

PROTOCOLO ASTENIA PRIMAVERAL

1. ¿Qué es la astenia primaveral?

La astenia es una sensación de debilidad y fatiga generalizada, tanto física como intelectual, cuya sintomatología más frecuente consiste en: alteraciones del estado general (cansancio, fatiga y debilidad), dolores musculares y articulares, dificultad para concentrarse, trastornos de la memoria, nerviosismo, cambios de humor, tristeza, alteraciones del sueño y del apetito y disminución de la libido, entre otros síntomas.

La figura de la astenia primaveral como patología es muy discutida dentro de la comunidad científica, ya que no existe un criterio unánime sobre si se trata de una enfermedad y si precisa un tratamiento específico. Este síndrome, incluido dentro de los denominados trastornos afectivos estacionales, se presenta especialmente entre los 20 y los 50 años de edad, presentando una forma muy variable entre unas personas y otras, y se manifiesta más en las mujeres que en los hombres.

En cualquier caso, muchas personas sienten que con la llegada de la primavera experimentan determinados síntomas molestos, cuyas causas no se conocen con exactitud, pero se cree que podrían estar producidas por alteraciones de los ritmos biológicos.

2. Causas

La astenia primaveral está relacionada con desórdenes en el mecanismo fisiológico normal de adaptación del cuerpo a las condiciones variables propias del cambio de estación, y la mayoría de las veces mejora sin necesidad de tratamiento.

Sin embargo, si esta situación persiste en el tiempo durante más de uno o dos meses, lo más conveniente es acudir al especialista para obtener un diagnóstico preciso y diferencial frente a posibles patologías como la fibromialgia, el Síndrome de fatiga crónica, el agotamiento adrenal, la apnea obstructiva del sueño, anemia o patologías psicológicas preexistentes como el trastorno depresivo mayor o la ansiedad.

Con la llegada de la primavera, muchas veces el organismo es incapaz de adaptarse tan rápidamente al cambio de temperaturas y a un mayor número de horas de luz disponibles y, como consecuencia, se producen modificaciones en nuestro biorritmo hasta que se autorregula y acomoda al nuevo entorno. Estos estímulos que se reciben provocan un estado de alarma en el organismo que afecta básicamente a tres sistemas: nervioso, endocrino e inmunológico.

3. ¿Cuál es la Mejor Manera de Controlar los Síntomas?

Siendo un proceso adaptativo del organismo, no existen tratamientos específicos para la astenia primaveral. En cambio, sí existen algunas praxis que pueden ser de ayuda para que el organismo realice este proceso de adaptación con mucha mayor facilidad.

4. Medidas higiénico-dietéticas

- ✓ Mantener rutinas: asentar los hábitos de comida y respetar los horarios del sueño son unos de los principales apoyos para combatir la astenia y el bajo estado de ánimo.
- ✓ Actividad física: la realización de ejercicio físico de forma regular ejerce efectos beneficiosos sobre la capacidad física y el tono vital, estimula la producción de endorfinas y otras hormonas del bienestar, y facilita el descanso nocturno.

Una dieta adecuada es la mejor aliada para mantener un buen tono vital para afrontar la llegada de la primavera y prevenir cualquier alteración orgánica. De ahí la necesidad de realizar una dieta lo más equilibrada posible, acompañada de nutrientes específicos encaminados a la mejora, tanto de los síntomas objetivos como los que abarcan la esfera emocional.

I. PRINCIPALES COMPLEMENTOS RECOMENDADOS

Rhodiola Rosea

Actúa predominantemente en el hipotálamo en vez de hacerlo sobre las glándulas suprarrenales, reduciendo la fatiga física y mental y mejorando la respuesta del organismo frente al estrés oxidativo o el producido por cambios estacionales.

Los componentes activos de esta hierba estimulan el transporte de los precursores de la serotonina (triptófano y 5-htp) hacia el cerebro, y a través del efecto inhibitor de la MAO/COMT, reduce la degradación de los neurotransmisores que mejoran el ánimo.

Asimismo, disminuye los niveles de cortisol, reduciendo la concentración de diferentes metabolitos producidos en el organismo por el estrés, modulando el CRF (Factor liberador de corticotropina).

Los efectos adaptogénicos de la Rhodiola le confieren un valor especial en el tratamiento de la astenia primaveral, ya que inhibe la degradación enzimática de neurotransmisores y previene su disminución.

