

## Los endocrinólogos alertan de que más de 2.000 sustancias pueden alterar el sistema hormonal

- La SEEN, para favorecer el diagnóstico precoz y la evaluación clínica adecuada, aconseja acudir al especialista si se experimentan cambios inexplicables de peso, fatiga persistente, alteraciones del ciclo menstrual, problemas de crecimiento o dificultades de fertilidad.
- Las alteraciones hormonales pueden ser la causa de patologías tan prevalentes como la obesidad, la diabetes, los trastornos tiroideos, la infertilidad o la osteoporosis.
- Para reducir la exposición a los disruptores endocrinos, los expertos aconsejan evitar los envases de plástico y reemplazarlos por vidrio o acero inoxidable y mejorar la calidad del aire interior, elegir adecuadamente los productos de cuidado y cosméticos y priorizar los alimentos de cercanía, de temporada y, a ser posible, ecológicos

**Madrid, 21 de abril de 2026.- La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), con motivo del Día Mundial de las Hormonas, alerta sobre la importancia del sistema endocrino en la salud y la necesidad de mejorar el conocimiento de la población sobre su papel en el metabolismo, el crecimiento, la fertilidad y el bienestar general. A pesar de que muchas enfermedades comunes tienen una base hormonal, la población desconoce la importante función que las hormonas desempeñan en el metabolismo. Las hormonas regulan funciones esenciales del organismo, como el metabolismo, el crecimiento, la fertilidad o el estado de ánimo. Además, la salud hormonal está presente en cada etapa de la vida: el sistema endocrino desempeña una función fundamental a lo largo de toda la vida, en el desarrollo, la regulación metabólica y la prevención de enfermedades.**

En este sentido, el **Dr. Alberto Fernández, secretario de la Junta Directiva de la SEEN**, manifiesta que *“las alteraciones hormonales pueden ser la causa de patologías tan prevalentes como la obesidad, la diabetes, los trastornos tiroideos, la infertilidad o la osteoporosis”*. Además, el papel de los endocrinólogos es esencial en el abordaje de las alteraciones hormonales, ya que son los responsables de interpretar su complejidad y establecer un diagnóstico preciso.

Cabe destacar que, con aproximadamente 240.000 compuestos químicos de síntesis, se han detectado más de 2.000 contaminantes ambientales con capacidad de interferir en el control hormonal. Así, en línea con las recomendaciones para mantener una buena salud hormonal de la [Sociedad Europea de Endocrinología \(ESE\)](#), la SEEN destaca que para reducir la exposición a disruptores endocrinos es crucial evitar los envases de plástico y reemplazarlos por vidrio o acero inoxidable, así como mejorar la calidad del aire interior de las estancias. En palabras del **Dr. Nicolás Olea, coordinador del Grupo Endocrinología y Medio Ambiente de la SEEN (GEMASEEN)**, *“el aire dentro y fuera*

*de casa puede contener disruptores endocrinos, por lo que es fundamental aspirar, quitar el polvo y ventilar con regularidad las estancias para reducir la presencia de partículas de polvo*". Asimismo, el especialista aconseja elegir adecuadamente los productos de cuidado y cosméticos, ya que algunos pueden alterar los sistemas hormonales. Para ello, el experto considera esencial comprobar los ingredientes y evitar cosméticos que contengan sustancias químicas con efecto disruptor del sistema endocrino como ftalatos, parabenos y triclosán.

Asimismo, con el fin de prevenir deficiencias hormonales evitables, la ESE aconseja la ingesta de alimentos con vitamina D, calcio y ricos en yodo. En el ámbito de la alimentación, el Dr. Olea destaca que *"hasta el 40% de los alimentos que consumen los españoles tiene uno o más pesticidas"*. Así, el experto remarca que *"la clave no está solo en saber elegir los alimentos que conforman la dieta, sino también la procedencia, ya que es esencial dónde y cómo han sido cultivados, criados o capturados"*.

El especialista insta a evitar los empaquetados y comprar a granel, optar por los productos frescos como frutas y verduras en lugar de los ultraprocesados y, en el caso del pescado, escoger de temporada, de pesca artesanal y de menor tamaño para eludir la exposición a mercurio (Hg) y otros contaminantes persistentes.

Además de seguir estas recomendaciones, la SEEN, para favorecer el diagnóstico precoz y la evaluación clínica adecuada, aconseja acudir al especialista si se experimentan algunos síntomas como cambios inexplicables de peso, fatiga persistente, alteraciones del ciclo menstrual, problemas de crecimiento o dificultades de fertilidad.

En el caso de las mujeres embarazadas, el coordinador de GEMASEEN recuerda la 'estrecha relación' entre la exposición de las mujeres embarazadas a los disruptores endocrinos y la transferencia a la descendencia: *"Pueden estar expuestas a algunos disruptores endocrinos persistentes que se acumulan en su organismo (bioacumulación) con anterioridad al embarazo y la lactancia, convirtiéndose en transmisoras de estos compuestos a la descendencia"*. La susceptibilidad del individuo en desarrollo (embrión, feto, lactante) a la acción hormonal inoportuna o desregulada pone de manifiesto la importancia de la prevención en relación con la exposición materno-infantil a los disruptores endocrinos.

En este sentido, la SEEN se une a las recomendaciones de las sociedades clínicas sobre los beneficios de la lactancia materna sobre cualquier otro tipo de alimentación, pero reclama una mayor atención social para la [protección de la mujer fértil](#) frente a la exposición ambiental, alimentaria o laboral a disruptores endocrinos.

Por último, los expertos alertan del peligro de la desinformación en las redes sociales, ya que las hormonas son un tema que despierta un gran interés, aunque no siempre está avalado por información rigurosa. *"Se habla mucho de desequilibrios hormonales de forma simplificada, lo que puede generar confusión y favorecer el uso de tratamientos o suplementos sin evidencia científica"*, apunta el Dr. Olea. Por ello, la sociedad científica insiste en la necesidad de mejorar la educación sanitaria en este ámbito y promover una visión integral de la salud hormonal a lo largo de la vida.

## **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 casi 2.600 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.

### **Prensa Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)**

Vanessa Martín

[comunicacion@seen.es](mailto:comunicacion@seen.es)

686171882

### **Agencia de comunicación - BERBÈS**

Ana Serrano / Isabel Torres/ Carmen Rodríguez

[anaserrano@berbes.com](mailto:anaserrano@berbes.com); [isabeltorres@berbes.com](mailto:isabeltorres@berbes.com); [carmenrodriguez@berbes.com](mailto:carmenrodriguez@berbes.com)

91 563 23 00