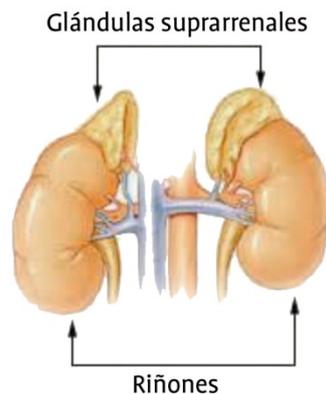


## DEBILIDAD DE GLÁNDULAS SUPRARRENALES

Las glándulas suprarrenales son dos órganos con forma triangular que se encuentran encima de los riñones. Cada glándula pesa normalmente alrededor de 5 gramos y consta de dos partes: la corteza, o sección externa, es responsable de la producción de las hormonas cortisona, cortisol, aldosterona, androstenediona y dehidroepiandrosterona (DHEA). La médula, o sección central, segrega la hormona adrenalina (también llamada epinefrina) y norepinefrina, la cual opera tanto como hormona como neurotransmisora.



La adrenalina, el cortisol, la DHEA y la norepinefrina son las cuatro principales hormonas del organismo relacionadas con el estrés. La mayor parte de estas hormonas se segrega por la mañana y la cantidad más baja por la noche. El cortisol también está implicado en el metabolismo de los carbohidratos y la regulación del azúcar sanguíneo. La adrenalina acelera el ritmo metabólico y produce otros cambios fisiológicos diseñados para ayudar al organismo a manejar las situaciones de peligro.

Entre los trastornos directamente relacionados con las glándulas suprarrenales se encuentra la disminución de la función suprarrenal. Las glándulas suprarrenales siguen produciendo hormonas para mantener la salud, pero las situaciones de estrés aumentan la necesidad de estas hormonas, las cuales las glándulas son incapaces de generar, provocando una variedad de trastornos, desde la mera fatiga al colapso total. Entre los síntomas de la disminución de la función suprarrenal están la debilidad, el letargo, la fatiga, las infecciones recurrentes, los mareos, bajada de la presión arterial al levantarse, dolores de cabeza, problemas de memoria, antojos alimentarios, alergias y trastornos relacionados con el azúcar de la sangre.

### Hábitos higiénico-dietéticos

Se recomienda consumir abundantes frutas y vegetales frescos, en particular las verduras de hoja verde. Otros alimentos recomendables son: ajo, cebolla, shiitake,

### INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

arroz integral, legumbres, nueces, aceites de oliva, semillas, germen de trigo y granos enteros. También se recomienda consumir pescado tres veces a la semana.

Los carbohidratos refinados como el azúcar y la harina blanca son deficientes de muchos de los nutrientes necesarios para el refuerzo suprarrenal, especialmente las vitaminas B. Asimismo, se recomienda evitar las grasas saturadas, las frituras, las carnes procesadas como el embutido, las carnes rojas.

Otras sustancias que pueden tener repercusión sobre la función suprarrenal son el alcohol, el tabaco, los metales pesados, el café, el azúcar, los pesticidas, herbicidas y fungicidas.

El ejercicio estimula las glándulas suprarrenales y ayuda a aliviar el estrés; se recomienda hacer ejercicio con regularidad. Asimismo, se debe evitar el estrés en la medida de lo posible. El estrés continuo y prolongado, como el que producen las relaciones conflictivas de pareja, los problemas laborales, las enfermedades, la baja autoestima y la soledad, es perjudicial para las glándulas suprarrenales.

### **Complementos alimenticios**

**Calm Active® (Nutrinat Evolution):** Producto a base de GABA, neurotransmisor involucrado en una respuesta normal frente al estrés, vitaminas del grupo B y magnesio, cofactores, que favorecen la absorción del GABA y además, favorecen la relajación.

**Ginseng coreano (*Panax ginseng*) 250 mg (HealthAid) y Eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus*) 250 mg (HealthAid)** con principios activos similares y efectos parecidos:

Producen un incremento no específico en las defensas del organismo frente a los factores estresantes exógenos y promueve una mejora general en el rendimiento físico y mental. Se recomienda a quienes están sometidos a fuerte estrés o se recuperan de enfermedades de larga duración.

**Astrágalo (*Astragalus membranaceus*) 545 mg (HealthAid):** Mejora el funcionamiento de las glándulas suprarrenales y reduce el estrés.

**Sarinerv (Lusodiete):** Incluye plantas como la valeriana, la pasiflora y el tilo que son eficaces para reducir el estrés.

### **Probióticos**

**MoodProbio (HealthAid):** Cepas de lactobacilos y bifidobacterias que pueden optimizar la producción y función de sustancias químicas importantes como la serotonina y la dopamina, implicadas de manera significativa en el estado de ánimo y necesarias en el cerebro para una función cognitiva y un enfoque saludables.

### **Hongos medicinales**

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

**Córdyceps, extracto puro (Hawlik):** Hongo adaptógeno que ayuda al organismo a combatir el estrés y promueve la energía.

**Reishi, extracto puro (Hawlik):** La reducción del estrés es un aspecto clave de las cualidades adaptógenas de Reishi. El efecto del Reishi va más allá del estrés actuando sobre estados tanto de ansiedad como de depresión.

Biomoléculas presentes en Reishi:

Polipéptidos: Reishi tiene una clase de polipéptidos que actúan como precursores de los neurotransmisores y las endorfinas, y ajusta los efectos de estos químicos a través de acciones conocidas como la modulación en una respuesta adaptógenas.

Fracción alcaloide: Estos posee un efecto anticolinérgico periférico y depresor del Sistema Nervioso Central, lo que induce a la relajación general mediante su acción estimuladora sobre las glándulas suprarrenales.

Adenosina: Reishi es rico en esta purina de efectos sedantes e inhibitorios sobre la actividad neuronal.