

Alimentos contra la fatiga

El estrés, el trabajo y la llegada del otoño pueden fatigarnos tanto física como psíquicamente. Cuando las horas de sueño no son suficientes para acabar con el cansancio, debemos apostar por una alimentación rica en hidratos, proteínas y vitaminas que nos devuelva toda la energía.

Me cuesta mucho levantarme por las mañanas. Llevar a los niños al colegio, ordenar la casa, las reuniones del trabajo... La verdad es que no sé cómo lo hago para llegar hasta la noche”, nos confiesa Virginia, informática de 35 años. Esta falta de energía se acentúa con la entrada del otoño, provocando un estado de ánimo que no siempre se recupera durmiendo más horas o descansando más. Para evitarlo, debemos ingerir los niveles óptimos de vitaminas, nutrientes y minerales, reforzando su presencia cuando sea necesario. Las técnicas de relajación y los ejercicios regulares pueden, además, atenuar la sensación de fatiga, tan habitual en esta época del año.

¿POR QUÉ ESTOY CANSADO?

La fatiga puede comportar mal humor, irascibilidad y dificultad de concentración, además de sentirnos más débiles y con menos energía. “Sus causas son múltiples y dependen de cada caso: sobrecarga física, sobrecarga mental, falta de sueño, mala alimentación o incluso la presencia de enfermedades” apunta José Luis González Gutiérrez, profesor titular del Departamento de Psicología de la Universidad





Rey Juan Carlos de Madrid. Para el especialista y coautor de *Carga mental y fatiga laboral*, el cansancio es una respuesta adaptativa que indica que nuestro cuerpo necesita recuperar la energía perdida. “De no ser así – apunta González Gutiérrez– el sistema agotaría sus recursos y cesaría su actividad”. Para Jesús Gómez, vicepresidente de la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC), la fatiga también está muy relacionada con

nuestra alimentación y muchas veces procede de una falta de nutrientes y minerales esenciales. “Actualmente se come muy mal y poco equilibrado” nos comenta. “Hay un gran desconocimiento y poca capacidad de gestión, en parte por cómo los medios venden el tema del adelgazamiento”. Para evitar esta falta de vitaminas y minerales, es recomendable desayunar productos energéticos, beber abundante agua, comer alguna cosa cada tres ►►

MÁS ALLÁ DE LA DIETA

Las actividades de relajación y el deporte también pueden atenuar nuestra fatiga. Apuntarnos a musicoterapia, aromaterapia o clases de yoga puede ayudarnos a conciliar mejor el sueño, y hacer un ejercicio continuado o andar deprisa del trabajo a casa generará serotonina y endorfinas, que nos harán sentir mejor. Algunos expertos aconsejan hacer lo contrario a la fatiga que se tiene: contra el cansancio físico se recomienda una actividad intelectual, por ejemplo leer durante una hora antes de dormir, y contra la fatiga mental se puede practicar algún deporte.



horas y cenar ligero. Por su parte y para evitar el déficit de vitaminas, la SEFAC recomienda una dieta rica en verduras y frutas, evitar una excesiva cocción de los alimentos, no quitar la piel de la fruta y moderar el consumo de tabaco y alcohol, ya que las sustancias excitantes aumentan las necesidades vitamínicas.

DIETA EQUILIBRADA

“Para evitar casos de fatiga hay que seguir una dieta variada, saludable y bien balanceada con carbohidratos, proteínas y grasas de buena

calidad, nos comenta Anna Paré, farmacéutica nutricionista y fundadora del portal Nutresalut. “Las frutas y las verduras deben estar siempre presentes en nuestro plato, combinadas con cereales o legumbres, y podemos ampliar la variedad con el mijo y la quinua”. Paré también opina que no se debe abusar de las carnes rojas, siendo preferibles las carnes blancas, así como los huevos y los frutos secos, que son una buena fuente de energía y grasa saludable. “También recomiendo atreverse con las algas, muy ricas en minerales, que nos ayudan a equilibrar nuestro metabolismo y sentirnos mejor”, puntualiza. Además y para mantener la energía, hay tres elementos esenciales que deberíamos ingerir regularmente: el hierro, que influye en nuestro estado de ánimo, el calcio, que previene los estados de fatiga, y la vitamina C, que nos aporta mucha vitalidad.

