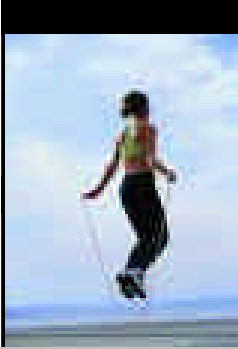


Cuidado con los estrógenos sintéticos!!!!

Muchos compuestos químicos son verdaderas amenazas para el sistema endocrino, interfiriendo en funciones corporales, incluso en nuestra sexualidad. Por ejemplo, ¿sabías que el plástico blanco que recubre muchas conservas actúa como estrógenos sintéticos?

¿Tu estilo de vida es una fuente de alteración de tu sistema endocrino ?



No solamente los contaminantes químicos nos alteran el delicado equilibrio hormonal, también la falta de ejercicio, (*Eloi Molina, ¿porqué es importante también esto para el sistema nervioso?*), regímenes desequilibrados (*Widad, ¿qué es una alimentación equilibrada?*) y un modo de vida en general desorganizado pueden alterar nuestro estado de humor, el color de la tez...

La hipófisis

También se le llama el tercer ojo o glándula pituitaria. A pesar de ser una glándula muy pequeña (*Marcelino, enseña en tu dibujo de la disección dónde se encuentra*), es la que secreta más hormonas, entre ellas la prolactina (*Diego López, qué te pasaría si te inyectaran prolactina?*)

En dosis minúsculas :

Las concentraciones de hormonas en la sangre son muy pequeñas (alrededor de 10^{-12} mol/L). Esto es, como una gota de aceite en una piscina olímpica. Sin embargo, es suficiente para actuar sobre las células diana (*Sofía, ¿puedes deducir el significado de célula diana?*).

Un jugador de basquet de la selección española mide 2'40m. (*Javer, ¿cómo se llama este jugador ?*) Seguramente esta afectado por una enfermedad llamada gigantismo (*Aaron, busca qué hormona es y qué órgano la segrega*)

Alterar el sistema endocrino siempre es malo ?

- La soja y el brocoli contienen muchos estrógenos y sin embargo son buenas para la salud, incluso en la lucha contra el cancer (*Santiago, mira a ver en el libro dónde y quien libera estrógenos*).
- Las píldoras anticonceptivas se basan en estrógenos, sin embargo se administran justamente para alterar el sistema endocrino y así regular reglas irregulares.

(*Nidal, lee y traduce esto:*)

Pour devenir un homme:

Los corticoides masculinizan la mujer. (*Moha ¿dónde están las glándulas suprarrenales?*)

Ese maldito acné...

Las hormonas **andrógenos** et **testosterona** estimulan las glándulas sebáceas y ello causa el acné juvenil. (*Soraya, dónde se producen estas hormonas?*) También actúan en la regulación del crecimiento del pelo.

Adrénocorticotropine. ACTH ou hormone de la vigilance.

Principalement sécrétée par l'hypophyse, l'ACTH est également produite par certains neurones du cerveau. Cette hormone régule la sensibilité au stress et l'anxiété. Elle rend plus attentif, augmente la concentration et éveille la mémoire. Elle donne enfin un aspect bronzé à la peau et joue un rôle dans la repousse des cheveux.

Vasopressine ou hormone du souvenir

La Vasopressine est principalement sécrétée par la glande hypophyse. Certains neurones du cerveau en produisent également.

La vasopressine ravive le souvenir visuel, la reconnaissance et le rappel ; elle suscite un sentiment de bien être, réduit la dépendance vis-à-vis des drogues, aiguise l'attention et la concentration et incite, enfin, à bouger et à être actif.

On maintient son taux de vasopressine en buvant beaucoup d'eau plate.

Progestérone ou hormone de la tranquillité

La progestérone provient essentiellement des ovaires chez la femme. Elle est fabriquée en infime quantité par les glandes surrénales des deux sexes et par les testicules chez l'homme.

La progestérone apporte calme, quiétude et sérénité. Surabondante chez la femme en période de grossesse, elle la rend plus insouciant et un peu paresseuse... La progestérone rend également les règles moins douloureuses.

