

INICIO -- OCIO

CONSEJOS MÉDICOS

## Uno de cada diez españoles padece astenia primaveral

Óscar Martín

La jalea real, una sustancia elaborada por las abejas, ayuda a combatir las carencias nutricionales de la llamada "astenia primaveral"

16 de abril de 2011

Compartir:

La jalea real, una sustancia elaborada por las abejas, ayuda a combatir las carencias nutricionales de la llamada "astenia primaveral", que en esta época es motivo de una de cada diez consultas al médico, según una revisión de estudios del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO), que también recomienda el uso de preparados farmacéuticos de jalea real para estimular las defensas.

"La jalea real tiene una composición única de vitaminas, minerales, ácidos grasos insaturados y aminoácidos que la convierte en un excelente reconstituyente en las carencias nutricionales que pueden acompañar a la astenia primaveral", afirma **Concha Navarro**, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidenta de INFITO.

Entre sus vitaminas destacan la C, E, A y del grupo B (B1, B2, B6 y ácido fólico) y entre los minerales se encuentran fósforo, hierro, calcio, cobre y selenio. Además, contiene aminoácidos como la lisina, leucina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina, "que aportan los nutrientes necesarios para el metabolismo, por lo que está indicada también para su uso durante los años de crecimiento", añade.

Uno de estos aminoácidos, la royalisina, ha demostrado en una investigación publicada el pasado mes de enero en la revista *Biotechnological Progress*, "una alta actividad microbiana". En el mismo mes se publicó otro estudio en la revista *Journal of Peptides Sciences* de un equipo investigador italiano que concluía que unos péptidos de la jalea real, las jaleinas, "son sobre todo activos contra las bacterias gram-positivas".

### ¿Qué es la astenia primaveral?

Los cambios de temperatura, la polinización y el aumento de horas de luz "provocan en muchas personas pequeñas alteraciones físicas y psíquicas como somnolencia, irritabilidad, pérdida de apetito, cansancio y apatía, trastornos pasajeros asociados con la astenia primaveral, y que suponen una de cada diez consultas en los centros de Atención Primaria durante esta época", comenta el doctor **Alberto Sacristán**, médico de Familia y miembro de la directiva de INFITO. La consecuencia se traduce en carencias nutricionales y defensas más bajas, añade.

La jalea real también está indicada en personas sometidas a gran tensión como trabajadores y estudiantes, explica el doctor **Alberto Sacristán**, miembro de la Junta Directiva de INFITO. "Aunque es más frecuente en primavera con el aumento de las horas de luz, hay muchos momentos durante el año en que nos sentimos decaídos, sin fuerzas, debido a una situación de estrés acumulado provocada por el trabajo, la familia o incluso los exámenes, para los que la jalea real nos puede ayudar, junto con la práctica del ejercicio físico".

En cuanto al perfil del afectado, explica el doctor **Sacristán**, "la astenia suele repetirse en personas que tienen un hábito asténico, normalmente en personas con edades comprendidas entre los 20 y los 50 años, y se diagnostica sobre todo en las mujeres, con el 80 por ciento de los casos, aunque también son ellas las que acuden más al médico".

### Manjar de las abejas reina



PUBLICIDAD

#### GUÍAS LOCALES

Andalucía  
Aragón  
Asturias  
Baleares  
Cantabria  
Castilla La Mancha  
Castilla y León

PUBLICIDAD

VerdadMentira.com



Pilar Cernuda:

«Rajoy no tiene intención de que se visualice lo que los británicos llaman el gabinete en la sombra»



Síguenos en Facebook

Síguenos en Twitter

#### ÚLTIMA HORA

+ TITULARES

Chismógrafo Libros Motor Deportes Ocio

- 11:02 Suiza.- La suiza Synthes confirma negociaciones para una fusión con Johnson & Johnson
- 10:51 Wikileaks revela que EEUU financió a grupos opositores sirios
- 10:46 Blanco: a una parte del PP le preocupa que se acabe con ETA
- 10:43 Moody's degrada el 'rating' de la banca irlandesa
- 10:41 Descubren un mecanismo de regulación que controla el virus del sida
- 10:34 EA cree que ETA perderá posibilidades "de mantenerse viva"
- 10:33 Identifican una diana farmacológica para el asma crónico

