La Razón a Tu Salud

PAÍS: España
PÁGINAS: 8
AVE: 35069 €
ÁREA: 787 CM² - 76%

FRECUENCIA: Semanal
DIFUSIÓN: 52797
OTS: 148000
SECCIÓN: SALUD

7 Abril, 2024

El menú para combatir la astenia primaveral

Los expertos aconsejan apostar por frutas y verduras de temporada y reducir alimentos ultraprocesados y calorías vacías

Raquel Bonilla. MADRID

Puede parecer un mito, pero no lo es. La astenia primaveral existe y se estima que más de la mitad de la población presenta algún síntoma asociado con la llegada de esta nueva estación. «Bajo el término de astenia primaveral se incluyen una serie de síntomas inespecíficos como cansancio, sensación de falta de energía, somnolencia, alteración de la sensación de apetito, etc. Suele coincidir con la llegada de la primavera y con el cambio horario que le acompaña», explica Samara Palma, doctora en Medicina, especialista en Endocrinología y Nutrición y coordinadora de la Unidad de Nutrición Clínica del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital La Paz de Madrid.

Frente a ello, no existen remedios milagrosos, pero sí se pueden mitigar estas molestias a través de la alimentación: «En general, por el periodo del año en el que aparece este cuadro, cabría recomendar una adecuada hidratación (principalmente con agua), mantener un consumo adecuado de frutas y verduras, a ser posible de temporada, y quizás recurrir a preparaciones culinarias más ligeras, asumiendo el incremento de la temperatura. El patrón alimentario a recomendar siempre será equilibrado, saludable y la dieta mediterránea es un magnífico ejemplo», asegura la doctora Palma. En este sentido, «hay que recordar que los alimentos no son solo un tipo de nutriente o solo energía, por ello, siempre será mas beneficioso que, de forma general, se prioricen en la dieta el consumo de vegetales integrales y fruta, que serán los que mayor densidad de nutrientes van a ofrecer», explica Luis Frechoso, presidente del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas del Principado de Asturias y vicesecretario del Consejo General de colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas.

Aunque aparezca la sensación de cansancio es un error aumentar la ingesta de azúcares

No hace falta tomar complejos multivitamínicos ni suplementos nutricionales

DREAMSTIME

Se estima que la astenia afecta a la mitad de la población

En esta época, la variedad de productos frescos que puede encontrarse en el mercado resulta muy apetecible y se convierte en la mejor alternativa para plantar cara a la astenia primaveral: «Todas las verduras y frutas de temporada resultan igual de nutritivas. Lo positivo de tener una variedad es que se pueden combinar en diferentes elaboraciones según gustos particulares. Cuanta mas variedad y presencia tengan estas, mejor», insiste Frechoso.

Lo que hay que evitar

Si resulta imprescindible llenar el plato de frutas y verduras de temporada, también es de vital importancia reducir la ingesta de algunos productos que pueden aumentar el riesgo de sufrir astenia primaveral. «Actualmente es bastante conocido cómo se relacionan la alimentación y el estado de ánimo, influyendo un buen o mal estado nutricional en el riesgo de padecer alteraciones como ansiedad o depresión», recuerda Frechoso, quien hace hincapié en que «la alimentación puede modular el tipo de microorganismos que habitan en nuestro tubo digestivo y una de las funciones de la microbiota es la síntesis de una gran parte de los neurotransmisores del cerebro, que tendrán su papel en el estado de ánimo. Por todo ello, debemos priorizar alimentos vegetales integrales, frutas, legumbres... y evitar los pobres en esos micronutrientes que pueden ser característicos de una línea de alimentación occidentalizada».

Aunque la apatía y el cansancio propio de la astenia pueda invitarnos a aumentar la ingesta de calorías y azúcares, los expertos coinciden en que esto sería un error: «No es saludable y probablemente no alivie la sintomatología. Mejor apostar por una hidratación adecuada, unos hábitos de vida saludable incluyendo alimentación equilibrada, ejercicio regular e higiene del sueño», aconseja la doctora Palma, también portavoz de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, quien recuerda que «no es necesario el consumo de suplementos nutricionales, pues únicamente se recomienda tratar aquellos déficits nutricionales de los cuales se ha constatado una situación deficitaria. Por este motivo tampoco se recomienda tomar multivitamínicos».