



Nutrición y Fitness



¿Cuáles son los alimentos que te hacen sentir cansada?

Muchas veces nos sentimos cansados o agotados y buscamos la respuesta en la cantidad de actividades diarias que tenemos, las ocupaciones laborales, la actividad física y demás, y buscamos la solución en los alimentos.

Es decir que tratamos de elegir aquellos que nos ayuden a reponer energía, sin reparar en que en realidad la respuesta a nuestra situación puede estar en los alimentos pero a la inversa: no tenemos que fijarnos cuáles nos pueden dar energía sino prestar atención a aquellos que nos la quitan.

Ocurre que si bien el agotamiento puede deberse a la falta de descanso, estrés o sedentarismo, también puede ser provocado por una mala alimentación.

*“En general una alimentación con exceso de grasas y azúcares y pobre en vitaminas y minerales puede provocar una sensación de fatiga que impide que realicemos nuestras actividades diarias con normalidad. Lo mismo sucede con las comidas muy abundantes y con exceso de calorías, porque en estos casos el proceso de la digestión demanda mucha atención y el cuerpo se concentra en ello restando energía para el resto de las actividades”, explicó la licenciada en Nutrición **Analia Moreiro**.*



Así, los alimentos que pueden restarnos energía a tener en cuenta son:

*Azúcares refinados: las golosinas, productos de panadería, galletitas, chocolates, helados, etc. que hacen que el páncreas segregue grandes cantidades de insulina. Esta hormona al principio hace que tengamos la sensación de estar con energía pero tiempo después aparece sensación de cansancio, lentitud y somnolencia.

*Alimentos procesados: son abundantes en sal, azúcar, grasa y componentes químicos que los hacen difícil de digerir. Esto provoca una digestión más pesada de lo normal y, en consecuencia, nos sentimos agotados ya que el cuerpo concentra las energías en el proceso de la digestión.

*Alimentos con exceso de grasas: las grasas dan sabor a las comidas y, en aquellas donde abunda, es probable que comamos una cantidad exagerada. El comer de más da sensación de pesadez y de sueño por eso, en ocasiones, luego de almuerzos muy abundantes es necesario dormir la siesta.

*Café: Si bien es un estimulante que provoca hiperactividad, debemos considerarlo ya que si se lo consume de forma excesiva provoca insomnio. Al no dormir las horas suficientes, aparece agotamiento durante el día que impide que realicemos nuestras actividades cotidianas normalmente.

*Alcohol: es un depresor del sistema nervioso, con lo cual su consumo afecta los neurotransmisores haciendo que las respuestas nerviosas tarden más en llegar al cerebro. Su consumo provoca fatiga.

*Hidratación: consumir poca agua hace que aparezcan síntomas de deshidratación como dolor de cabeza, problemas de concentración y pesadez, entre otros.

“Los síntomas de agotamiento desaparecerán con una buena selección de alimentos y en cantidades moderadas, una buena hidratación y actividad física diaria”, refirió la especialista.

En este sentido, los alimentos ricos en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes provocarán una buena digestión y aportarán la energía suficiente para encarar nuestras actividades cotidianas.

Además, los cereales integrales, frutos secos, variedad de verduras y frutas y legumbres aportarán los nutrientes necesarios para un óptimo estado de salud.