

- Medio: Alimento El Confidencial
- Fecha: 20 enero 2020
- Título: Estos suplementos sí que son capaces de llenarte de energía de verdad
- Autor: Andrea Peña
- Cita: Cofenat
- Experto: José Ramón Llorente
- Foto:

## Alimento

Bienestar ■ Estos suplementos sí que son capaces de llenarte de energía de verdad

### Complementos naturales

El presidente de COFENAT en la Comunidad Valenciana, **José Ramón Llorente López**, asegura que “hay **diferentes opciones** en función de a quién vayan dirigidos, podemos utilizar adaptógenos como el **ginseng**, maca, rhodiola y complejos de **vitaminas** y minerales”.

online

Calcula tu Seguro >



Ginkgo biloba. (Unsplash/@johnnymcllung)

- Link:  
[https://www.alimento.elconfidencial.com/bienestar/2020-01-20/complementos-alimentos-energia\\_2416604/](https://www.alimento.elconfidencial.com/bienestar/2020-01-20/complementos-alimentos-energia_2416604/)
- Texto:

## Alimente

CONTRA EL CANSANCIO

### Estos suplementos sí que son capaces de llenarte de energía de verdad

Cuántas veces hemos deseado que existan baterías recargables para humanos... No las han hecho, pero sí suplementos alimenticios que nos pueden ayudar a acabar la jornada sin tanto cansancio. Estos son los más eficaces



Foto: Unsplash/@adamsky1973.

Por **Andrea Peña**

20/01/2020 - 05:00

Aunque el día tiene 24 horas, a veces tenemos la **sensación** de que no llegamos. La sensación de **cansancio** cada vez es más alta en este mundo que va tan rápido, por eso muchas veces tenemos que echar mano de una **ayuda extra** natural como los complementos **alimenticios**.

La consultora Torres y Carrera, en colaboración con la productora Milana Bonita, ha puesto en marcha '**Kómoda. La vida sin energía**', un documental que explora las causas que provocan **la fatiga social**. Además, el pasado mes de septiembre publicaron, junto a la compañía demoscópica Alpha Research, el 'Barómetro del cansancio de los españoles'.

El 78,9% de los españoles afirma que una mejor dieta podría acabar con su cansancio diario

Entre las principales conclusiones a las que llega este **estudio** se encuentran como principales causantes del cansancio: los horarios laborales, la sobreexposición a las tecnologías, el sedentarismo. Y como solución, la **alimentación**. Ya que el 78,9% de los **españoles** afirma que una mejor alimentación podría acabar con su cansancio provocado por el **ritmo del día**.

### Complementos naturales

El presidente de COFENAT en la Comunidad Valenciana, **José Ramón Llorente López**, asegura que "hay **diferentes opciones** en función de a quién vayan dirigidos, podemos utilizar adaptógenos como el **ginseng**, maca, rhodiola y complejos de **vitaminas** y minerales".



**FÉNIX DIRECTO**

Una compañía de Allianz

Consigue  
hasta un

En cuanto a la función de los complementos y los beneficios en nuestro cuerpo, Llorente explica que “los **adaptógenos** son sustancias naturales, fundamentalmente obtenidas de **plantas** y raíces, cuya acción se centra en **modular** una respuesta del organismo frente a situaciones de **estrés** y cansancio, tanto físico como intelectual. Tienen capacidad para mejorar el estado de ánimo, reducir el cansancio tras el ejercicio físico, mejorar las **funciones cognitivas** y aumentar la energía”.

“Lo fundamental son las **vitaminas** y los **minerales**. Las vitaminas son indispensables para la vida, y en particular las del **grupo B** son esenciales porque están involucradas en multitud de **actividades metabólicas**, muchas de ellas relacionadas con la formación de energía, de ahí que sean tan importantes. Los minerales regulan funciones vitales para el organismo y son colaboradores necesarios para el **equilibrio funcional**”, añade.

En cuanto a la **nutrición ortomolecular**, el experto la describe como “una forma de **preservar** y mantener la salud, así como de tratar alteraciones proporcionando los nutrientes necesarios. Las herramientas necesarias para ello son una buena alimentación y una complementación adecuada a cada circunstancia. La nutrición ortomolecular se basa en **evidencias científicas** que proporcionan **seguridad** y resultados óptimos, y cuenta con una excelente reputación en multitud de países, como EEUU, Canadá, Argentina, Italia, Francia, entre otros”.

