

Astenia primaveral: cuando el cambio de estación nos deja sin energía



Prepararnos para este cambio con determinados nutrientes y hábitos en nuestra rutina diaria es clave para minimizar esos efectos menos deseados que la primavera tiene en nuestro organismo.

POR CELIA VALENCIANO, DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN DE 100% NATURAL

La llegada de la primavera va acompañada de sentimientos encontrados. Por un lado, la alegría que produce que los días sean más largos, el aumento de las temperaturas y el despertar de la naturaleza. Pero por otro, para muchas personas esta estación viene acompañada de una sensación de fatiga, de falta de concentración e incluso de cambios en el estado de ánimo. Esto es lo que se conoce como **astenia primaveral**, un trastorno temporal asociado a esos cambios at-

mosféricos que alteran nuestros ritmos biológicos y afectan tanto al bienestar como al rendimiento diario y nos obliga a adaptarnos a un nuevo equilibrio.

¿CÓMO RECONOCER LA ASTENIA PRIMAVERAL?

Nuestro cuerpo funciona siguiendo ciclos llamados ritmos circadianos, regulados principalmente por la luz solar. Con la llegada de la primavera se produce un cambio significativo en nuestro ciclo

biológico debido a los cambios atmosféricos y de horario tan significativos que afectan a la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño, por el aumento de horas de luz, y también a la secreción de serotonina y cortisol, hormonas implicadas en el estado de ánimo y los niveles de energía.

A su vez, el renacer de la naturaleza está asociado a episodios de alergia estacional, especialmente al polen y a determinadas plantas y árboles que

también afecta tanto a la vitalidad como al estado de salud.

Todo esto hace que, según la capacidad de adaptación de nuestro organismo y de que los mecanismos de defensa estén más o menos fuertes, muchas personas noten una mayor sensación de fatiga y debilidad, dificultad para concentrarse, somnolencia durante el día e insomnio por la noche, irritabilidad o cambios en el estado de ánimo e incluso una disminución de la motivación y el rendimiento. Estos síntomas suelen ser leves y transitorios, hasta que el cuerpo se ajusta a la nueva estación.

CONSEJOS PARA MEJORAR EL BIENESTAR

Aunque la astenia primaveral suele desaparecer por sí sola, hay una serie de hábitos que pueden ayudar a sobrellevarla mejor:

- **Ajusta tu sueño:** Mantén horarios regulares para dormir.
- **Aliméntate bien:** Aumenta el consumo de frutas, verduras y alimentos ricos en triptófano (plátanos, frutos secos, huevos...), que ayudan a la producción de serotonina. Puedes complementar tu dieta especialmente con plantas adaptógenas como son el eleuterococo, el astrágalo, la rodiola, la esquisandra ..., muy valoradas por su capacidad para ayudar al organismo a adaptarse a circunstancias que pueden ocasionar un estrés, ya sea físico o mental. También hay una serie de minerales como el hierro y de vitaminas con las del grupo B y C que hay que tener en cuenta.
- **Hidratate:** La deshidratación puede aumentar la fatiga.
- **Haz ejercicio moderado:** Salir a caminar o practicar deporte al aire libre mejora el estado de ánimo y los niveles de energía. Además de ser una buena opción de exponerse al sol.
- **Evita el estrés:** Practicar técnicas de relajación como la meditación o el yoga puede ayudar a equilibrar el cuerpo. También aquí las plantas adaptógenas pueden ser de gran ayuda.

¿CÓMO ACTÚAN LAS PLANTAS ADAPTÓGENAS?

El término adaptógeno lo estableció en 1947 el científico ruso N.V. Lazarev

para englobar a una serie de plantas que vivieron durante las glaciaciones y se adaptaron a las condiciones de vida más severas. Los doctores Brekhman y Dardymov definieron las características generales de estas plantas como: "Sustancias naturales que tienen la capacidad de normalizar las funciones del cuerpo y pueden ayudarle a adaptarse y superar el estrés, con un efecto general y amplio. Son sustancias seguras, es decir no tóxicas".

Los adaptógenos ayudan a poner en marcha el sistema de defensa y favorecer que el organismo pueda adaptarse a las situaciones de estrés minimizando su impacto. En este sentido, diferentes estudios clínicos y farmacológicos realizados con sustancias adaptógenas han determinado que:

- Ayudan a restaurar y mejorar la energía física y mental.
- Pueden compensar los efectos de la privación del sueño.
- Pueden proteger el cerebro y el sistema nervioso, lo que, entre otras cosas, mejora la memoria y la percepción.
- Ayudan a aliviar la ansiedad y la depresión leve.
- Permiten protegernos contra ciertos tipos de radicales libres.

Dentro de las plantas adaptógenas las más utilizadas son: el eleuterococo, la rodiola, la esquisandra, el astrágalo o la ashwagandha.

- **Eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus* Maxim):** Puede ayudar a las capacidades físicas e intelectuales en casos de agotamiento y cansancio.
- **Rodiola (*Rhodiola rosea* L.):** Favorece la adaptación al estrés emocional y al esfuerzo físico. Tiene un efecto beneficioso en casos de fatiga y dolores de cabeza inducidos por estrés o en problemas de disminución del rendimiento en el trabajo.
- **Esquisandra (*Schisandra chinensis* (Turcz) Baill):** Esta planta tienen una larga tradición de uso como tónico y reconstituyente.
- **Astrágalo (*Astragalus membranaceus*, (Fisch) Bunge):** Es una planta tónica conocida por sus propiedades beneficiosas contra el cansancio y la fatiga.
- **Ashwagandha (*Withania somnifera* L.):** Es una ayuda para la estabilidad emocional, siendo muy útil en casos

Diferentes estudios clínicos y farmacológicos realizados con sustancias adaptógenas han determinado que ayudan a restaurar y mejorar la energía física y mental



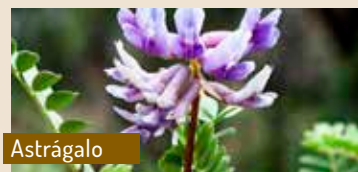
Eleuterococo



Rodiola



Esquisandra



Astrágalo



Ashawagandha

de estrés temporal. Contribuye a la sensación de relajación, beneficiando al bienestar mental y físico.

