

По словам экспертов в социальных сетях, из-за стресса у вас могут появиться “кортизоловый живот” и “кортизоловое лицо”. Но есть нюансы.

В действительности кортизол – это естественный гормон, который вырабатывается надпочечниками. Большую часть времени он помогает нам регулировать ежедневные ритмы и поведение.

Стресс и правда приводит к выбросу кортизола. Но это не плохо. Этот гормон пытается не разрушить тело, а дать нам энергию для борьбы или бега.



Functional Nutrition for Moms and Moms-to-Be

Хронически высокий уровень кортизола при этом может привести к возникновению серьёзных проблем со здоровьем. В том числе к увеличению веса.

Исследования показывают, что люди с устойчиво высоким уровнем кортизола склонны накапливать больше жира в области живота и вокруг лица. Впервые описано это было в 1932 году нейрохирургом Харви Кушингом.

Кроме того, жир на лице и животе – это вина не только кортизола, но и других факторов. Об этом тоже важно помнить.

Врач объяснил, чем опасен и полезен для здоровья гормон  
стресса кортизол

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***