

EL SISTEMA ENDOCRINO: es el conjunto de órganos que segregan un tipo de sustancias químicas llamadas hormonas al torrente sanguíneo regulando funciones del cuerpo y la **homeostasis** corporal.

El sistema endocrino se compone de una serie de glándulas que segregan hormonas las cuales regulan ciertas funciones del cuerpo como el crecimiento, el metabolismo (cómo y qué nos da energía), nuestros estados de ánimo. Conocer qué síntomas pueden producir la alteración de unas u otras hormonas es muy importante para tu equilibrio fisiológico y emocional.

HORMONAS FEMENINAS	FUNCIÓN	DESEQUILIBRIO
Estrógenos.	Regulan la actividad del aparato genital, favorecen la flexibilidad de los capilares, la resistencia de los huesos y previenen determinados problemas respiratorios. Encargados de la distribución de la grasa corporal	Cuando bajan hay nerviosismo, ansiedad, irritabilidad, depresión, dolores musculares, sofocos, molestias premenstruales, riesgo de osteoporosis.
Progesterona	Interviene en el ciclo menstrual y en la actividad del aparato genital. En días previos a la menstruación: aumenta la parte glandular del pecho, estimula retención de agua y sal, efecto depresivo.	Si hay desequilibrio y aumenta, el cuerpo retiene más líquido y se hincha (pueden darse náuseas, irritabilidad, somnolencia y cansancio).
DEA.	Aumenta la resistencia del cuerpo ante la fatiga y mejora la elasticidad de músculos y piel.	Si desciende, pueden aparecer debilidad y dolores musculares, fatiga acusada, pérdida de memoria y bajada de defensas.
Testosterona.	Aumenta el deseo sexual femenino, favorece la autoestima y hace que el cuerpo retenga menos grasa y la elimine más fácilmente.	Su aumento provocaría agresividad e irritabilidad; su bajada, pérdida de deseo sexual.
Cortisol.	Regula la respuesta del organismo ante el estrés, activando la producción de adrenalina.	Si suben sus niveles puede aparecer nerviosismo, ansiedad y taquicardias. Si son muy bajos, cansancio, desánimo y disminución de la masa muscular.
Oxitocina.	Aumenta la sensibilidad del aparato genital, el deseo y el grado de placer en las relaciones sexuales.	Si desciende, habría pérdida del deseo sexual e imposibilidad para llegar al orgasmo.
Tiroideas.	Regulan el metabolismo y la forma en que el cuerpo quema las calorías de los alimentos.	Cuando baja su cantidad pueden aparecer subidas de peso, fatiga crónica y depresión. Si es demasiado alta, pérdida de peso, problemas en los ojos, convulsiones, incapacidad para relajarse y ansiedad.
HORMONAS MASCULINAS	FUNCIÓN	DESEQUILIBRIO
Andrógenos: Testosterona, Androsterona Androstendiona	Desarrollo de los tejidos reproductivos masculinos, testículos y próstata. Desarrollo de los caracteres sexuales secundarios: incremento de la masa muscular y ósea, crecimiento del pelo corporal, modificación del aparato vocal. Producción de esperma. Inhibición de la deposición de grasa. Regulación de la agresividad y la libido.	Si la producción de andrógenos es baja se desarrollaría menor masa muscular y ósea, poco crecimiento del pelo corporal, voz menos grave, apariencia andrógina, falta de deseo sexual, escasa producción de esperma, mínima agresividad.

El ciclo menstrual y su efecto en las mujeres:

- El ciclo se inicia con la menstruación (días 1 al 5), en la que se produce un descenso de estrógenos y progesterona, lo que produce cansancio, debilidad y tristeza.
- La fase folicular (del día 6 al 13) se caracteriza por un aumento de los estrógenos, permaneciendo estable la progesterona. El resultado, una mayor sensación de energía, entusiasmo e iniciativa.
- En torno al día 14 se produce la ovulación, una fase en la que los niveles de estrógenos están muy elevados y aumenta la progesterona, lo que incrementa la libido y hace que la mujer disfrute de una plena forma física.
- A partir del día 17 se inicia la fase lútea, que va hasta el día 28 y en la que se produce un aumento de la progesterona. Como consecuencia de ello, se eleva la temperatura corporal, se produce un aumento de peso y hay una mayor irritabilidad.