

## 7 Aliments que baixen el cortisol

26/02/2024

*El cortisol és una hormona que, a nivells elevats, pot tenir un impacte negatiu en l'organisme. Controlar l'alimentació i portar un estil de vida saludable pot ser crucial per al benestar en general. Aquí tens una llista dels 7 aliments que ajuden a reduir els nivells de cortisol.*

### Què menjar per baixar el cortisol?

Malgrat que el cortisol sigui conegut com l'hormona de l'estrès, en realitat, també compleix funcions bàsiques i necessàries en l'organisme, com ara la resposta antiinflamatòria, la regulació del metabolisme, la pressió arterial, els nivells de sucre en sang i el ritme circadiari.

El problema ve quan els nivells de cortisol en sang es disparen, és llavors quan la resposta del cos a l'estrès es descontrola i pot derivar en ansietat, depressió, insomni, maldecaps o problemes de concentració.

Per mantenir el cortisol a ratlla, s'ha d'emportar una vida i hàbits saludables: dormir al voltant de 8 hores, fer exercici, hidratar-se, evitar la cafeïna, menjar a poc a poc i seguir una alimentació equilibrada.

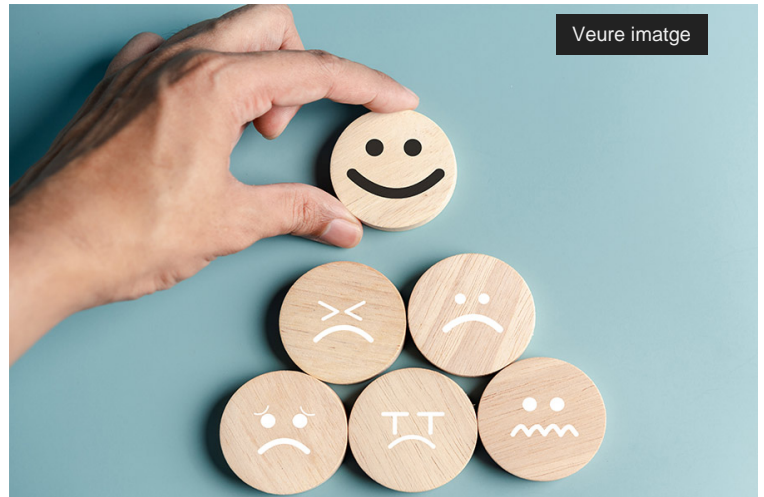
#### Salmó

El salmó és un peix molt ric en omega-3, un àcid gras essencial que contribueix positivament en la salut cardiovascular, cerebral i ocular. A causa del seu poder antiinflamatori, el salmó també és capaç de reduir l'excés de cortisol, atorgant-li aquest efecte antidepressiu.

#### Nous

Sempre s'ha dit que les nous milloren l'estat d'ànim i és cert, perquè les nous contenen triptòfan, un aminoàcid essencial que utilitza el cos per produir serotonina, també dit el químic de la felicitat, ja que regula l'estat d'ànim, el control de l'estrès, l'apetit i el somni.

A més, contenen omega-3 i omega 6, perfectes per estimular el sistema nerviós, i vitamina E, un potent antioxidant que combat l'estrès oxidatiu.



## Nabius

Els nabius són baies, una fruita baixa en calories, però carregada de fibra, vitamina A, C i del complex B, calci i magnesi. Dins del món de la nutrició són venerades pel seu alt contingut en flavonoides i tanins, capaços d'exercir una funció antioxidant, antimicrobiana, antiinflamatòria i anticancerígena.

Tots aquests fitonutrients fan que els nabius siguin capaços de disminuir la presència de cortisol.

## Maduixes

Les maduixes, igual que els nabius, estan repletes de vitamina C, una font d'antioxidants eficaços per combatre l'estrès oxidatiu i disminuir la inflamació en el cos. També compten amb vitamina B1 que ajuda a convertir els carbohidrats en energia, evitant així la tristesa i el cansament.

## Kiwis

En general, totes les fruites i verdures que contenen vitamina C, kiwis, taronges, maduixes, gerds, papaia, grosella negra o mango, ajuden a baixar els nivells de cortisol en l'organisme, perquè combaten contra aquests radicals lliures que ocasiona l'estrès.

## Pastanagues

La pastanaga és perfecta per al bronzejat i la salut ocular, però a més d'aquestes qualitats tan famoses, ajuden a reduir el cortisol gràcies a la seva riquesa en nutrients essencials i la vitamina A, C i E.

## logurt de coco

Els aliments fermentats, com el iogurt de coco, a l'ésser una font de probiòtics, milloren el trànsit intestinal i minimitzen la inflamació, l'estrès i l'ansietat. Així mateix, els greixos vegetals que també aporta el coco són crucials per al benestar en general degut a la seva aportació d'energia.

# Aliments que produeixen cortisol i has d'evitar

Per contra, existeixen aliments que sí que augmenten els nivells de cortisol i podrien disparar l'estrès i l'ansietat, especialment aquells que són alts en sucres refinats, cafeïna, greixos trans i alcohol.

Els aliments que s'haurien d'evitar o moderar el seu consum serien la brioixeria industrial, els aliments processats i fregits, els cereals ensucrats, els refrescos o begudes energètiques, el cafè o el te negre, entre altres.

Aprofita aquesta llista d'aliments per mantenir un hàbit de compra més saludable i fer click al botó de l'off de l'estrès en la teva vida diària.



## COM REFORÇAR EL SISTEMA IMMUNITARI? [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00018.xml> ]

Tenir un sistema immunitari reforçat que funcioni de manera correcta disminueix els problemes de salut i augmenta el benestar general. Descobreix la manera òptima d'enfortir-ho.