

Qué es el Cortisol y cómo evitar sus efectos en la piel, según expertos de firmas como Medik8

Es una de las hormonas del estrés, causante del envejecimiento prematuro, de posibles brotes de acné y hasta de la aparición de alergias cutáneas. ¿Cómo evitarlo?

Si hay algo a lo que se ve sometido de forma continuada, ese es el estrés. Cuando uno se encuentra antes una posible amenaza, el hipotálamo, una pequeña región del cerebro, activa un sistema de alarma en el organismo que provoca que las glándulas suprarrenales, ubicadas junto a los riñones, liberen hormonas asociadas a la ansiedad, siendo una de ellas el cortisol.

Los expertos explican que el cortisol aumenta ante una situación de alerta, "incrementando los niveles de glucosa en el torrente sanguíneo para ayudar al cerebro y la reparación de los tejidos. Esto no tiene por qué ser malo de manera puntual, pero sí de forma continuada", explica la Dra. M^a José Burgués, propietaria de MESBUR en Huesca. Sin embargo, su presencia ofrece efectos secundarios. En este sentido, "Afecta enormemente a la piel produciendo una alteración de los neuropéptidos, modificando la barrera hidrolipídica o incitando cascadas de envejecimiento por procesos de glicación, al incrementar los niveles de azúcar en el cuerpo", añade Catalina Narváez, directora de educación de Aromatherapy Associates.

Principales efectos del cortisol en la piel

Según cada persona, el cortisol puede afectar de una forma u otra. "Al fin y al cabo, cada persona somatiza el estrés de una manera u otra. Lo más común es ver cómo aparecen procesos acnéicos por una sobreproducción de sebo o, incluso, lo absolutamente opuesto, una hipersensibilidad cutánea por una falta completa de lípidos en la función-barrera", explica Elisabeth San Gregorio, directora técnica de Medik8.

Mientras a corto plazo puede provocar brotes de granitos o rojeces por sensibilidad, con el paso del tiempo, el cortisol es el responsable del envejecimiento prematuro. "Debemos pensar que los procesos inflamatorios, como el acné, puede acelerar el envejecimiento de la piel. También envejece por el aumento de glucosa en el tejido, que se cristaliza y produce lo que denominamos como procesos de glicación. Es decir, el azúcar cristaliza y rompe el colágeno y la elastina, fundamentales para que la piel se vea joven", explica Valeria Navarro, directora técnica de la firma coreana Boutijour.

Como reducir los niveles de cortisol

La principal vía de reducirlo es bajar los niveles de estrés, ya sea porque se aprenda a vivir con él y el organismo no lo perciba como un foco de ansiedad en sí mismo. Por eso es tan importante bajar el ritmo y hacer terapias que ayuden a relajar y desconectar. "Siempre recomiendo practicar actividades como el Yoga Facial, que ayuda a relajar cuerpo, mente y a reducir los efectos del cortisol en el rostro. Dar rienda suelta a las emociones también es una buena herramienta. De hecho, las lágrimas contienen cortisol, siendo éste el motivo por el que nos sentimos liberados después de llorar", comenta Raquel González, directora de educación de Perricone MD.

Cómo evitar sus efectos en la piel

Mientras que los niveles de estrés no se puedan controlar, los efectos del cortisol se pueden contrarrestar al aplicar principios activos a la piel que lo reducen. Uno de estos ingredientes son las microalgas bioactivas de origen marino. "El exceso de cortisol puede comprometer la capacidad de reparación de la piel durante la noche. Sin embargo, las microalgas restauran el ritmo circadiano. La reparación de la piel se optimiza y se restablece el equilibrio, aumentando la hidratación", explica Estefanía Nieto, de Omorovicza.

Mientras que este ingrediente de origen vegetal equilibra las consecuencias del cortisol, hay otros ingredientes que, directamente, ayudan a reducirlo. "Como explica el dermatólogo Nicholas Perricone en muchos estudios, ingredientes como la vitamina C o los Omegas 3, 6 y 9, bajan los niveles de cortisol presentes en el organismo, siendo fundamental recurrir a ellos tanto por vía tópica como a través de una dieta equilibrada", concluye la experta de Perricone MD.

Productos anti-cortisol

- Midnight Renewal de Omorovicza se enriquece con Microalgas Bioactivas para equilibrar los ritmos circadianos, alterados por el cortisol. 155€ en Purenichelab.com

- Perricone MD Gentle Cleanser lleva CBD calmante y es hipoalergénico, para tratar la posible sensibilidad cutánea o los procesos inflamatorios causados por altos niveles de cortisol. 40€ en Perriconemd.es

- De-Stress Mind Bath & Shower Oil es un blend de aceites esenciales que usar durante el baño y la ducha. Sus ingredientes son profundamente relajantes y centrados en bajar la ansiedad, evitando así la producción de cortisol. 62€ en Mumona.com

- Super C30 Intense de Medik8 incluye vitamina C a partir de ácido ascórbico etilado para reducir los niveles de cortisol. También incluye extracto de cúrcuma calmante, que evitará posibles procesos inflamatorios. 91,50€ en Medik8.es

Datos de contacto:

Gerardo Peña
936 97 17 30

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Industria Farmacéutica](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>