Según el presidente de COFENAT en la Comunidad Valenciana, los beneficios de este tipo de nutrición tratan “fundamentalmente de recuperar el **equilibrio bioquímico**, evitar las alteraciones que acaban provocando **enfermedades**, promover una buena nutrición que consiga una excelente **calidad de vida** y permitir con ello la **longevidad**”.

## La memoria, clave para estar activo

Una de las partes que más afectada se ve por la falta de energía es nuestra actividad cognitiva. Los complementos de **Ginkgo biloba** son una buena solución para este problema. De hecho, la **Agencia Europea de Medicamentos** ha avalado sus **beneficios**.

En un estudio concluyen que “los **medicamentos a base de hoja de ginkgo** que contienen el extracto seco pueden utilizarse para mejorar el deterioro cognitivo (empeoramiento de las capacidades mentales) asociado a la edad y la calidad de vida de los pacientes adultos con **demencia leve**. El HMPC también concluyó que, teniendo en cuenta que llevan mucho tiempo utilizándose en la práctica, los medicamentos a base de hoja de ginkgo que contienen **las hojas en polvo** se pueden usar para aliviar la **pesadez de las piernas** y la sensación de manos y pies fríos asociadas a problemas circulatorios leves.

Estos **solo deben utilizarse** después de que el médico haya descartado cualquier **trastorno grave**. Y solo deben usarse en adultos. Además, se ha demostrado que el Ginkgo biloba **revitaliza la actividad cerebral** al mejorar la circulación sanguínea. Así, lo asegura **un estudio** publicado en la revista 'Complementary Therapies in Medicine' en el que se destacaba que "pareció **ralentizar** el deterioro cognitivo en pacientes con deterioro cognitivo vascular".

La experta en nutrición **Juliete de la Morena** explica los beneficios de algunos adaptógenos como el ginseng, que mejora el rendimiento físico y mental por los genósidos: "Existen **varios estudios** que avalan sus propiedades de mejora del **sistema inmunitario**, es más efectivo el extracto estandarizado que el acuoso. También se ha comprobado que **distintos genósidos** reducen la fatiga y mejoran el metabolismo de los **ácidos grasos** en energía, además mejora la resistencia a diversas situaciones de estrés. Dentro de las variedades del ginseng, **el coreano** es el más estimulante".

Por su parte, la **rhodiola**, explica la experta, "es una **planta medicinal tibetana** autóctona de Rusia y Asia que tiene efectos sobre todo **antifatiga**. Y en estudios se ha comprobado que presentaba un estímulo de los precursores de la **serotonina** como son el triptófano y el 5-HTP, y se observó en las personas hasta un 30% de aumento de la serotonina. Además, tiene un **poder antioxidante**". A pesar de que hablamos de plantas, De la Morena advierte que "pueden tener efectos adversos en personas con mayor sensibilidad".

En cuanto a la **vitamina B**, De la Morena explica que reducen el agotamiento, concretamente "la vitamina B5, el **ácido pantoténico**, que es necesario para producir hormonas suprarrenales. Si la ingesta es insuficiente para compensar los niveles consumidos en **periodos de estrés**, el organismo reduce la producción de hormonas y se puede ocasionar un agotamiento o estrés crónico".

## Alimentación equilibrada

Llorente da algunas recomendaciones para llevar una alimentación que nos ayude a **disminuir** los síntomas de **cansancio**. Y afirma que "sin duda, la clave está en una **alimentación** equilibrada, variada y que promueva la salud". Además, recomienda algunas **pautas nutricionales**:



- Tomar **fruta** diariamente. De la Morena recomienda tomarla entera con piel siempre que sea posible, eso sí, bien lavada.
- Incorporar a nuestra alimentación diaria una **ensalada** de **vegetales frescos**.
- Tomar diariamente **frutos secos**, preferentemente crudos.
- Consumir **hidratos de carbono** completos (**arroz** y pasta integral)
- Ingerir **pescado azul** dos o tres veces a la semana.
- Reducir la ingesta de **carne roja** y derivados lácteos.
- Tomar **fibra** es una forma de proteger nuestro **intestino**, esto se consigue consumiendo fruta entera, pan integral, verduras y cereales integrales.
- Eliminar el consumo de **azúcares**, bebidas azucaradas y gasificadas, comida preparada, **bollería industrial**, comida basura, leche de vaca y café torrefactado, entre otros.
- Una buena recomendación es acostumbrarse a **mirar las etiquetas** de los productos que consumimos, nos ayudará a tomar conciencia de lo que comemos.
- Promover el consumo y la preservación de la **agricultura ecológica**.