

Conceptos

• Alimentos Estimulantes:

Son aquellos que se ingieren por acción estimulante sobre el SN (bases xánticas):

- Eliminan el cansancio
- Aumento de frecuencia y tensión arterial
- Su ingestión produce hábito
- Deben ser evitados en los pacientes con enfermedades mentales

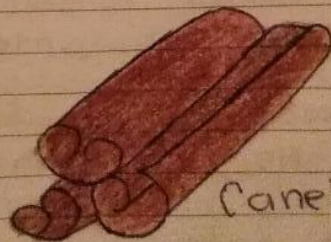
Son conocidas ya algunas sustancias como el café, algunos téis, el chocolate, que forman parte de un grupo de sustancias estimulantes llamadas metilxantinas y otras poco estudiadas como el chile, la canela, los condimentos que provocan en el organismo un efecto eufórico más o menos intenso, ya que se trata de compuestos químicos que estimulan las conexiones nerviosas. Un consumo continuado o excesivo conduce a un estado de nerviosismo y dificultad para dormir.

Otros alimentos y sustancias considerados como estimulantes son la hierba mate, la nuez de cola con un 2,6% de contenido en cafeína y el guaraná, también la teofilina y teobromina.

Chocolate



Nuez de Cola



Canela

◆ Bebidas Estimulantes:

Son un conjunto de bebidas que poseen efecto de estímulo en nuestro organismo ya sea por su propia naturaleza como el café, algún té proveniente de una planta que ejerza esa función en nuestro organismo, o por una mezcla de sustancias que generen dicho estímulo en nuestro cuerpo.

Trago estimulante, pero con riesgo:

- Carbohidratos
- Minerales
- Cafeína
- Taurina
- Guarana

Riesgos de combinar con alcohol:

- Insomnio
- Taquicardia
- Arritmias
- Muerte súbita
- Hipoglucemia
- Lesiones musculares
- Acidez
- Calambres

Tipos:

- Cafeína: sustancia psicoactiva está en el café, mate, té, cacao. Componente no nutritivo, pertenece a las metilxantinas, junto a la teofilina y teobromina.
- Extractos de hierba: Extracto de guaraná, es estimulante del SNC. Otro extracto es el Ginseng, tendrá acción sobre la adaptación corporal a los efectos de estrés, enfermedades y fatiga.



La mayoría de las plantas que tienen cafeína son usadas como estimulantes. Pero también existen otras plantas que no incluyen cafeína, que al procesarlas como bebidas o infusiones son estimulantes:

- Romero: ejerce agradable acción tónica y estimulante sobre el SN y circulatorio.
- Menta: rica en mentol, su aroma estimula el SNC.
- Rosa canina: rica en vitamina C, al ser consumida genera un efecto energizante.



Menta



Romero



Cafe

◆ Bebidas Energéticas Procesadas:

El efecto estimulante de este tipo de bebidas obedece, principalmente, a sus altas concentraciones de metilxantinas, como por ejemplo la cafeína. Pero también hay otros tipos como la teofilina y teobromina. Estas sustancias generan sensación de mejorar el ánimo y de disminución de la fatiga. y tiene alta concentración de azúcar.

También tienen altas concentraciones de sustancias derivadas de hierbas, como el guaraná. Otros componentes son inositol, carnitina, pantothenato de calcio, biotina, glucoronolactona y ácido cítrico. Conservantes como benzoato de sodio, saborizantes como ácido cítrico y colorantes.

Problemas de salud:

- adicción y abstinencia
- Presión arterial alta
- Convulsiones
- problemas cardiacos

Las bebidas energéticas tienen 100 a 250 mg de cafeína por porción.



Gingko