

Tabla 1. MOLÉCULAS QUE INFLUYEN EN LA RESILIENCIA**CORTISOL**

El cortisol o hidrocortisona es el principal glucocorticoide segregado por la corteza suprarrenal humana y el esteroide más abundante en la sangre periférica.

Se relaciona con un incremento de la vigilancia o del estado de alerta, y es una hormona que se libera en grandes cantidades en momentos de estrés. Por lo tanto, el cortisol dificulta la resiliencia. Por otra parte, el cortisol potencia las vías metabólicas catabólicas, lo que conlleva una elevación de la concentración de glucosa, aminoácidos, y lípidos (este último importante en la secreción crónica de cortisol, dando como consecuencia problemas del colesterol y los triglicéridos, que más tarde desembocan en problemas cardiovasculares).

TESTOSTERONA

Cuando nos encontramos en situaciones de estrés disminuye nuestra concentración de testosterona (independientemente de que seamos hombre o mujer).

Dicha disminución de la testosterona implica un menor grado de autoconfianza, disminución de la iniciativa y de la capacidad de atención, síntomas depresivos y menor capacidad para tener pensamientos creativos.

La tasa de cortisol aumenta en la medida en que se incrementa el estrés negativo (distrés), si bien tiende a recuperar su nivel normal cuando cesa el distrés, pero tal homeostasis no ocurre con la testosterona. El distrés crónico produce un descenso de la tasa de testosterona y, una vez cesado el distrés, se mantiene baja la tasa sin una readaptación compensatoria. Esto explicaría (al menos parcialmente) lo observado en gente sometida a distrés intenso o crónico: poco pensamiento asertivo, poca creatividad, poca iniciativa, ideas estereotipadas ("repetición de esquemas"), así como disfunciones sexuales.

DHEA (dehidroepiandrosterona)

Sintetizada en el circuito suprarrenales - gónadas - cerebro, la DHEA disminuye la actividad del colesterol, ayudando a prevenir los infartos cardíacos y cerebrales.

Por otra parte, se la considera "prosiliente" (es decir, que promueve la resiliencia) al inhibir el exceso de glutamato y glucocorticoides que directa e indirectamente afectan negativamente la actividad cerebral.

GALANINA

Originada en los intestinos, se distribuye por las arterias y vasos sanguíneos llegando así al sistema nervioso central, donde disminuye el riesgo de isquemias, principalmente de aquellas que pueden afectar la región prefrontal del cerebro así como el hipocampo, hipotálamo, amígdala y locus coeruleus. Por tal motivo, al proteger los tejidos cerebrales, se considera que la galanina favorece la resiliencia.