

## 7 Alimentos que bajan el cortisol

26 feb 2024

*El cortisol es una hormona que, a niveles elevados, puede tener un impacto negativo en el organismo. Controlar la alimentación y llevar un estilo de vida saludable puede ser crucial para el bienestar en general. Aquí tienes una lista de los 7 alimentos que ayudan a reducir los niveles de cortisol.*

### ¿Qué comer para bajar el cortisol?

A pesar de que el cortisol sea conocido como la hormona del estrés, en realidad, también cumple

funciones básicas y necesarias en el organismo, tales como la respuesta antiinflamatoria, la regulación del metabolismo, la presión arterial, los niveles de azúcar en sangre y el ritmo circadiano.

El problema viene cuando los niveles de cortisol en sangre se disparan, es entonces cuando la respuesta del cuerpo al estrés se descontrola y puede derivar en ansiedad, depresión, insomnio, dolores de cabeza o problemas de concentración.

Para mantener el cortisol a raya, se debe llevar una vida y hábitos saludables: dormir alrededor de 8 horas, hacer ejercicio, hidratarse, evitar la cafeína, comer despacio y seguir una alimentación equilibrada.

#### Salmón

El salmón es un pescado muy rico en omega-3, un ácido graso esencial que contribuye positivamente en la salud cardiovascular, cerebral y ocular. Debido a su poder antiinflamatorio, el salmón también es capaz de reducir el exceso de cortisol, otorgándole ese efecto antidepresivo.

#### Nueces

Siempre se ha dicho que las nueces mejoran el estado de ánimo y es cierto, porque las nueces contienen triptófano, un aminoácido esencial que utiliza el cuerpo para producir serotonina, también llamado el químico de la felicidad, ya que regula el estado de ánimo, el control del estrés, el apetito y el sueño.

Además, contienen omega-3 y omega 6, perfectos para estimular el sistema nervioso, y vitamina E, un potente antioxidante que combate el estrés oxidativo.



## Arándanos

Los arándanos son bayas, una fruta baja en calorías, pero cargada de fibra, vitamina A, C y del complejo B, calcio y magnesio. Dentro del mundo de la nutrición son veneradas por su alto contenido en flavonoides y taninos, capaces de ejercer una función antioxidante, antimicrobiana, antiinflamatoria y anticancerígena.

Todos estos fitonutrientes hacen que los arándanos sean capaces de disminuir la presencia de cortisol.

## Fresas

Las fresas, al igual que los arándanos, están repletas de vitamina C, una fuente de antioxidantes eficaces para combatir el estrés oxidativo y disminuir la inflamación en el cuerpo. También cuentan con vitamina B1 que ayuda a convertir los carbohidratos en energía, evitando así la tristeza y el cansancio.

## Kiwis

En general, todas las frutas y verduras que contienen vitamina C, kiwis, naranjas, fresas, frambuesas, papaya, grosella negra o mango, ayudan a bajar los niveles de cortisol en el organismo, porque combaten contra esos radicales libres que ocasiona el estrés.

## Zanahorias

La zanahoria es perfecta para el bronceado y la salud ocular, pero además de estas cualidades tan famosas, ayudan a reducir el cortisol gracias a su riqueza en nutrientes esenciales y la vitamina A, C y E.

## Yogur de coco

Los alimentos fermentados, como el yogur de coco, al ser una fuente de probióticos, mejoran el tránsito intestinal y minimizan la inflamación, el estrés y la ansiedad. Asimismo, las grasas vegetales que también aporta el coco son cruciales para el bienestar en general por su aporte de energía.

# Alimentos que producen cortisol y debes evitar

Por el contrario, existen alimentos que sí aumentan los niveles de cortisol y podrían disparar el estrés y la ansiedad, especialmente aquellos que son altos en azúcares refinados, cafeína, grasas trans y alcohol.

Los alimentos que se deberían evitar o moderar su consumo serían la bollería industrial, los alimentos procesados y fritos, los cereales azucarados, los refrescos o bebidas energéticas, el café o el té negro, entre otras.

Aprovecha esta lista de alimentos para mantener un hábito de compra más saludable y hacer click al botón de off del estrés en tu vida diaria.



## ¿CÓMO REFORZAR EL SISTEMA INMUNITARIO? [

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

Tener un sistema inmunitario reforzado que funcione de manera correcta disminuye los problemas de salud y aumenta el bienestar general. Descubre la manera óptima de fortalecerlo.