

ALIMENTACIÓN

# La dieta idónea para plantarle cara a la primavera

CON LA LLEGADA DE LA PRIMAVERA ES MUY IMPORTANTE CONTROLAR LO QUE COMEMOS PARA HACER FRENTE A LOS SÍNTOMAS DE LA ASTENIA. LOS ESPECIALISTAS RECOMIENDAN UNA DIETA RICA EN VITAMINAS Y MINERALES, CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS PARA REFORZAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y BEBER DOS LITROS DE AGUA AL DÍA PARA REHIDRATAR EL CUERPO

Beatriz Muñoz  
Madrid

**D**urante la primavera son muchas las personas que experimentan una serie de síntomas comunes de carácter leve, como sensación de debilidad, cansancio, falta de vitalidad y fuerzas. Pero la causa no está del todo clara. Muchos lo atribuyen al cambio climático e incluso a los procesos alérgicos tan frecuentes durante esta época del año, de ahí que a este síndrome se le haya definido popularmente como «astenia primaveral». Y ya que en primavera aumenta el tiempo de luz solar y las frutas y verduras son más abundantes y de mayor variedad, es un buen momento para rediseñar la dieta y aumentar en

ella la presencia de cereales, legumbres, frutas y verduras de temporada», afirma Javier Aranceta, secretario general de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Por ello, para proceder a una depuración con éxito, es muy importante cuidar lo que comemos, para que el organismo extraiga de los alimentos los nutrientes que necesita con el fin de estimular el sistema de defensas y combatir los síntomas. Según Pilar Riobó, jefa asociada de Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz, la dieta «tiene que estar enriquecida en vitaminas y minerales, nutrientes que participan en funciones diversas del sistema nervioso y de defensas, y cuya deficiencia tiene una relación directa con nuestro estado de ánimo y de salud».

(Continúa en la página siguiente)





## ALIMENTACIÓN

(Viene de la página anterior)

Algunos signos que nos advierten de que nuestras defensas se encuentran bajas pueden ser en los fumadores, por ejemplo, dolor de garganta, dando la impresión de estar cogiendo un resfriado que al final no llega. O aparecer pupas en los labios, cansancio mayor del habitual, heridas que tardan en cicatrizar, dolores musculares sin haber hecho ejercicio y debilidad del cabello.

En conjunto, la dieta puede ser estrictamente vegetariana, aunque sin obviar los alimentos de origen animal como la carne, «ya que si la consumimos tendremos la garantía de incor-

# Frutas y verduras: fuente de nutrientes

porar hierro a nuestro organismo sobre todo si la persona tiene anemia y se siente más débil en esta época», aclara Riobó.

## ABUNDANCIA DE FRUTAS Y VERDURAS

No obstante, ya que la oferta de frutas y verduras aumenta considerablemente en el mercado, «es fundamental tomar muchas ensaladas, ya que los vegetales son una fuente excelente de vitaminas que regulan múltiples procesos orgánicos, como el buen funciona-

miento del sistema nervioso, por su acción depurativa, desintoxicante y vivificante», señala Aranceta. Cuanta más variedad de hortalizas y verduras incluya la ensalada, mayor es la riqueza nutritiva, y esto se traduce en mayor vitalidad y energía. Como complemento del aliño, la levadura de cerveza, las semillas de sésamo u otros complementos dietéticos, además de enriquecer en vitaminas y minerales los platos, proporcionan agradables sabores.

Las comidas a lo largo del día tienen que mantener un ritmo y un orden. Conviene distribuir la alimentación en cinco tomas —desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena— sin que pase más de cuatro horas entre una y otra. Riobó afirma que el desayuno debe ser completo para empezar el día cargado de energía. «Un buen ejemplo sería un café con leche, pan o derivados (como galletas, cereales, pan de molde o de barra tostado, preferiblemente integral que aportan más fibra y mayor densidad

de nutrientes) y fruta fresca rica en vitamina C como naranja, pomelo o kiwi». Aunque si se prescinde de tomar fruta en el desayuno, lo aconsejable es consumirla bien a media mañana o en la merienda.

Entre horas, se puede optar por alimentos de mayor densidad en vitaminas y minerales como «frutas diversas, frutos secos, sandwiches vegetales, macedonia de frutas y yogur, batidos de fruta y leche, como apoyo a las horas previas a la comida o a la cena», resalta Aranceta.