INFORMÁT AQUÍ

#### LO MÁS VISTO

+ TITULARES

1. El famoso arquitecto reniega de la Esteban y "raja" de los caprichos de Cristiano Ronaldo
2. La duquesa de Alba empieza a mandar gente al juzgado y Aída y Rosa Benito se van con viento fresco
3. La escalofriante declaración del "repudiado" y la tajante respuesta de la Esteban
4. 100.000 SMS contra Cospedal y la gran conexión de Nacho Uriarte
5. Una "tripita" sospechosa, la violenta reacción y una boda con Obama
6. Telecinco hace leña con "la triste" para minar su "vomitiva" apuesta
7. Los twitters se vuelcan ante la llamada de socorro de Melchor Miralles

La jalea real es una sustancia viscosa de color amarillo creada y segregada por las glándulas faringeadas de las abejas obreras a partir de miel, néctar y agua que recogen del exterior, mezclándose con saliva, hormonas y vitaminas. Las abejas lo destinan en exclusiva a alimentar a la abeja reina y a las larvas de hasta 3 días, explica **Antonio Pajuelo**, biólogo especialista en apicultura. "Esto asegura la mayor supervivencia y tamaño de las abejas reinas, así como su gran vitalidad para la posterior reproducción".

### Otras plantas medicinales

Otros preparados naturales que el farmacéutico puede recomendar para aliviar el estado de decaimiento y cansancio propios de la astenia primaveral son el ginseng, el guaraná y el eleuterococo. La raíz de ginseng, según Concha Navarro, ayuda a aumentar la capacidad de resistencia a las situaciones de estrés, y la sensación general de vitalidad y capacidad física y psíquica.

El fruto del guaraná, por su parte, es rico en cafeína, además de calcio, fósforo, potasio y magnesio, lo que le aporta propiedades estimulantes físicas y psíquicas. El eleuterococo es un adaptógeno natural, que aumenta la resistencia del organismo y normaliza las situaciones patológicas. En cualquier caso, recomienda esta experta, "el farmacéutico, con sus conocimientos sobre fitoterapia, puede aconsejar una planta medicinal u otra".

[www.ayalasalud.es](http://www.ayalasalud.es)

IR ARRIBA

¿Te ha gustado este artículo? Coméntaselo a tus amigos y conocidos:



Me gusta

Be the first of your friends to like this.

Publicidad



#### Aprueba tus oposiciones

Nueva Convocatoria de Auxiliar del Estado. Prepárate a distancia y ¡Consigue tu plaza!

**Más información »**



#### Opera en ETFs por 2,95 €

Self Bank te ofrece además palmarés, buscador y comparador con todos los ETFs del mercado.

**Más información »**



#### ¡Que mejoren mi Hipoteca!

Encuentra la Mejor Opción para tu Hipoteca. Publica Gratis tus Condiciones.

**Más información »**

Ligatus

#### COMENTARIOS

Esta noticia aún no tiene comentarios publicados.

Puedes ser el primero en darnos tu opinión. ¿Te ha gustado? ¿Qué destacarías? ¿Qué opinión te merece si lo comparas con otros similares?

Recuerda que las sugerencias pueden ser importantes para otros lectores.

#### AÑADIR UN COMENTARIO

Nombre:

E-mail (\*):

Título:

Comentario:



Por favor rellene el siguiente campo con las letras y números que aparecen en la imagen de su izquierda

\* El e-mail nunca será visible

AÑADIR

BORRAR

#### CLÁUSULA DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

Los comentarios del website [elsemanaldigital.com](http://www.elsemanaldigital.com) tienen carácter divulgativo e informativo y pretenden poner a disposición de cualquier persona la posibilidad de dar su opinión sobre las noticias y los reportajes publicados. No obstante, es preciso puntualizar lo siguiente:

Todos los comentarios publicados pueden ser revisados por el equipo de redacción de [elsemanaldigital.com](http://www.elsemanaldigital.com) y podrán ser modificados, entre otros, errores gramaticales y ortográficos. Todos los comentarios inapropiados, obscenos o insultantes serán eliminados.

[elsemanaldigital.com](http://www.elsemanaldigital.com) declina toda responsabilidad respecto a los comentarios publicados.

PUBLICIDAD

8. La hijísima abandona su retiro para triunfar junto a la ex reina de la tele

9. Mou deserta, Twitter arde con el derbi y el vencedor eclipsa a Alonso

10. El culé y la cantante se comen a besos en público en su reencuentro sorpresa