Dosificación: de 250 a 1.500 mg día.

Co-Enzima Q10

La Coenzima Q10 es un nutriente liposoluble que se encuentra en las mitocondrias celulares, la parte de las células encargada de la producción de energía. Participa en la producción de ATP, la fuente de energía principal de las células.

Mejora los síntomas de la astenia actuando como antioxidante a nivel celular, estabilizador de las membranas y cofactor de procesos metabólicos relacionados con la producción de energía.

Dosificación: de 100 a 200 mg día.

II. OTROS SUPLEMENTOS SINÉRGICOS

Ginseng coreano

El Ginseng coreano (*Panax Ginseng*) se ha utilizado tradicionalmente como tónico general y estimulante. Es útil para mejorar los niveles de energía y fortalecer el organismo debilitado por la astenia. Mejora la resistencia y la capacidad de adaptación del organismo a tensiones internas (como el estrés) o externas (como variaciones climáticas).

Dosificación: 120 mg de extracto estandarizado día.

Ginseng siberiano

El Ginseng siberiano (*Eleutherococcus senticosus*) se utiliza también para combatir el estrés, la astenia primaveral y la fatiga crónica. Pero es más habitual utilizarlo como agente preventivo más que como un producto para la recuperación de estos estados, ya que se considera que tiene un efecto más suave que el *Panax ginseng*.

Dosificación: 100 mg de extracto estandarizado día.

Fórmula multinutriente

Dosificación: Según etiqueta para cubrir cualquier deficiencia subclínica (especialmente de vitaminas del complejo B, C y los minerales selenio, cromo, magnesio y zinc). Muy recomendable que la fórmula incluya nutrientes específicos para combatir la fatiga como: Taurina, Co-Enzima Q10, Rhodiola o Ginseng.

Dosificación: según etiqueta.

III. OTROS SUPLEMENTOS

Si la astenia primaveral cursa, además, con bajo estado de ánimo, los siguientes nutrientes pueden ser de gran utilidad (ver protocolos específicos de ansiedad y depresión).

Hierba de San Juan

La Hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*) es un remedio tradicional utilizado para el bajo estado de ánimo, la ansiedad, los estados de fatiga y decaimiento y como tónico nervioso. Inhibe la degradación de las catecolaminas (tales como la dopamina, adrenalina y noradrenalina) y la recaptación de serotonina, noradrenalina y dopamina, elevando el estado anímico y fomentando una correcta función del sistema nervioso.

Debe usarse con precaución, puesto que puede interactuar con otros medicamentos convencionales.

Dosificación: de 340 mg de extracto estandarizado día.

L-Teanina

La L-Teanina es idónea para controlar el estrés y mejorar el estado de ánimo sin disminuir la capacidad mental, ya que al mismo tiempo fomenta la concentración y mejora la capacidad de aprendizaje. Incrementa los niveles de los neurotransmisores GABA y dopamina y la actividad de las ondas cerebrales alfa, produciendo una sensación de bienestar y relajación.

Dosificación: de 200 a 600 mg día.

