

Qué es el Cortisol y cómo evitar sus efectos en la piel con productos de marcas como Medik8 u Omorovicza

Esta hormona del estrés es causante del envejecimiento prematuro, de posibles brotes de acné y hasta de la aparición de alergias cutáneas

Si hay un sentimiento al que, en estos tiempos frenéticos, se está sometido constantemente a estrés. Y es que cuando hay 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, la hormona del estrés, aumenta ante una situación de alerta. "El 90% de las cosas que nos preocupan nunca jamás suceden, pero nuestro cuerpo y nuestra mente lo viven como si fuera real. Ante situaciones de miedo activamos el sistema de alerta y en consecuencia se sube el cortisol, esto no tiene por qué ser malo de manera puntual, pero sí de forma continuada. La mente y el cuerpo no son capaces de distinguir una amenaza real de una imaginaria, por lo que mantenemos constantemente activa esta hormona, sufriendo de este modo intoxicación por cortisol", explica la psiquiatra Marian Rojas-Estapé, autora del libro *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*.

Su presencia, además, ofrece efectos secundarios. "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 Ana Yuste, directora técnica de la firma 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", detalla Bella Hurtado, 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. "Cuando realizamos ejercicio físico sin llegar

a realizar esfuerzos de alta intensidad, ya que podría ponernos en alerta, desmembramos el cortisol, casi que lo eliminamos del organismo", apunta la psiquiatra Marian Rojas-Estapé en su libro. A lo que Raquel González, directora de educación de Perricone MD añade: "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".

El contacto físico, como puede ser un abrazo, un masaje corporal o disfrutar de un tratamiento facial relajante, ayudan a reducir estos niveles de cortisol. "Ocho segundos es el tiempo que necesita el cuerpo para liberar la hormona de la oxitocina y reducir los niveles de cortisol", argumenta Estefanía Nieto, directora técnica de Omorovicza.

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 reducen sus daños. 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.

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. 64€ en purenichelab.com

C-Tetra Luxe 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. 82€ en Medik8.es

Datos de contacto:

Patricia Alonso
93 697 1730

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

Categorías: [Industria Farmacéutica](#) [Moda](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>