

La hormona del crecimiento humano y sus efectos antienvjecimiento

¿Qué es la hormona de crecimiento humano (HGH)?



La hormona del crecimiento humano (Human Growth Hormone - HGH) es una hormona que el cuerpo produce en la glándula pituitaria y muchos afirman que tiene propiedades antienvjecimiento. A menudo se comercializa como una hormona antienvjecimiento para adultos. En los niños, es importante para el crecimiento normal. En los adultos, la HGH ayuda a regular y mantener sus tejidos y órganos. Los niños a veces reciben inyecciones de HGH porque la falta de la hormona en su cuerpo está afectando su tasa de crecimiento.

HGH y envejecimiento

Al igual que muchas hormonas, los niveles de la HGH disminuyen a medida que una persona envejece. Esta es una parte normal del envejecimiento. La HGH se está convirtiendo en un popular suplemento antienvjecimiento. **Debido a que la hormona solo está disponible en forma de inyección** (otras formas de HGH no se han probado como efectivas), **debe ser administrada por un médico**. El costo por un año de inyecciones de HGH puede ser más de \$ 15,000 USD. La parte más triste es que ha habido poca investigación sobre la hormona y el envejecimiento: un estudio muestra que los niveles más bajos de la HGH se correlacionan con el

aumento de la longevidad en comparación con las personas con niveles altos.

Beneficios y Costos

Si bien la hormona de crecimiento humano no es la fuente de la juventud que la gente afirma, la administración de suplementos de HG tiene algunos beneficios. Por supuesto, **cualquier persona cuyo cuerpo carezca de la capacidad de producir la hormona, se beneficiaría de este tratamiento médico**. La HGH también aumenta la masa muscular (pero no la fuerza). Algunas personas afirman tener más energía y sentirse mejor con la administración de suplementos de HGH, sin embargo no se han realizado estudios para descartar el efecto placebo (que es probable que sea fuerte si una persona está pagando \$ 15,000 por tratamientos).

¿Por qué tanta atención a este tratamiento?

En 1990, apareció un artículo en el New England Journal of Medicine, que mostraba que la HGH mejoraba el tono muscular y la composición corporal de 12 hombres mayores. Ese pequeño pedazo de investigación condujo a un auge inesperado en curanderos y médicos “anti-envejecimiento” que venden a base de la HGH las llamadas “Curas para el envejecimiento.” Hoy en día, hay fórmulas orales de HGH, inyecciones y versiones incluso inhaladas de la hormona del crecimiento humano.

Lea también: [Suplementos de melatonina para el envejecimiento](#)

Otros estudios desde 1990 dieron resultados mixtos. La única conclusión firme es que ir al gimnasio puede proporcionar más beneficios que la HGH (si hay algún beneficio de HGH) con mucho menos costo y riesgo.

Efectos secundarios

Los efectos secundarios de la HGH son serios ya que incluyen desde:

- [Diabetes](#)
- Hinchazón
- [Presión arterial alta](#)
- Insuficiencia cardíaca.

La inflamación también puede ocurrir, causando dolor en las articulaciones y el síndrome del túnel carpiano. También existe un mayor riesgo de cáncer en niños que usan suplementos de HGH y un posible mayor riesgo de cáncer en adultos (aunque no se han realizado estudios a largo plazo para demostrar o refutar el riesgo de cáncer de HGH).

Consideraciones

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Por el momento, no hay pruebas suficientes para recomendar la HGH como un suplemento antienvjecimiento. Estos riesgos, peligros y costos son demasiado grandes para que alguien experimente con la hormona de crecimiento humano. Si habla con un médico que le recomienda la HGH para combatir el envejecimiento, busque otro médico. Por supuesto, la HGH tiene otras indicaciones médicas válidas, como los problemas de la pituitaria en los niños.

Lea también: [¿Puede la testosterona detener el envejecimiento?](#)

Referencias:

Rudman D, Feller AG, Nagraj HS, y col. Efectos de la hormona del crecimiento humano en hombres mayores de 60 años. N Engl J Med 1990; 323: 1-6.

Vance, ML. ¿La hormona del crecimiento puede prevenir el envejecimiento? New England Journal of Medicine. Volumen 348: 779-780. 27 de febrero de 2003.

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. Institutos Nacionales de Salud. Píldoras, parches y vacunas: ¿pueden las hormonas prevenir el envejecimiento?

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento: Institutos Nacionales de Salud. "¿Podemos prevenir el envejecimiento?" 2/2012, actualizado el 10/23/15.