

Hasta un 80% de la población sufrirá algún desajuste hormonal a lo largo de su vida, según la SEEN

- Los especialistas consideran vital concienciar a la sociedad sobre la importancia del equilibrio hormonal para prevenir enfermedades.
- La alimentación y la actividad física desempeñan un papel fundamental en el ajuste hormonal.
- Algunos de los desafíos en este ámbito son la detección precoz, la necesidad de personalizar el tratamiento y la dificultad de abordar la creciente prevalencia de enfermedades hormonales relacionadas con el estilo de vida.

Madrid, 24 de abril de 2025.- La **Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)** se suma una vez más a la celebración del **Día Europeo de las Hormonas**, que se celebra cada 24 de abril, y cuyo lema este año es '**Equilibra tus hormonas, nutre tu cuerpo, muévete por la vida**'. La SEEN conmemora este día destacado junto con la **Sociedad Europea de Endocrinología (ESE) y su Fundación (FSEEN)**, en el marco de su **campana '12 meses en Endocrinología y Nutrición, 12 pasos hacia la salud'**, que persigue sensibilizar a la población general sobre la importancia del sistema endocrino, el metabolismo y la nutrición.

La sociedad científica se adhiere un año más a esta iniciativa para sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de las hormonas como mensajeros químicos producidos por las glándulas endocrinas que regulan numerosas funciones corporales. *"Controlan procesos vitales como el metabolismo, el crecimiento, la reproducción y el estado de ánimo, entre otros. A través del torrente sanguíneo, llegan a sus órganos y tejidos diana, coordinando actividades complejas y asegurando el correcto funcionamiento del organismo"*, explica la **Dra. Nuria Vilarrasa, vocal de Investigación de la Junta Directiva de la SEEN.**

Por ello, **Manuel Gahete, vocal de Investigación de la Junta Directiva de la SEEN**, incide también en que es fundamental celebrar el Día Europeo de las Hormonas para concienciar a la población de que el equilibrio hormonal contribuye a prevenir enfermedades. En este sentido, el papel del endocrinólogo es esencial en la identificación de los desequilibrios hormonales, en el desarrollo de planes de tratamiento personalizados y en el seguimiento de la eficacia de las intervenciones garantizando una atención integral y efectiva para el paciente.

Las causas de los desajustes hormonales pueden ser variadas, como las alteraciones endocrinas, las enfermedades autoinmunes, los hábitos de vida poco saludables, el estrés, una dieta poco saludable y la exposición a disruptores endocrinos, entre otros. Las alteraciones hormonales pueden afectar a personas de cualquier edad y sexo, *"aunque ciertas condiciones son más prevalentes en grupos específicos"*, apunta la

endocrinóloga. Por este motivo, la médico especialista en Endocrinología y Nutrición especifica que los problemas tiroideos son más comunes en mujeres, mientras que la diabetes tipo 2 es más frecuente en adultos mayores. *“Se estima que hasta el 80% de la población experimentará algún desajuste hormonal en algún momento de su vida”,* puntualiza.

Una dieta equilibrada, esencial para el equilibrio hormonal

El lema escogido este año para el Día Europeo de las Hormonas, en palabras de Gahete, tiene una gran relevancia: *“la alimentación y la actividad física desempeñan un papel crucial en el equilibrio hormonal”*. Así, una dieta rica en frutas y verduras, legumbres, cereales, pescado y aceite de oliva aporta los nutrientes esenciales para el organismo, como ácidos grasos omega-3, vitaminas y minerales, lo que favorece una función hormonal adecuada. En relación a las recomendaciones para prevenir y controlar los desajustes hormonales, se encuentran un tratamiento médico adecuado supervisado por un endocrinólogo, mantener un estilo de vida saludable, con una dieta equilibrada y ejercicio regular, y controlar el estrés.

Los síntomas de los desequilibrios hormonales son diversos, como la fatiga, la variación de peso, el nerviosismo, las alteraciones en el apetito, los cambios en el estado de ánimo, los problemas de sueño, desajustes en el ciclo menstrual, en el crecimiento, etc. Algunas patologías endocrinas comunes provocadas por desequilibrios hormonales son el hipotiroidismo y el hipertiroidismo, la obesidad, la diabetes mellitus, el síndrome de ovarios poliquísticos, la enfermedad de Cushing, la acromegalia, etc.

Asimismo, los especialistas apuntan que mantenerse hidratado es vital para el funcionamiento óptimo del cuerpo, incluyendo el sistema endocrino: *“El agua facilita el transporte de hormonas y nutrientes, ayuda a eliminar toxinas y participa en la regulación de la temperatura corporal, favoreciendo el equilibrio hormonal”*, manifiesta la Dra. Vilarrasa.

La detección precoz, esencial

Además, se han producido diversos avances recientemente en el ámbito de la investigación que han mejorado la comprensión de los mecanismos hormonales y sus interacciones con otros sistemas hormonales. En este sentido, Gahete indica que *“los desarrollos en biotecnología y farmacología han permitido tratamientos más eficaces”*. Sin embargo, los desafíos en este ámbito incluyen la detección precoz, la necesidad de personalizar el tratamiento y la dificultad de abordar la creciente prevalencia de enfermedades hormonales relacionadas con el estilo de vida.

Por ello, los expertos abogan por fomentar la investigación continua y la colaboración entre profesionales de distintas disciplinas para desarrollar enfoques innovadores que aborden las complejas interacciones hormonales. Asimismo, consideran crucial promover políticas de salud pública que reduzcan la exposición a disruptores endocrinos, fomenten una producción sostenible de alimentos saludables, promuevan la actividad física y mejoren el acceso a la atención especializada y a los tratamientos por el gran impacto que estas medidas pueden tener en la salud hormonal.

Sobre SEEN

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta principalmente por médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición y por otros titulados del ámbito biomédico que trabajan en el campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 2.474 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

Gabinete de prensa

**BER
BÉS**

BERBÉS - 91 563 23 00

Vanessa Martín / Isabel Torres/ Ana Serrano

vanesamartin@berbes.com; isabeltorres@berbes.com; anaserrano@berbes.com