

Más

Sevilla

[Twitter Sevilla](#) [RSS Sevilla](#) [Fotos Sevilla](#) [Vídeos Sevilla](#) [Blogs Sevilla](#)

Uno de cada diez andaluces acude al médico por problemas de 'astenia primaveral', según varios estudios. Una de cada diez consultas al médico en esta época del año vienen motivadas por los problemas que ocasiona la llamada 'astenia primaveral', según una revisión de estudios del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO), que recomienda para estos casos el uso de preparados farmacéuticos de jalea real que estimulen las defensas del organismo y sus posibles carencias nutricionales.

7 de mayo de 2011
Esta página ha sido vista 2 veces. [Entra](#) para que tus amigos sepan que la has leído.

Sé el primero de tus amigos en recomendar esto.

- [Compartir noticia](#)
- [Enviar por email](#)
- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Menéame](#)
- [Ver más](#)

SEVILLA, 7 (EUROPA PRESS)
Una de cada diez consultas al médico en esta época del año vienen motivadas por los problemas que ocasiona la llamada 'astenia primaveral', según una revisión de estudios del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO), que recomienda para estos casos el uso de preparados farmacéuticos de jalea real que estimulen las defensas del organismo y sus posibles carencias nutricionales.

En una encuesta realizada por esta sociedad científica, recogida por Europa Press, también se revela que la mitad de los andaluces afirma sufrir trastornos ocasionales del sueño, cuya principal consecuencia es el cansancio.

Además, añade el hecho de que en esta época dichos trastornos se agravan debido a la polinización, que afecta a la calidad del sueño de quienes sufren rinitis alérgica, como revela una revisión de estudios publicada el pasado mes de febrero en la revista 'Sleep Medicine Reviews'.

Junto a ello, desde el INFITO han recordado la encuesta de la Sociedad Andaluza de Alergología e Inmunología Clínica en la que se advierte de que el 35 por ciento de los andaluces es alérgico y que, de éstos, el 65 por ciento presentan sensibilidad al polen.

Por ello, la catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada (UGR) y presidenta de INFITO, Concha Navarro, ha apostado por implementar las dietas con jalea real, ya que 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".

Entre sus vitaminas destacan la C, E, A y del grupo B (B1, B2, B, B6 y ácido fólico) y entre los minerales se encuentran fósforo, hierro, calcio, cobre y selenio. En la misma línea, la consultora farmacéutica de INFITO en Sevilla Lucía Sáenz ha destacado el contenido que la jalea tiene en aminoácidos como la lisina, leucina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina, "que aportan los nutrientes necesarios para el metabolismo", por lo que resalta los beneficios de su uso durante los años de crecimiento.

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 antimicrobiana. 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 jaleínas, "son sobre todo activos contra las bacterias gram-positivas".

Los cambios de temperatura, la polinización y el aumento de horas de luz provocan en muchas personas pequeñas alteraciones físicas y psíquicas.
TRASTORNOS ASOCIADOS A LA ASTENIA PRIMAVERAL
"La somnolencia, irritabilidad, pérdida de apetito, cansancio y apatía son algunos de los trastornos pasajeros asociados con la astenia primavera", ha explicado Sáenz, quien ha precisado que todo ello supone "una de cada diez consultas en los centros de Atención Primaria durante esta época", coincidiendo así todos los consultores de INFITO en Andalucía. Las consecuencias de estos trastornos son carencias nutricionales y defensas más bajas, ha añadido.

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, según INFITO.

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.

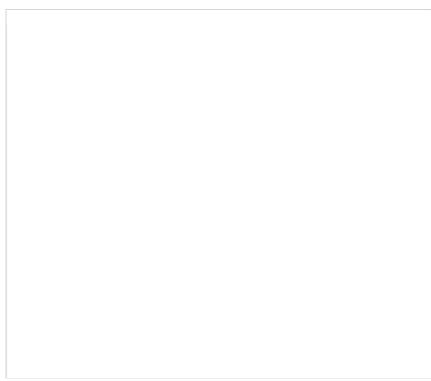
El eleuterococo es un adaptógeno natural, que aumenta la resistencia del organismo y normaliza las situaciones patológicas. En cualquier caso, recomienda esta experta, "el farmacéutico, con sus conocimientos sobre fitoterapia, puede aconsejar una planta medicinal u otra".

[Con la cuenta AZUL 3.60% TAE tus ahorros crecen todos los meses.](#)

[Cuenta NARANJA de ING DIRECT: 3,5% TAE y después sigue ganando todos los meses. Sin comisiones, ninguna.](#)

[19,95 € ADSL Jazztel](#)

[Comenta esta noticia](#)



You need to be logged into Facebook to see your friends' activity

-  **César Millán, el encantador de perros: "La agresividad no va relacionada con la raza" -- Qué.es --**
792 personas han compartido esto.
-  **Sensis Condoms, inventan un condón a prueba de borrachos -- Qué.es --**
254 personas han compartido esto.
-  **El Partido Animalista da "voz y voto" a los animales y promete menús sin productos de origen animal.**
275 personas han compartido esto.
-  **Una monja asiste a la boda real británica en zapatillas Reebok -- Qué.es --**
192 personas han compartido esto.
-  **Star Wars: Los fans celebran el 'Star Wars Day' y se anuncia una reedición en Blu-Ray con imágenes i**
195 personas han compartido esto.

 Plug-in social de Facebook

 **Qué.es** en Facebook

A 16,809 personas les gusta **Qué.es**.

 Beatriz

 Miguel

 Libros

 Ernesto

 Rodrigo