

## Astenia primaveral. ¿De verdad existe?

Hablar de la primavera y no mencionar el cansancio que al parecer provoca la **astenia primaveral** es imposible. Pero en Pharmadus vamos a contaros que no hay consenso en esta cuestión, ya que eso de que “**la primavera la sangre altera**” parece no convencer mucho a la medicina oficial.

La astenia es un síntoma presente en varios trastornos de la salud y caracterizado por una sensación generalizada de **cansancio, fatiga, debilidad física y psíquica**. Tiene una mayor incidencia entre las personas de 20 a 50 años y mayor preponderancia en las mujeres que en los hombres.



Hasta aquí estamos hablando de hechos contrastados y aceptados por la medicina clásica. Sin embargo, la tan conocida expresión “**astenia primaveral**” no goza de esta aceptación, porque dicha medicina clásica o tradicional sostiene que los síntomas que se asocian a ella pueden deberse a otras enfermedades que se manifiestan de forma subclínica y que, por tanto, el paciente no sabe que las padece, como trastornos respiratorios y alergias.

Sea más correcto o menos asociar los síntomas de la astenia a la llegada de la primavera, lo cierto es que una gran parte de la población lo hace con gran convencimiento. ¿Y por qué?

Pues porque parece probado que con la llegada del buen tiempo aparecen estos síntomas de **tristeza, tono vital bajo, falta de memoria, dolor de cabeza, trastornos del sueño y alteraciones del apetito**, entre otros.

Está contrastado que **la alimentación y el tipo de vida juegan un papel muy importante** en cómo estos síntomas se desarrollan en las personas. Por ello es importante, en primer lugar, llevar un estilo de vida saludable: hacer comidas a horas regulares, mantener el cuerpo en un buen estado físico y mantener una vida ordenada.

La alimentación forma parte importante en este campo, por lo que evitar las comidas pesadas y la comida rápida representa una gran ayuda. Hay alimentos que nos ayudarán como **los cereales, las legumbres, las frutas y verduras de temporada**.

Evitar el exceso de grasas saturadas y colesterol y aumentar la presencia en la dieta de ácidos grasos poliinsaturados, como los omega-3, abundantes en el pescado azul y en productos enriquecidos es también una buena recomendación.

Además, es muy importante **mantener el cuerpo bien hidratado** por el mero hecho del cambio de estación y porque en primavera, que hace más calor, el cuerpo empieza

a sudar y hacer un gasto de agua corporal mucho más elevado. Es recomendable mantener un nivel de **1,5 litros, al menos, de agua al día**.



Ayudaremos mucho a nuestro organismo si le damos más líquidos además del agua. Ya sabéis que **tomar infusiones es una excelente forma de aportar hidratación** al cuerpo, así como de disfrutar de su excelente sabor.

Nuestra propuesta más novedosa para esta primavera es nuestra infusión de **Té Verde Ginseng**. El ginseng es un conocido aliado para combatir los estados de falta de ánimo. Por eso, nuestra **infusión gourmet lateterazul** de té verde sencha,

ginseng blanco, limón y regaliz os dará un aporte extra de energía para disfrutar cada día de esta primavera.

¡¡Y además está deliciosa!!

**Infusiones lateterazul** son calidad Pharmadus

[www.lateterazul.com](http://www.lateterazul.com)