

Apr 10, 2019 | Escrito por Daniel Escobar | 0

Foto: Archivo

Terminar una relación amorosa es una de las situaciones que pueden provocarte mucho **dolor emocional**, sobre todo para la parte que aun sigue enamorada. Sientes que estás atrapada en una pesadilla, no tienes ganas de hacer nada, solo de llorar. Pero te traemos, los beneficios y uno de ellos es que, puedes bajar de peso.

Y precisamente, llorar por tu ex puede ser de gran ayuda para tu cuerpo, porque además de liberar toda la angustia y el estrés que te atormenta, también llorar te baja de peso.

Así lo confirma un estudio de del St. Paul-Ramsey Medical Center, en el que los investigadores descubrieron que, a través de las lágrimas, se liberan las hormonas que se producen cuando la persona tiene estrés, mejor conocidas como prolactinas, adrenocorticotrópica y leucina encefalina.

El estudio publicado en el American Journal of Ophtalmology revela que llorar reduce la concentración de hormonas que promueven el aumento de peso.

Cuando se liberan estas hormonas, los niveles de cortisol (sustancia que segrega el cuerpo por estrés) se reduce considerablemente y por ende provoca pérdida de peso.

Si reprimes tu llanto, los niveles de cortisol se elevan y lo más probable es que tus funciones metabólicas se vuelvan más lentas y no te permita bajar de peso.

Los expertos aclaran que el llanto que baja de peso es únicamente el que te hace liberar una pena, tristeza, enojo, estrés o rabia.

Independientemente que llorar te baje de peso, recuerda que llorar también te ayuda a sentirte mejor contigo mismo, te ayuda desahogarte y liberarte de todo lo que te oprime.

**Contenido Relacionado:** [Estos son nueve hábitos de parejas que revelan una relación sana](#) [1]

## Categoría:

- [Variedades](#) [2]

**Addthis:**

**Antetitulo:** ¡Atención!

**Del día:** No

**Créditos:** Salud180

**Titulares:** Si

**Destacada:** No

**Source URL:** <http://radiomundial.com.ve/article/llorar-por-tu-ex-te-hace-bajar-de-peso>

**Links:**

[1] <http://radiomundial.com.ve/article/estos-son-nueve-h%C3%A1bitos-de-parejas-que-revelan-una-relaci%C3%B3n-sana>

[2] <http://radiomundial.com.ve/categoria/Variedades>