“PARA EVITAR CASOS DE FATIGA HAY QUE SEGUIR UNA DIETA VARIADA Y BALANCEADA CON CARBOHIDRATOS, PROTEÍNAS Y GRASAS DE CALIDAD”



DESAYUNAR QUINUA

La quinoa es un pseudocereal de América Latina rico en vitaminas y minerales como el hierro, el calcio y el fósforo. Contiene los diez aminoácidos esenciales y es altamente nutritiva, por lo que consumirla por las mañanas nos dará toda la energía necesaria para el resto del día. La NASA, por ejemplo, la utiliza para la dieta de sus astronautas.

Los complementos vitamínicos

Las vitaminas son micronutrientes esenciales que el organismo no puede fabricar por sí mismo y que permiten extraer la energía de los alimentos. "Su falta puede producir debilidad, apatía o anemia, y sus síntomas pueden ser el cansancio permanente, desde la primera hora de la mañana, o la impresión de que los problemas nos desbordan, además de algunos síntomas psicológicos asociados", señala el vicepresidente de la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria, Jesús Gómez. Es por tanto importante mantener buenos niveles de vitaminas en la dieta, y para ello existen distintos complejos vitamínicos contra el agotamiento generalizado. Para la farmacéutica nutricionista Anna Paré, estos complementos "son una buena opción cuando no alcanzamos los requerimientos nutricionales necesarios con la alimentación del día a día", y entre ellos destacan los que contienen vitamina B6, que previene los síntomas de fatiga, la vitamina B12, que ayuda a la obtención de energía por parte del organismo o la vitamina C, que es un potente antioxidante. También podemos encontrar otros suplementos con jalea real, que es un buen reconstituyente para el cansancio y contiene un alto índice de vitamina B, o con ginseng, que se usa como tónico general contra la fatiga y contiene vitaminas D y B. Gracias a estos suplementos podremos suplir las carencias de nuestra alimentación o bien prevenir posibles estados carenciales, que puede producirse por un aumento de nuestra actividad física o mental o por una disminución del aporte calórico.

COENZIMAS Y SUPLEMENTOS

Cada vez más especialistas recomiendan la coenzima Q10 en casos de fatiga y falta de energía. "El Q10 es una sustancia parecida a una vitamina que participa en el metabolismo energético de nuestro organismo, y que puede obtenerse de la dieta", nos comenta la nutricionista Anna Paré. Esta coenzima favorece la transformación de nutrientes en energía, una propiedad que ayuda a combatir el cansancio generalizado.

"Delante de una situación de estrés, los niveles de Q10 bajan rápidamente, y por eso tomarlo en forma de suplemento nos permite evitar la fatiga y seguir con energía".

En este sentido y como señala el vicepresidente de la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria, Jesús Gómez, "los complementos alimenticios son una buena opción cuando no alcanzamos los requerimientos nutricionales necesarios con nuestra dieta, e incluso como refuerzo en situaciones específicas, ya que a veces no basta con una dieta equilibrada, por ejemplo en momentos de mayor desgaste físico o psicológico". Ante la duda sobre cuáles son los complementos más indicados para

cada caso, Gómez recomienda evitar la automedicación y acudir al consejo del farmacéutico, que puede encontrar la mejor opción para cada caso.

LA FATIGA NO ES SÓLO FÍSICA

No debemos olvidar que una dieta rica en vitaminas y minerales tiene un impacto físico pero también psicológico, que afecta a lo que se conoce como fatiga mental. El origen de

este tipo de fatiga acostumbra a ser laboral, ya que el exceso de tareas en el trabajo puede dificultar nuestra concentración. José Luis González Gutiérrez, profesor de la Universidad

LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS SON UNA BUENA OPCIÓN PARA DETERMINADAS SITUACIONES DE FATIGA

Rey Juan Carlos, ha analizado el fenómeno de la *sobrecarga mental*, que es "una sobreexigencia de las capacidades del trabajador, que le crea situaciones de estrés y altera su capacidad de respuesta". Para González Gutiérrez es importante encontrar un equilibrio entre las demandas y los límites de cada uno, así como entre la vida laboral y personal. "También debemos cuidar aspectos como el sueño, la alimentación, el ocio o el contacto social".

ANNA TORRENTS