percibes la comida o el sexo, pero antes de consumirlo.

Dopamina y enfermedad

La dopamina es una molécula motivadora que también se produce en el intestino.

Aproximadamente el 50% de toda la dopamina se produce en el intestino, y los primeros estudios en roedores sugieren que el microbioma puede estar involucrado de alguna manera. Esta posible relación surgió después de una investigación sobre la enfermedad de Parkinson, una enfermedad neurodegenerativa causada por problemas con la transmisión de dopamina en las células nerviosas.

De hecho, la investigación sobre el papel de las bacterias intestinales en el Parkinson y otras enfermedades neurodegenerativas ha revelado que las alteraciones del microbioma provocan cambios en el cerebro. En particular, han descubierto que puede alterar el área mesocorticolímbica donde residen muchas neuronas dependientes de dopamina.



¿Podría la enfermedad de Parkinson comenzar en el intestino?

Claramente, todavía es temprano en este campo, pero hay un mensaje importante que debemos llevarnos a casa. El microbioma intestinal constituye un área fundamental para la salud a largo plazo, razón por la cual algunos investigadores incluso consideran que los billones de células bacterianas del colon son un “órgano nuevo” en lugar de una colonia extraña.

Cuidar su microbioma intestinal puede contribuir a su bienestar mental y longevidad porque hay un segundo "cerebro" en su intestino (el sistema nervioso entérico), y es casi tan importante como su cerebro real cuando se trata de producir las sustancias químicas que hacen hacerte feliz y mantenerte saludable.

¿Pueden los alimentos aumentar la dopamina?

La disminución de la señalización de la dopamina con la edad ha llevado a investigar cómo solucionar este problema. La dopamina no se puede encontrar en los alimentos, por lo que no se puede comer, razón por la cual los científicos buscaron respuestas en sus moléculas precursoras.

Da la casualidad de que el cuerpo puede convertir la tirosina (un aminoácido) en dopamina mediante una compleja cadena de reacciones. La tirosina se encuentra en los alimentos y muchas fuentes en línea recomiendan a las personas que coman alimentos ricos en tirosina para aumentar sus niveles de dopamina.

Sin embargo, la realidad es algo diferente. Los estudios que analizan la suplementación con tirosina para respaldar la señalización de dopamina en el cerebro ofrecen resultados muy diferentes. Algunos indican que puede ayudar, pero sólo cuando la función de la dopamina está intacta, mientras que otros muestran que no, e incluso puede ser perjudicial en personas mayores.

Endorfinas: la hormona del corredor

Las endorfinas te hacen feliz, pero no de la forma que crees. Las endorfinas son hormonas y moléculas de señalización neurológica que funcionan como analgésicos. Inhiben la transmisión de señales de dolor en

el sistema nervioso central al unirse a los receptores opioides (la morfina natural del cuerpo).

Las endorfinas y la dopamina a menudo se confunden porque cada una es una sustancia química que te hace feliz en el sentido amplio del término. Sin embargo, de alguna manera están relacionados porque, cuando las endorfinas se unen a los receptores del sistema nervioso central, se libera dopamina (la hormona del placer).

Sin embargo, las endorfinas felices no saltaron a la fama porque bloquean las señales de dolor, sino porque inducen euforia. Así es, la omnipresente “euforia del corredor” es causada por una gran oleada de endorfinas. Además, la potente combinación de endorfinas y dopamina explica por qué la gente se “engancha” a correr.

Hormonas felices: la conclusión

Las endorfinas te hacen feliz después del ejercicio

Estas hormonas o neurotransmisores participan en la promoción de un estado de ánimo feliz y sentimientos positivos, y es posible que también las conozcas con diferentes nombres. Por ejemplo, la serotonina también se llama la hormona de la felicidad, la dopamina es la hormona del bienestar y la oxitocina es la hormona del abrazo.

El microbioma intestinal tiene un papel positivo en la producción de neurotransmisores, incluidas la dopamina y

la serotonina. Estos no sólo permiten que las neuronas se comuniquen entre sí, sino que también conectan el sistema nervioso con el intestino. En otras palabras, ¡un intestino feliz significa una mente feliz!

Existen algunas formas naturales de aumentar sus niveles de dopamina, serotonina y oxitocina que mejorarán su estado de ánimo, sus emociones e incluso su función cognitiva. Actividades como el ejercicio, comer con sus seres queridos y aumentar la ingesta de prebióticos y probióticos son beneficiosas.