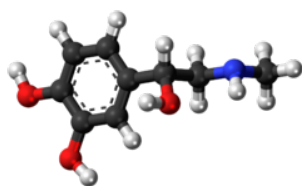


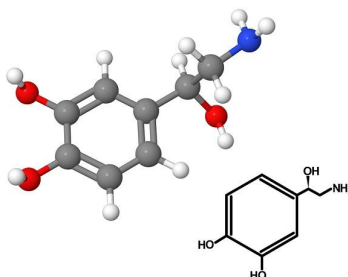
## HORMONAS SEGREGADAS DURANTE EL EJERCICIO

Durante la realización de ejercicio físico, el cuerpo segrega varias hormonas en respuesta a la demanda de energía y las necesidades del cuerpo. Algunas de las hormonas más importantes que se liberan durante el ejercicio incluyen:

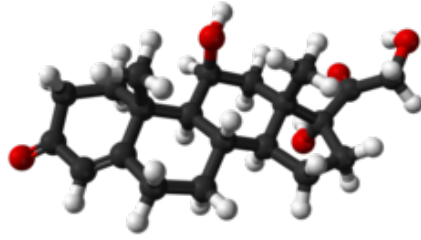
- **Adrenalina (Epinefrina):** Esta hormona es liberada por las glándulas suprarrenales en respuesta al estrés y al ejercicio. Aumenta la frecuencia cardíaca, dilata los bronquios y moviliza la glucosa almacenada en el hígado y los músculos para proporcionar energía rápida a los músculos en acción.



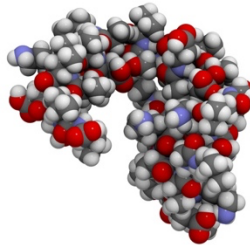
- **Noradrenalina (Norepinefrina):** Al igual que la adrenalina, esta hormona también es liberada por las glándulas suprarrenales. Ayuda a aumentar la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la circulación sanguínea durante el ejercicio.



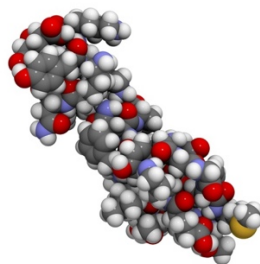
- **Cortisol:** Conocida como la "hormona del estrés", el cortisol es liberado por las glándulas suprarrenales en respuesta a situaciones estresantes, incluido el ejercicio intenso. Ayuda a movilizar las reservas de glucosa y grasas para proporcionar energía a los músculos y mantener la homeostasis durante el ejercicio.



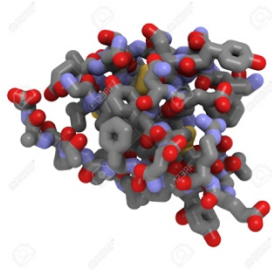
- **Hormona del crecimiento (GH):** El ejercicio, especialmente el ejercicio de alta intensidad como el levantamiento de pesas, puede estimular la liberación de la hormona del crecimiento. Esta hormona es importante para el crecimiento celular, la reparación de tejidos y el metabolismo de las grasas.



- **Endorfinas:** Estas son hormonas que actúan como analgésicos naturales y generan sensaciones de euforia y bienestar. Se liberan durante y después del ejercicio, contribuyendo a la sensación de "subidón" después de una sesión de ejercicio.



- **Insulina:** Aunque la insulina no es una hormona exclusiva del ejercicio, su liberación puede verse afectada por la actividad física. El ejercicio puede aumentar la sensibilidad de los tejidos a la insulina, lo que ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre y a mantener un equilibrio energético adecuado.



- Estas son solo algunas de las hormonas que se liberan durante la actividad física. La respuesta hormonal al ejercicio puede variar según la intensidad, duración y tipo de actividad que se realice. Cada hormona desempeña un papel importante en la adaptación del cuerpo al estrés del ejercicio y en la regulación de la energía y el metabolismo.