

ENDORFINAS, SEROTONINA, DOPAMINA y OXITOCINA

4 protagonistas de nuestro bienestar

El cerebro humano tiene la capacidad de producir cuatro sustancias naturales relacionadas con la felicidad, el placer, la relajación y el alivio del dolor físico y emocional.

ENDORFINAS

- ✓ Constituyen un tipo de neurotransmisor que se producen principalmente en el hipotálamo y la glándula pituitaria.
- ✓ Son un potente estimulante natural que no tiene efectos secundarios y que posee la capacidad de cambiar nuestro estado de ánimo.
- ✓ Actúan como analgésicos y activan los centros de placer, creando situaciones satisfactorias que contribuyen a eliminar el malestar.

¿Cómo se estimula su producción?

- ✓ Básicamente, todas las actividades que nos resultan placenteras las convocan: reír, cumplir con objetivos, realizar rutinas de ejercicio, relajarse, escuchar música, bailar, leer por gusto y meditar. Estas actividades facilitan la memoria y la atención, y provocan cambios positivos en nuestra actitud.
- ✓ La risa tiene una notoria influencia sobre la química del cerebro y por eso es la mejor fuente de endorfinas. Numerosos estudios demostraron que reírse disminuye el dolor físico y fortalece el sistema inmunitario.
- ✓ Las caricias, los besos y los abrazos también estimulan la descarga de endorfinas.

SEROTONINA

- ✓ Es un neurotransmisor cerebral que además actúa regulando la función gastrointestinal. Casi el 90% presente en nuestro cuerpo se produce en el intestino, pero también se puede encontrar en las plaquetas y en el cerebro.
- ✓ Controla las emociones y las funciones cognitivas.
- ✓ Es conocida como la hormona del bienestar, ya que genera sensaciones de relajación y satisfacción, y aumenta la concentración y la autoestima.
- ✓ En el sistema digestivo, favorece la sensación de satisfacción después de haber comido y, en el cerebro, influye en el estado de ánimo. También ayuda a disfrutar de un sueño reparador y pone en marcha el reloj interno del cuerpo.

¿Cómo se estimula su producción?

- ✓ Para producirla, es necesario contar con triptófano, un aminoácido fundamental en la nutrición que se encuentra en los siguientes alimentos: huevos, pastas, arroz, lácteos, cereales, pollo, pavo y leguminosas, entre otros.
- ✓ Además, podemos aumentar la cantidad de serotonina del cerebro realizando ejercicio físico y buscando lugares con sol y mucha luz.
- ✓ Si el organismo no la produce en cantidad suficiente, se podría experimentar una sensación de desánimo e insomnio.
- ✓ Por otra parte, un exceso de serotonina puede resultar peligroso. Algunas drogas ilegales hacen que el cerebro descargue de una sola vez en la sinapsis toda su reserva de serotonina, lo que puede ocasionar paranoia, deteriorar el juicio e impactar negativamente la memoria.

DOPAMINA

- ✓ Es otro de los neurotransmisores que está presente en diversas áreas del cerebro y que es especialmente importante para la función motora del organismo.
- ✓ Inunda la sinapsis entre neuronas cuando sucede algo gratificante; es responsable de ese torrente de alegría cuando se alcanza un objetivo o una tarea resulta exitosa. La dopamina anima al cerebro y produce sensaciones placenteras.
- ✓ Tiene muchos aspectos positivos, como favorecer el estado de alerta o ayudar al páncreas a liberar la cantidad adecuada de insulina después de comer.
- ✓ Por otra parte, la dopamina coordina el cerebro y el cuerpo para producir movimientos voluntarios. Algunas actividades como escribir tu nombre, y conducir un auto son posibles gracias a ella.

¿Cómo se estimula su producción?

- ✓ Este químico se dispara tanto cuando uno da el primer paso rumbo a un objetivo como cuando lo cumple.
- ✓ La mejor forma de elevar la dopamina, por ende, es establecerse objetivos a corto plazo o dividir en pequeñas metas aquellos objetivos que son a más largo plazo, y celebrar cuando uno los cumple.
- ✓ La deficiencia de esta sustancia química se encuentra relacionada con la enfermedad de Parkinson.
- ✓ Para estimular la secreción de este neurotransmisor e incrementar sus niveles, tenés que consumir alimentos ricos en tirosina: chocolate, sandía, almendras, carne, té verde, lácteos, arándanos, soya.

OXITOCINA

- ✓ Se produce en el hipotálamo cerebral, se almacena en la neurohipófisis y se libera al torrente sanguíneo para alcanzar varios órganos donde ejerce sus funciones.
- ✓ Desencadena y sostiene las contracciones en el parto y dilata el cuello uterino. Juega un rol fundamental en la lactancia al generar el vínculo materno-infantil, nuestra primera experiencia de amor puro y confianza plena.
- ✓ Aumenta la empatía y la confianza, regula la frecuencia cardíaca, disminuye la presión arterial, el estrés y la predisposición a adicciones (alimentos, drogas, alcohol, juego, etcétera).

¿Cómo se estimula su producción?

- ✓ La oxitocina, conocida como la “hormona del amor”, se libera ante momentos placenteros de la vida, como cuando disfrutamos de una reunión con amigos, y ante simples contactos físicos (masajes, abrazos) que establecen lazos de apego.

Tips para mantener tus niveles de oxitocina:

- ✓ Mantener la sexualidad activa en la pareja.
- ✓ Abrazar a nuestros seres queridos.
- ✓ Reír a diario.
- ✓ Realizarse masajes.
- ✓ Disfrutar momentos de ocio y de desconexión.
- ✓ Eliminar de tu vida relaciones tóxicas.
- ✓ Generar menos vínculos, pero más profundos y duraderos.