

## Endorfinas: las llamadas hormonas de la felicidad

Las endorfinas son pequeñas proteínas que tienen una estructura química muy parecida a la morfina, por eso se denominan como “morfina endógena”, es decir, producida por nuestro organismo. Éstas, funcionan como neurotransmisores, estimulando receptores especializados en el sistema nervioso central, produciendo así la sensación de bienestar.

La Dra. Garrido, endocrinóloga de Clínica Ciudad del Mar, explica que “se liberan en áreas del cerebro que están en el centro de la supresión del dolor y son producidas por la glándula pituitaria y el hipotálamo durante la actividad física aeróbica, además de otros estímulos, como: el dolor, el consumo de alimentos picantes o el consumo de chocolate, entre otros. Se ha demostrado que el enamoramiento y el orgasmo, así como la acupuntura, producen un aumento significativo en la secreción de endorfinas.”

### **¿Cuáles son sus efectos?**

Tener un alto nivel de endorfinas es muy positivo para la “felicidad” de las personas, ya que, como se mencionó anteriormente, son similares a los opiáceos en su efecto analgésico y de sensación de bienestar, pero no tienen contraindicaciones.

Así, las endorfinas son capaces de inhibir las fibras nerviosas que transmiten el dolor, además de actuar a nivel cerebral produciendo experiencias subjetivas, como: mejorar el estado de ánimo, entregar un efecto antidepresivo y otras acciones conocidas por los deportistas, como son la disminución de la ansiedad y la sensación de bienestar, además de la analgesia y sedación antes mencionada.

La especialista puntualiza que las endorfinas tienen un rol importante en la recuperación y tienen funciones esenciales para la salud, dentro de las cuales se encuentran:

- Promueven la calma.
- Crean un estado de bienestar.
- Mejoran el humor.
- Reducen el dolor.
- Retrasan el proceso de envejecimiento.
- Potencian las funciones del sistema inmunitario.

- Reducen la presión sanguínea.
- Contrarrestan los niveles elevados de adrenalina asociados a la ansiedad.

### **¿Cómo aumento los niveles de endorfinas?**

Las endorfinas son sustancias que produce nuestro cerebro que generan un efecto de placer y bienestar. Así, la ausencia o deficiencia de ellas puede producir estados de depresión y/o desequilibrio emocional. Por lo que es importante saber cómo incrementar su producción, para poder sentir la sensación de revitalización de manera natural.

La meditación, el masaje, la risa y la actividad física intensa, como correr, ayudan a aumentar los niveles de endorfinas de un modo sano. “También se puede lograr este incremento a través de la ingesta de alimentos ricos en proteínas, como: carne, huevos, pollo, pavo, pescado o suplementos del aminoácido fenilalanina, que es un aminoácido esencial, que está implicado en la síntesis de endorfinas”, concluye la especialista.

Fuente: <https://www.ccdm.cl/noticia/endorfinas-las-llamadas-hormonas-de-la-felicidad/>

---