En las comidas y las cenas, lo aconsejable desde el punto de vista nutricional es la abundancia de vegetales. «Comenzar cada comida con un caldo vegetal, un puré de verduras caldoso o una ensalada variada es una buena elección», señala Riobó. Los alimentos proteicos (carnes, pescados o huevos) no deben faltar al menos una vez al día, y pueden ser el complemento de una comida o una cena equilibrada.

Terminar las comidas con una ración de frutas es todo un acierto. El café de la sobremesa

## VARIEDAD.

Para que la dieta sea equilibrada debe incluir verdura, fruta, carne, pescado, hidratos de carbono, lácteos y agua

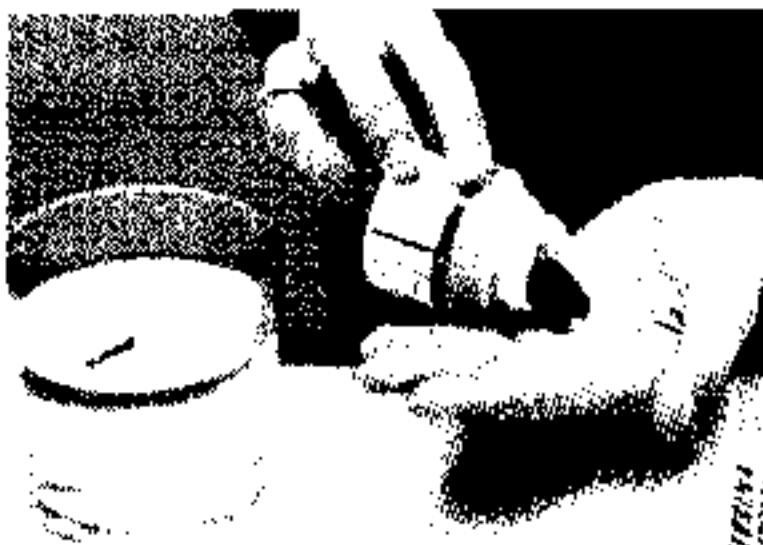
## Salvo en casos muy concretos no es necesario recurrir a ellos

Abusar de suplementos vitamínicos para combatir situaciones de estrés, agotamiento físico y mental o una dieta desequilibrada es una práctica cada vez más frecuente en España. Se estima que el 10 por ciento de la población consume estos productos, casi siempre por la vía de la automedicación. Los expertos aclaran que, salvo en casos muy concretos, su ingesta no es necesaria, aunque hoy en día su consumo va en aumento.

Lo mejor, dicen, es optar por una alimentación sana que aporte las vitaminas en las cantidades suficientes para el organismo. Antes de lanzarse al consumo de complejos vitamínicos, conviene buscar la asesoría de un especialista. Por ello, abusar de estos suplementos durante la astenia primaveral no sirve de nada ya que, se-

## SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS

No son la solución para los síntomas de la astenia y los debe prescribir el médico



gún Aranceta «actúan sobre el componente que este más bajo, y por tanto no se experimenta una mejora si se sufre astenia primaveral».

En numerosas ocasiones, se exceden en las dosis de vitaminas y minerales, creyendo que así mejorará la salud o evitarán muchas enfermedades.

Con frecuencia no se llega ni a consultar al médico. Los suplementos no deben ser usados como sustituto de una buena comida, sino como complemento en caso de requerimientos extras como ciertas prácticas deportivas, determinadas enfermedades, regímenes de adelgazamiento...

Pero siempre bajo control de un facultativo.



## ALIMENTACIÓN

# para hacer frente a la astenia

sa encuentra un sustituto más acertado en las infusiones digestivas o relajantes. «El té verde constituye la mejor opción no sólo como bebida de sobremesa, sino también a lo largo del día porque contiene polifenoles y antioxidantes. Además, la teobromina —sustancia estimulante— prolonga sus efectos durante más tiempo que la cafeína y sienta mejor al estómago», afirma Aranceta. Es preferible cenar al menos dos horas antes de acostarse para que la digestión no interfiere en el sueño, y éste actúe como reparador de toda carga que ha llevado la jornada.

Uno de los alimentos a los que se puede recurrir en esta época es el chocolate. «Aporta energía, pero siempre y cuando se consume con moderación y sea cacao puro como es el negro», señala Riobó.

