



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 31/10/2022 a les 06:00

Així és com pots regular l'hormona de l'estrès

[inici centrareport] **El cortisol o l'hormona de l'estrès és una substància indispensable per a la nostra supervivència.** Es produeix a les glàndules suprarenals i la seva alliberació depèn dels senyals que el cervell envia a l'adenohipòfisi. A diferència del que molts solen pensar i tot i que estigui associat amb l'estrès, el cortisol no és dolent.

[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc-o-sdk'));

[/playbuzz]

[fi centrareport]