En primavera complementar la dieta con plantas adaptógenas puede ser una opción recomendable. A la hora de elegir un extracto es importante tener en cuenta varias cosas que van a marcar la diferencia de forma significativa como



Salir a caminar o practicar deporte al aire libre mejora el estado de ánimo y los niveles de energía

son: la cantidad de principio activo que contiene, la combinación adecuada de plantas adaptógenas que va a potenciar sus beneficios y que el compuesto está avalado por estudios clínicos propios que confirmen su seguridad y eficacia. Hay que ser conscientes de que en el mercado podemos encontrar multitud de complementos alimenticios, pero no todos tienen la misma calidad, ni los mismos efectos beneficiosos sobre nuestro organismo.

MICRONUTRIENTES CLAVES PARA LA VITALIDAD

En esta propuesta nutricional hay una serie de micronutrientes que son claves, ya que nos van a ayudar a mejorar nuestro escudo de defensas y van a favorecer nuestra vitalidad. Dentro de ellos debemos estar atentos a un mineral tan especial como es el hierro, que contribuye a la función cognitiva y al metabolismo energético normal. También favorece la formación de glóbulos rojos y hemoglobina, facilitando el transporte de oxígeno en el cuerpo, y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.

Junto al hierro las vitaminas de grupo B y la C juegan un papel clave en la gestión energética y en la asimilación del hierro. Dentro del grupo B, la vitamina B2 (riboflavina), contribuye al mantenimiento de los glóbulos rojos en condiciones normales y favorece el metabolismo normal del hierro, la vitamina B6 (piridoxina) y B12 (cobalamina), ayudan a la formación normal de los glóbulos rojos y el ácido fólico (B9), tiene un papel clave en la for-

mación normal de células sanguíneas. La vitamina C, por su parte, además de ser ampliamente reconocida por su implicación en el sistema inmune y nervioso, ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga y a una absorción mejorada del hierro.

Asociado a estos micronutrientes, el cobre favorece también el transporte normal del hierro en el cuerpo y junto al selenio, manganeso y zinc, ayuda a la protección de las células frente al daño oxidativo.

A la hora de elegir un complemento alimenticio rico en hierro es importante tener en cuenta que sea una fórmula de hierro de alta biodisponibilidad. Una magnífica opción es elegir hierro unido a EDTA (ácido etilendiaminotetraacético),

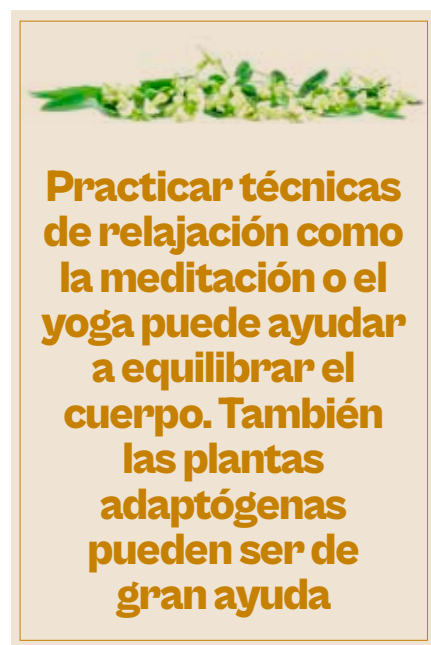
lo que le confiere una mayor biodisponibilidad, no irrita la mucosa gástrica ni tiene sabor metálico. En el caso de la vitamina C es importante que vaya asociada a metabolitos lipídicos y se combine con flavonoides cítricos para mejorar su biodisponibilidad y retención en las células.

Otros compuestos muy interesantes cuando la primavera viene asociada a alergias son los polifenoles, en concreto el subgrupo de los flavonoides, los flavonoles. Dentro de ellos su principal representante es la quercetina. Diferentes estudios científicos han indicado sus propiedades para mejorar procesos alérgicos al estimular el sistema inmunológico y favorecer la inhibición de la liberación de histamina(1). Los botones florales de *Sophora japonica* L. son una de las mejores fuentes de quercetina. Hay que tener en cuenta que la quercetina tiene una baja biodisponibilidad, por lo que a la hora de elegir un complemento es interesante que vaya asociado a fosfolípidos para mejorar su absorción y biodisponibilidad, y así aprovechar todos sus beneficios para la salud.

La astenia primaveral es un desafío pasajero que nos recuerda lo sensible que es nuestro organismo a los cambios estacionales. Con pequeños ajustes en nuestro estilo de vida y en nuestra dieta podemos mitigar sus efectos y disfrutar plenamente de una de las etapas del año más bonitas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

(1) Mlcek et al., Quercetin and its Anti-Allergic Immune Response: review. *Molecules*, 2016, 21, 623.



Practicar técnicas de relajación como la meditación o el yoga puede ayudar a equilibrar el cuerpo. También las plantas adaptógenas pueden ser de gran ayuda