

BEGUDES ENERGÈTIQUES, DESCANS I RITMES CIRCADIARIS

NATALIA ALFONSO
Dietista-Nutricionista 1811



INTRODUCCIÓ

L'estudiantat d'avui en dia viu a un ritme frenètic entre estudis, entrenaments i vida social, i moltes vegades el **descans passa a un segon pla**.

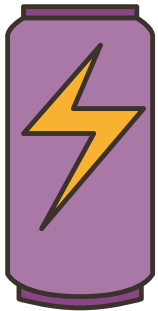
Però el somni i el respecte pels ritmes circadianis són fonamentals per al:

- **Rendiment acadèmic i esportiu**
- **Bona concentració i memòria**
- **Correcte desenvolupament i creixement**



I, sobretot, la **salut a llarg termini**.

Hem observat que les begudes energètiques estan guanyant molta popularitat entre els adolescents, però el seu consum té **conseqüències preocupants**:



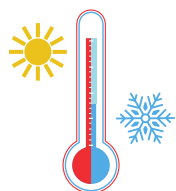
- **Alteren el cicle natural del son.**
- **Afecten la recuperació muscular.**
- **Poden provocar dependència.**



Per això, és essencial conscienciar-los sobre la importància de **dormir bé i cuidar el seu cos** de manera natural, sense dependre d'estímuls artificials que a la llarga poden ser perjudicials.

ELS RITMES CIRCADIARIS

Els ritmes circadiaris són **cicles biològics d'aproximadament 24 hores** que regulen funcions essencials del nostre cos:



1. **La son i la vigília.**
2. **La temperatura corporal.**
3. **La secreció d'hormones.**



REGULEN EL NOSTRE COS PER ASSEGURAR-SE QUE ESTIGUEM DESPERTS DURANT EL DIA I DORMIM DURANT LA NIT.

COM FUNCIONA? Mitjançant un **mecanisme d'autoregulació hormonal**.

És com un "rellotge intern" situat en l'hipotàlem.



MELATONINA
"HORMONA DEL SON"
AUGMENTA PER LA NIT
DISMINUEIX AMB LA LLUM SOLAR



CORTISOL
"HORMONA DE L'ESTRÉS"
AUGMENTA DURANT EL DIA
DISMINUEIX AMB LA FOSCOR

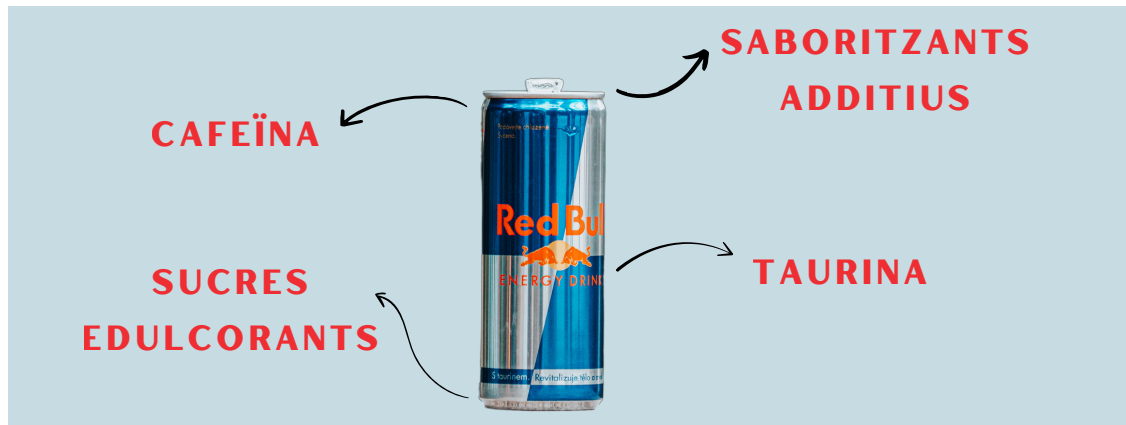
Quan aquests ritmes es mantenen estables, el cos funciona de manera òptima, però quan es desajusten poden provocar **problemes de son, fatiga, falta de concentració i fins i tot afectacions en l'estat d'ànim**.