## AGUA, BEBIDA PRIORITARIA

Mantener el cuerpo bien hidratado es fundamental para contribuir al buen desarrollo de las distintas funciones orgánicas. Con el sol y el calor sudamos más y, consecuentemente, la pérdida de líquidos se incrementa. Si a esto se le añade que cuanto más se pierde, más disminuye la capacidad del organismo para regular la

temperatura. «beber agua favorece la función renal e intestinal y el organismo no se sobrecarga de sustancias de desecho», afirma Aranceta. Disponer de una botella de agua en un lugar fresco y bien visible es la mejor forma de obligarse a tomar la cantidad de agua necesaria. «Dos litros al día es lo aconsejable, aunque se puede complementar con infusiones», afirma Riobó. En esta época, los paseos al sol deben ser casi «obligados»

porque aportan mucha vitalidad y son una gran fuente de salud. «El sol estimula la circulación, favorece la formación de vitamina D, equilibra el sistema nervioso y es un buen aliado contra el cansancio, la depresión y el estrés», señala Aranceta. Además, aumenta la segregación de melanina, y éstas, a su vez, estimulan a las endorfinas (hormonas del bienestar) que produce el cerebro, y sirven para fortalecer el sistema inmunológico, ofreciendo un aporte importante a la defensa del organismo.



La entrevista de MARTA ROBLES



«Cuando llega el buen tiempo me cuesta horrores levantarme de la cama»

## MONTSERRAT DOMÍNGUEZ

Periodista

TODAS LAS MAÑANAS, MONTSERRAT DOMÍNGUEZ SE LANZA A SU RUEDO IBÉRICO PARTICULAR CON ABSOLUTA MAESTRÍA. CURIOSAMENTE, SIEMPRE LLEGA DESPEJADA Y EN FORMA. Y LA VERDAD, PARECE UN MILAGRO TENIENDO EN CUENTA QUE SE LEVANTA TODOS LOS DÍAS A LAS CINCO Y CUARTO DE LA MAÑANA

es que a mí, por ahí, no me ha dado...

-Pues no sé cómo consigue no deprimirse teniendo que levantarse todos los días a las cinco y cuarto de la mañana...

-Pues ya sabes, con toneladas de café con leche y con las vitaminas que haga falta...

- Algo comerá también por las mañanas ¿no?

-Pues sí, tostadas, galletas... Lo que pille.

-Vamos, que no es usted de cuidar mucho la alimentación ¿no?

-La verdad es que con el paso de los años cada vez aprecias más lo ligero, las buenas verduras, el pescado... Antes era más carnívora y ahora mucho menos. Igual que antes me gustaban más las co-

-¿Sufre usted de astenia primaveral?

-Pues no sé si médicamente la tengo, pero desde luego la padezco...

-¿Sabía que con una alimentación más sana se puede, no sé si combatir, pero al menos paliar?

-Pues no, no tenía ni idea. Yo lo que hago cuando llega el buen tiempo y me cuesta horrores levantarme de la cama es tomar vitaminas

-Pues según los expertos una dieta ligera rica en frutas y verduras ayuda a sobrellevar este tipo de períodos.

-Ya, por eso a mí el gazpacho, por ejemplo, cuando empieza el calor, siempre me parece el mejor tónico y el mejor reconstituyente... Está claro que el cuerpo te pide cosas más ligeras cuando los días empiezan a ser más largos.

-Lo curioso es que hay quien recurre a los carbohidratos por la energía que aportan...

-Pues no es mi caso. A mí el cuerpo me pide cosas frescas cuando me faltan las fuerzas. Sólo por sentido común, opo por cosas más ligeras. Las comidas más pesadas me da más pereza prepararlas y también comerlas.

-La desazón de la astenia primaveral hace que algunos recurran al chocolate...

-Será, más bien, los que están deprimidos ¿no? La verdad



midas pesadas y ahora casi siempre elijo las que son fáciles de digerir. Cambias con la edad y cambias, sobre todo, cuando tienes niños, porque tienes que prepararles cada día un menú equilibrado.

-Por cierto ¿los niños también sufren astenia primaveral?

-A los niños les cuesta más dormirse por la noche cuando se prolongan los días por la luz, pero la verdad es que yo, a los míos siempre los veo con un chute de energía salvaje. Así que lo de la astenia primaveral lo noto en mí, pero en ellos nada.