



better
naked.

NUTRICIÓN

razones por
las que estás
cansado



RAZONES CANSANCIO

1

INTRO

Sentirse cansado de forma habitual es muy común. De hecho, alrededor de un tercio de los adolescentes, adultos y personas mayores sanas afirman sentirse somnolientos o fatigados.

La fatiga es un síntoma común de varias afecciones y enfermedades graves, pero en la mayoría de los casos está causada por simples factores del estilo de vida que, la mayoría de las veces son cosas fáciles de solucionar.





CONSUMIR DEMASIADOS CARBOHIDRATOS REFINADOS

Los carbohidratos pueden ser una fuente rápida de energía al consumirse.

Sin embargo, comer demasiados carbohidratos refinados puede hacer que te sientas cansado a lo largo del día.

Cuando se consumen azúcares y carbohidratos procesados, provocan un rápido aumento de la glucemia en sangre. Este aumento y su posterior descenso puede hacer que te sientas agotado.

Para mantener estables tus niveles de energía, consume alimentos integrales ricos en fibra como las verduras o legumbres.



3

TENER UNA VIDA SEDENTARIA

La inactividad física podría ser la causa de sentirte falta de energía. A pesar de ello, mucha gente dice que está demasiado cansada para hacer ejercicio.

Sin embargo, las investigaciones demuestran que el ejercicio puede reducir la fatiga entre las personas sanas. Incluso pequeños incrementos en la actividad física parecen ser beneficiosos.

Para incrementar los niveles de energía, sustituye los hábitos sedentarios por hábitos activos cuando sea posible, como subir las escaleras en vez de subir en ascensor, o caminar en vez de conducir.





NO TENER SUFICIENTE SUEÑO DE CALIDAD

No dormir lo suficiente es una de las causas más evidentes de la fatiga.

Es importante que el sueño sea reparador e ininterrumpido para que el cerebro pueda pasar por las cinco etapas de cada ciclo de sueño. Además de dormir lo suficiente, mantener una rutina de sueño regular también parece ayudar a prevenir el cansancio.

Para mejorar la cantidad y la calidad del sueño, acuéstate más o menos a la misma hora todas las noches, relájate antes de dormir y mantente físicamente activo durante el día.



5

NO TOMAR SUFICIENTES CALORÍAS

Consumir muy pocas calorías puede provocar una sensación de agotamiento.

Cuando se consumen muy pocas calorías, el metabolismo se ralentiza para conservar la energía, lo que puede provocar fatiga.

Además, es difícil satisfacer las necesidades de vitaminas y minerales cuando la ingesta de calorías es demasiado baja. No consumir suficiente vitamina D, hierro y otros nutrientes importantes también puede provocar fatiga.

Para mantener tus niveles de energía, evita reducir drásticamente la ingesta de calorías, incluso si tu objetivo es perder peso.





NO CONSUMIR SUFICIENTE PROTEÍNA

Un consumo inadecuado de proteínas podría estar contribuyendo a tu fatiga.

Se ha demostrado que el consumo de proteínas aumenta la tasa metabólica más que los carbohidratos o las grasas.

Las investigaciones sugieren que la fatiga puede reducirse con los aminoácidos de cadena ramificada, que son los componentes básicos de las proteínas.

Para mantener tu metabolismo fuerte y prevenir la fatiga, intenta consumir una fuente de proteínas de alta calidad en cada comida.



*"build a body
you want
living in"*