Els factors que poden **interrompre aquest equilibri** són els següents:

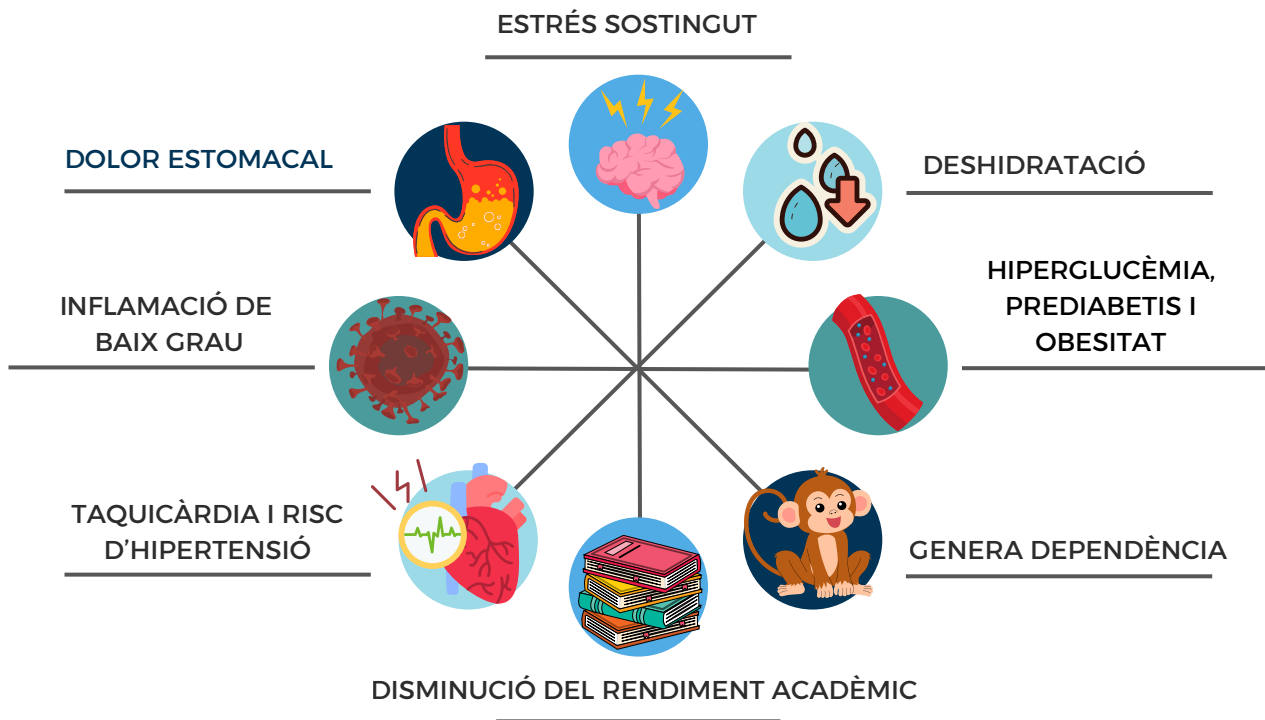
- **No exposar-se a llum solar.**
- Ús excessiu de **dispositius electrònics**, especialment de nit.
- Consum abusiu de **cafeïna o begudes energètiques**.
- **No mantenir rutines de son.** *Per exemple: Quedar-se despert fins a tard.*

LES BEGUDES ENERGÈTIQUES

Els components de les begudes energètiques són:



"Prendre begudes energètiques pot ocasionar **múltiples conseqüències** i, en molts casos, **cròniques**."



IMPORTÀNCIA DE LA SON

Dormir no és només un descans per al cos, sinó un **procés actiu** en el qual el cervell i l'organisme realitzen **funcions essencials per a la salut física i mental**. Conèixer com funciona el son ens ajuda a entendre per què és tan important respectar-lo i què passa quan no dormim prou.



Els adolescents necessiten entre **8 i 10 hores de son.**

No dormir prou afecta la **concentració, l'estat d'ànim i la capacitat d'aprenentatge**. A més, dormir bé ajuda a regular les hormones, prevenint problemes com **l'augment de la gana i la fatiga crònica**.



QUÈ OCORRE MENTRE DORMIM? Es produeixen 3 processos fonamentals.

1

PROCESSEM RECORDS I EMMAGATZEMEM MEMÒRIA A LLARG TERMINI

2

NETEGEM DE TOXINES I DRENATGE DEL CERVELL

3

CREACIÓ DE NOVES CONNEXIONS NEURONALS



CONSELLS PRÀCTICS

Per últim, no només és important la quantitat sinó també la **QUALITAT del son**, és per això que alguns consells per tal que aquesta incrementi són:

1. DESCONNECTAR DE PANTALLES.



Especialment, no utilitzar el mòbil al llit minuts abans de dormir.

2. ESTIRAMENTS I AMBIENT DE CALMA.

Fer exercicis de relaxació com ara estiraments, meditació o encendre llums càlides fan que el cos entre en un estat de relaxació més adequat per a dormir.



3. MANTENIR HORARIS DE SON ESTABLES.

És recomanable gitar-se a una hora prudent perquè puguem descansar unes 8 hores. Establir una rutina de son en la qual els horaris són constants ajuda a que el descans siga de major qualitat.

4. PRIORITZAR MICRONUTRIENTS QUE INCITEN LA SON: CALCI, VITAMINA D Y PROTEÏNA.

Hi ha determinats micronutrients que podem prendre al sopar que indueixen la secreció de melatonina com les anous, el peix blau i els lactis.