Pour avoir de bons taux de progestérone, n'hésitez pas à manger suffisamment et ne négligez pas les protéines animales. Evitez les situations de stress, qui perturbent l'ovulation et diminuent la sécrétion de progestérone.

Le désir sexuel de la femme évolue en fonction de son cycle. On observe chez la femme un maximum de libido à moitié cycle, c'est à dire, au moment de l'ovulation.

Le système endocrinien

Le corps humain est un système complexe d'organes en relation les uns avec les autres, qui doivent travailler ensemble pour fonctionner correctement. Les glandes endocrines contrôlent les fonctions de l'organisme par l'intermédiaire de substances chimiques appelées hormones, qui sont libérées dans la circulation générale. Les hormones agissent comme des messagers chimiques qui voyagent dans tout le corps grâce à la [circulation sanguine](#).

Les hormones régulent les pulsions et émotions fondamentales, comme les pulsions sexuelles, la violence, la colère, la peur, la joie et le chagrin. Elles stimulent également la croissance et l'identité sexuelle, contrôlent la température corporelle, contribuent à la réparation des tissus lésés et aident à générer de l'énergie.

L'insuline est une hormone produite par le **pancréas**. L'insuline et le glucagon fonctionnent en complémentarité. Si la sécrétion d'insuline est trop faible, le taux de glucose augmente: c'est ce qui se passe dans le diabète, pathologie la plus courante du système endocrinien.

L'**hypophyse** (ou **glande pituitaire**) est une petite glande de la taille d'un petit pois, située à la base du [cerveau](#), dans une petite dépression de l'os sphénoïde appelée la selle turcique. Elle est sous le contrôle de l'hypothalamus à laquelle elle est attachée. On la qualifie parfois de glande maîtresse, car elle sert d'agent de liaison entre le système nerveux et le système endocrinien. L'hypophyse produit plusieurs hormones qui servent à réguler les autres glandes endocrines, mais aussi la **antidiurétique**, pour la rétention d'eau par les reins. Une autre, l'**oxytocine**, déclenche les contractions de l'utérus pendant l'[accouchement](#), et stimule ensuite la production de lait par les glandes mammaires. L'une des hormones pituitaires les plus importantes est l'hormone de croissance (GH). Elle contrôle la croissance en régulant la quantité de nutriments absorbée par les cellules. L'hormone de croissance agit également en conjonction avec l'insuline pour réguler la glycémie.

La glande **thyroïde** est située au niveau du cou et sécrète deux hormones. Une de ces hormones, la **tiroxine**, intervient sur la vitesse de croissance et le métabolisme de toutes les cellules du corps. L'autre hormone diminue la quantité de calcium présente dans le sang (calcémie).

Les petites glandes **parathyroïdes**, situées à l'arrière de la glande thyroïde, produisent une hormone, la **parathormone**, qui travaille étroitement avec les hormones thyroïdiennes pour maintenir l'homéostasie de la calcémie et éviter un excès de calcium (appelé hypercalcémie) dans le sang.

Surplombant le [coeur](#), le **thymus** est un organe bilobé comportant essentiellement des lymphocytes en cours de maturation. Bien que la fonction du thymus ne soit pas encore complètement comprise, on sait qu'il constitue un élément important dans le développement de l'immunité à l'égard de diverses maladies.

Les glandes **surrénales** coiffent la partie supérieure de chaque rein. Elles sécrètent des hormones qui aident à lutter contre le stress. De grandes quantités d'adrenaline sont libérées chaque fois que le système nerveux sympathique réagit à des émotions intenses, telles que la peur ou la colère. Ce phénomène peut déclencher une réaction de "lutte ou de fuite" au cours de laquelle la pression artérielle augmente, les pupilles se dilatent et le sang est dirigé en priorité vers les organes vitaux et les muscles squelettiques. Le coeur est également stimulé. Les glandes surrénales produisent aussi des corticoïdes intervenant dans la production d'énergie, qui régulent le métabolisme des glucides, lipides et protéines. Une autre hormone, l'**aldostérone**, contrôle l'équilibre hydroélectrolytique. Cet équilibre est primordial pour la contractilité des [muscles](#).