

Las endorfinas

Las endorfinas son unas sustancias que produce nuestro encéfalo y que nos alivian el dolor e inducen sensaciones de bienestar. Por ello, se las conoce como «las hormonas de la felicidad». El ejercicio físico moderado, las actividades que disminuyen el nivel de estrés, hacer cosas por los demás, tener una afición o la risa son algunas de las actividades que contribuyen a producir endorfinas.

1. Escribe las partes del encéfalo.
2. Las endorfinas actúan como neurotransmisores. ¿Qué son los neurotransmisores y con qué otro proceso que has estudiado están relacionados?
3. Se ha comprobado que la leche materna contiene endorfinas, ¿qué beneficios crees que le proporcionarán estas endorfinas al bebé?
4. Explica por qué crees que se conoce a las endorfinas como «las hormonas de la felicidad».
5. Las endorfinas tienen propiedades parecidas a la morfina y a otras drogas, como los opiáceos; pero a diferencia de estas sustancias, las endorfinas no crean adicción. ¿Qué significa tener adicción a una sustancia?