BIBLIOGRAFÍA

- *Rhodiola rosea* in stress induced fatigue, a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty. Darbinyan V, Kteyan A, Panossian A, Gabrielian E, Wikman G, Wagner H. (2000 oct).
- *Rhodiola rosea* L. extract reduces stress- and CRF-induced anorexia in rats. Mattioli L, Perfumi M. (2007 Sep).
- *Schisandra chinensis* and *Rhodiola rosea* exert an anti-stress effect on the HPA axis and reduce hypothalamic c-Fos expression in rats subjected to repeated stress. NAN XIA, JIE LI, HONGWEI WANG, JIAN WANG and YANGTIAN WANG (2015 Nov).
- The effects of *Rhodiola rosea* extract on 5-HT level, cell proliferation and quantity of neurons at cerebral hippocampus of depressive rats. Chen QG, Zeng YS, Qu ZQ, Tang JY, Qin YJ, Chung P, Wong R, Hägg U. (2009 Sep).
- Monoamine oxidase inhibition by *Rhodiola rosea* L. roots. van Diermen D, Marston A, Bravo J, Reist M, Carrupt PA, Hostettmann K. (2009 Mar 18).
- Antifatigue effects of coenzyme Q10 during physical fatigue. Mizuno K, Tanaka M, Nozaki S, Mizuma H, Ataka S, Tahara T, Sugino T, Shirai T, Kajimoto Y, Kuratsune H, Kajimoto O, Watanabe Y. (2008 Apr).
- Coenzyme q10 therapy. Garrido-Maraver J, Cordero MD, Oropesa-Ávila M, Fernández Vega A, de la Mata M, Delgado Pavón A, de Miguel M, Pérez Calero C, Villanueva Paz M, Cotán D, Sánchez-Alcázar JA. (2014 Jul).
- The effects of coenzyme Q10 supplementation on performance during repeated bouts of supramaximal exercise in sedentary men. Gökbel H, Gül I, Belviranl M, Okudan N. (2010 Jan).
- Coenzyme Q10 as a treatment for fatigue and depression in multiple sclerosis patients: A double blind randomized clinical trial. Sanoobar M, Dehghan P, Khalili M, Azimi A, Seifar F. (2016).
- Association of mitochondrial dysfunction and fatigue: A review of the literatura. Author links open overlay panel Kristin Fillerac, Debra Lyonb, James Bennettd Nancy McCaina, Ronald Elswicka, Nada Lukkahataic, Leorey N. Saliganc (2014).
- Ginseng as a Treatment for Fatigue: A Systematic Review. Arring NM, Millstine D, Marks LA, Nail LM. (2018 Jul).
- Effects of ginseng on stress-related depression, anxiety, and the hypothalamic–pituitary–adrenal axis. Seungyeop Lee and Dong-Kwon Rhee (2017 Jan)
- Anti-Fatigue Effects of Enzyme-Modified Ginseng Extract: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. Lee N, Lee SH, Yoo HR, Yoo HS (2016 Nov).
- Red Ginseng Supplementation More Effectively Alleviates Psychological than Physical Fatigue. Ji Young Choi, Tae Sun Woo, Seo Young Yoon, Peña Ike Campomayor dela, Yoon Jung Choi, Hyung Seok Ahn, Yong Soo Lee, Gu Yong Yu, and Jae Hoon Cheong (2011 Sep).
- Effects of Siberian ginseng (*Eleutherococcus senticosus* maxim.) on elderly quality of life: a randomized clinical trial. Cicero AF, Derosa G, Brillante R, Bernardi R, Nascetti S, Gaddi A. (2004).
- The effect of eight weeks of supplementation with *Eleutherococcus senticosus* on endurance capacity and metabolism in human. Kuo J, Chen KW, Cheng IS, Tsai PH, Lu YJ, Lee NY. (2010 Apr).
- Randomized controlled trial of Siberian ginseng for chronic fatigue. Hartz AJ, Bentler S, Noyes R, Hoehns J, Logemann C, Sinift S, Butani Y, Wang W, Brake K, Ernst M, Kautzman H. (2004).
- The Effect of Taurine on the Recovery from Eccentric Exercise-Induced Muscle Damage in Males. Yanita McLeay, Stephen Stannard, and Matthew Barnes (2017 Dec).
- Effects of taurine administration on exercise. Yatabe Y, Miyakawa S, Ohmori H, Mishima H, Adachi T. (2009).

- Effects and Mechanisms of Taurine as a Therapeutic Agent Stephen Schaffer and Ha Won Kim (2018 May).
- The Effects of an Oral Taurine Dose and Supplementation Period on Endurance Exercise Performance in Humans: A Meta-Analysis. Mark Waldron, Stephen David Patterson, Jamie Tallent, Owen Jeffries (2018).

Información elaborada por Departamento Técnico Lamberts Española S.L. C/ Corazón de María 3, 28002, Madrid. Tel.: 91 415 04 97. Email.: departamentotecnico@lambertsespanola.es

Exención de responsabilidad: La información anteriormente descrita es sólo para fines informativos, por tanto no intenta influir, diagnosticar ni reemplazar el consejo, tratamiento médico o del profesional de la salud. Se basa en estudios científicos (humana, animal o in vitro), la experiencia clínica, o el uso tradicional, como se cita en cada artículo. Los resultados reportados no necesariamente pueden ocurrir en todos los individuos. No se recomienda el auto-tratamiento para condiciones que amenazan la vida que requieren tratamiento médico bajo el cuidado de un médico. Para muchas de las enfermedades que se describen el tratamiento con prescripción o medicamentos de venta libre también está disponible. Consulte a su médico y/o farmacéutico para cualquier problema de salud antes de utilizar algún suplemento/complemento alimenticio o de hacer algún cambio en los medicamentos prescritos.