

## **¡CONOCE EL SISTEMA ENDOCRINO, LOS DISRUPTORES QUE LO AMENAZAN Y LAS SOLUCIONES QUE OFRECE LA CIENCIA PARA REDUCIR TU EXPOSICIÓN A ELLOS!**

El sistema endocrino es uno de los grandes sistemas de control de que dispone el cuerpo humano. Regula las actividades corporales liberando hormonas (mensajeros químicos transportados por la sangre desde la glándula endocrina al órgano diana). Las hormonas ayudan a mantener la homeostasis del cuerpo, regulan la actividad del músculo liso, del cardíaco y otras glándulas, modifican el metabolismo... ¡y nos han permitido pasar de niños a adultos ya que estimulan el crecimiento y el desarrollo!

Sin embargo, existen sustancias químicas que interfieren con él, los llamados disruptores endocrinos, ¡e incluso la luz artificial pueden actuar como un cronodisruptor!

Identificaremos qué son estos disruptores y cronodisruptores, cómo actúan y qué pequeños cambios en los hábitos cotidianos pueden ayudarnos a reducir nuestra exposición a los mismos para mantener una vida más saludable.