

La consulta con · Dra. Glenda Bautista Suárez · Especialista en Medicina Interna y Máster en Nutrición del Hospital Perpetuo Socorro

La astenia primaveral, que suele ser más frecuente en mujeres entre los 30 y 50 años, es un trastorno adaptativo que puede durar entre dos y tres semanas que irrumpe en nuestro organismo con la sensación de disminución de la ingesta o alteración del sueño, de desgana, apatía e irritabilidad

«La fruta fresca es excelente ante la astenia primaveral»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Qué es la astenia primaveral?
— En la primavera reaparece esta afección que, para no confundirnos, es diferente de la astenia que aparece en otras patologías de origen orgánico, como la astenia que aparece en la anemia, o la psicógena (cuando está asociada a trastornos depresivos). La astenia primaveral se define como un trastorno adaptativo que puede durar entre dos y tres semanas, irrumpe en nuestro organismo con la sensación de disminución de la ingesta o alteración del sueño. Suele ser más frecuente en mujeres, entre los 30 y 50 años. Este descanso inadecuado puede dar lugar a falta de concentración, decaimiento físico y se puede acompañar a su vez de desgana, apatía e irritabilidad. Lo favorable de su pronóstico es que suele ser limitado en el tiempo, tiene un carácter leve y no suele precisar tratamiento médico.

— ¿Es posible aliviar sus síntomas a través de la alimentación?
— Sí, desde luego, aunque siempre es mejor prevenir, y esto, sin lugar a dudas, pasa por proporcionar al organismo la ingesta adecuada de nutrientes y una correcta hidratación, sin olvidar la práctica de ejercicio adecuado según tolerancia y adaptada a cada edad.

— ¿Qué tipo de dieta sería adecuada ante tales casos y cuánto tiempo?
— Evidentemente, el seguir una dieta variada y equilibrada nos cubrirá todas las necesidades nutricionales. Fundamentalmente, mencionar la dieta mediterránea que destaca precisamente por eso, por su variedad y equilibrio. Además de ser rica en antioxidantes potencia el consumo de frutas y verduras de temporada, es decir, materia prima de buena calidad. En esta estación del año podríamos aumentar el consumo de legumbres, cereales integrales o frutos secos como las almendras. Debemos evitar los productos procesados y, si los consumimos, no olvidarnos de leer el etiquetado alimentario. Un producto procesado con más de cinco ingredientes no es un buen producto procesado.


C7
Glenda Bautista, especialista en Medicina Interna y Máster en Nutrición.

— -¿Existen alimentos específicos cuyo consumo sea recomendable?
— Esta sensación de debilidad generalizada, esta falta de vitalidad tanto física como intelectual, suele aparecer sobretodo cuando realizamos las actividades básicas de la vida diaria. Debemos hacer hincapié en la alimentación. La fruta fresca, rica en vitamina C como la naranja, piña, kiwi o fresas; puede ser una excelente opción para potenciar nuestro sistema inmunitario y así combatir la astenia. Las verduras, especialmente las de hoja verde por su contenido en ácido fólico, como espinacas, berros o canónigos; y los alimentos proteicos como carnes, pescados o huevos; deben estar incluidos y, como complemento indispensable, el aceite de oliva virgen extra.

— ¿Es adecuado el uso de suplementos?
— La mejor alternativa, en relación a la astenia primaveral, antes del aporte de suplementos nutricionales, es ingerir los alimentos necesarios a través de una correcta alimentación. Antes de suplementar, lo correcto, inicialmente, sería la realización de alguna prueba complementaria, como un análisis clínico previo a la suplementación indiscriminada, para confirmar si existe déficit de vitaminas o hierro. Si, por el contrario, no se pudiera realizar una dieta adecuada, entonces sí podría ser necesario suplementar temporalmente con suplementos vitamínicos, aunque siempre bajo la prescripción de un médico. El exceso de consumo de algunas vitaminas también puede ser perjudicial si no existe carencia de ella.

Otras recomendaciones

Esta alteración del ritmo circadiano se puede mejorar con pequeños cambios en nuestro estilo de vida. Mantener horarios fijos, intentar un descanso nocturno de ocho horas y horarios de comida influye en como responderá posteriormente el organismo. Un buen descanso es la llave para afrontar con energía las actividades cotidianas de cada jornada. Pequeños gestos que mejorarán nuestro descanso los constituyen evitar el uso de móviles por la noche e incluso dejarlo en otra habitación; no abusar del café y bebidas excitantes, que podrán impedir un descanso adecuado y, por supuesto, la dieta adecuada debe ser pobre en productos ultraprocesados y azúcares refinados. En cualquier caso, tomar conciencia de la importancia de una alimentación saludable y respetar los tiempos para el descanso es fundamental para mejorar nuestra calidad de vida.