

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.

[Me gusta](#)

Sé el primero de tus amigos a quien le gusta esto.

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 jaleinas, '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 euleterococo 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'.

Terra | Noticias:

[Noticias](#) | [Inicio](#) | [España](#) | [Mundo](#) | [Local](#) | [Sucesos](#) | [Gente y Cultura](#) | [Especiales](#) | [Vídeos](#) | [Fotos](#) |

[RSS Terra Noticias](#) | [Página Inicio Terra Noticias](#) | [Mapa Web](#) |

Otros enlaces:

[Conoce Terra en otros países](#) | [Aviso e Información legales](#) | [Anúnciate](#) | [Política de privacidad](#) | [Copyright 2011](#) | [Telefónica de España, S.A.U](#) |