

BEBIDAS ENERGÉTICAS, DESCANSO Y RITMOS CIRCADIANOS

NATALIA ALFONSO
Dietista-Nutricionista 1811



INTRODUCCIÓN

El alumnado de hoy en dia vive a un ritmo frenético entre estudios, entrenamientos y vida social, y muchas veces **el descanso pasa a un segundo plano.**

Pero el sueño y el respeto por los ciclos circadianos son fundamentales para:

- **Rendimiento académico y deportivo**
- **Buena concentración y memoria**
- **Correcto desarrollo y crecimiento**



Y, sobre todo, la **salud a largo plazo**.

Hemos observado que las bebidas energéticas están ganando mucha popularidad entre los adolescentes, pero su consumo tiene **consecuencias preocupantes:**



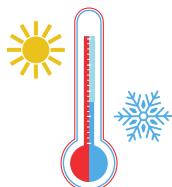
- **Alteran el ciclo natural del sueño.**
- **Afectan a la recuperación muscular.**
- **Pueden provocar dependencia.**



Por eso, es esencial concienciarlos sobre la importancia de **dormir bien y cuidar su cuerpo** de manera natural, sin depender de estímulos artificiales que, a la larga, pueden ser perjudiciales.

LOS RITMOS CIRCADIANOS

Los ritmos circadianos son **ciclos biológicos de aproximadamente 24 horas** que regulan funciones esenciales de nuestro cuerpo:



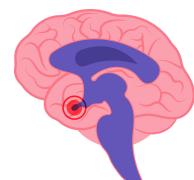
1. El sueño y vigilia
2. La temperatura corporal
3. La secreción de hormonas



REGULAN NUESTRO CUERPO PARA ASEGURARSE DE QUE ESTEMOS DESPIERTOS POR EL DIA Y DURMAMOS DURANTE LA NOCHE.

¿CÓMO FUNCIONA? Mediante un **mecanismo de autorregulación hormonal**.

Es como un “reloj interno” situado en el hipotálamo.



MELATONINA

"HORMONA DEL SUEÑO"

AUMENTA POR LA NOCHE
DISMINUYE CON LA LUZ SOLAR

CORTISOL

"HORMONA DEL ESTRÉS"

AUMENTA DURANTE EL DIA
DISMINUYE CON LA
OSCURIDAD



Cuando estos ritmos se mantienen estables, el cuerpo funciona de manera óptima, pero cuando se desajustan pueden provocar **problemas de sueño, fatiga, falta de concentración e incluso afectaciones al estado de ánimo**.

Los factores que pueden **interrumpir este equilibrio** son los siguientes:

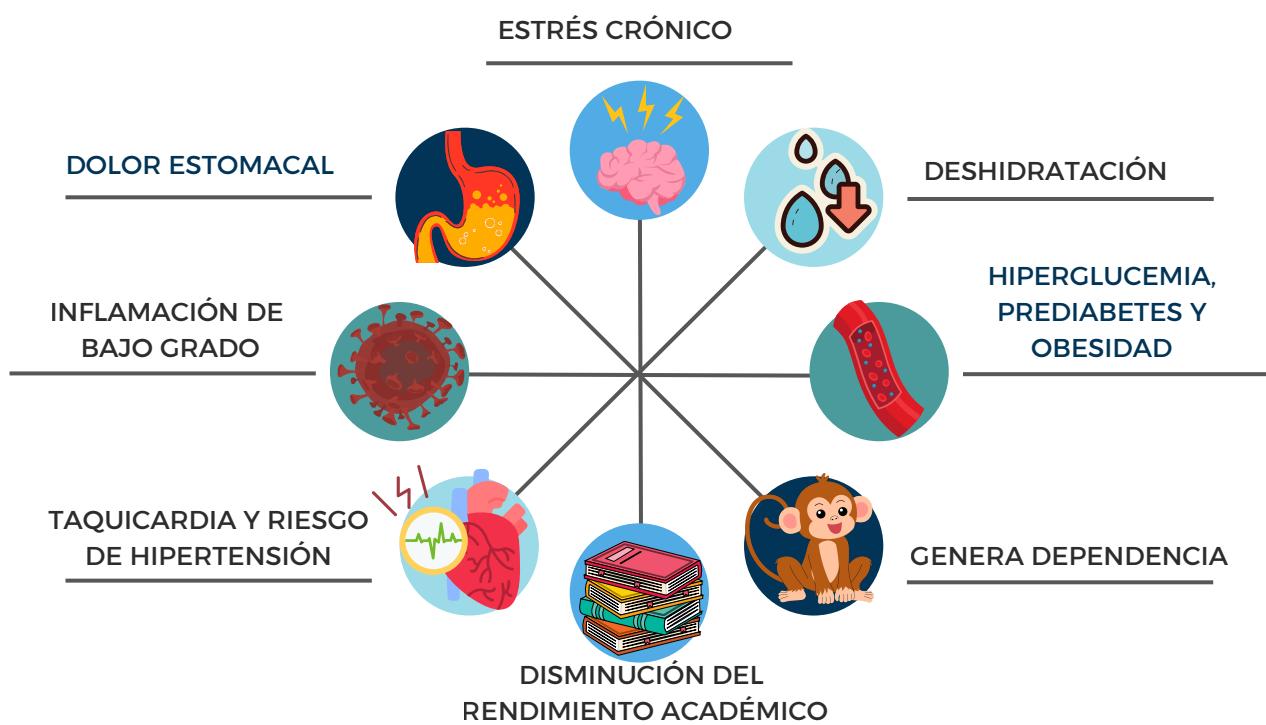
- **No exponerse a luz solar.**
- Uso excesivo de **dispositivos electrónicos**, especialmente de noche.
- Consumo abusivo de **cafeína o bebidas energéticas**.
- **No mantener rutinas de sueño.** Por ejemplo: quedarse despierto hasta tarde.

LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS

Los componentes de las bebidas energéticas son:



Las **consecuencias** de tomar bebidas energéticas son **múltiples** y, en muchos casos, **crónicas**.



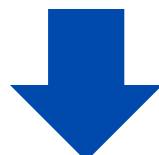
IMPORTANCIA DEL SUEÑO

Dormir no es solo un descanso para el cuerpo, sino un **proceso activo** en el cual el cerebro y el organismo realizan **funciones esenciales para la salud física y mental**. Conocer cómo funciona el sueño nos ayuda a entender por qué respetarlo y qué pasa cuando no dormimos suficiente.



Los adolescentes necesitan entre **8 y 10 horas de sueño**.

No dormir suficiente afecta a la concentración, estado de ánimo y capacidad de aprendizaje. Además, dormir bien ayuda a regular las hormonas, previniendo problemas como el **aumento del apetito y la fatiga crónica**.



¿QUÉ OCURRE MIENTRAS DORMIMOS? Se producen 3 procesos fundamentales.

1

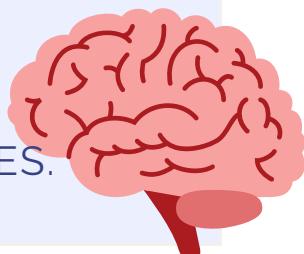
PROCESAMOS RECUERDOS Y ALMACENAMOS MEMORIA A LARGO PLAZO.

2

LIMPIEZA DE TOXINAS Y DRENAJE DEL CEREBRO.

3

CREAMOS NUEVAS CONEXIONES NEURONALES.



CONSEJOS PRÁCTICOS

Por último, no solo es importante la cantidad sino también la **CALIDAD del mismo**, es por eso que algunos consejos con tal de mejorarla son:

1. DESCONECTAR DE PANTALLAS



Especialmente, no utilizar el móvil en la cama minutos antes de dormir.

2. ESTIRAMIENTOS Y AMBIENTE DE CALMA

Hacer ejercicios de relajación como estiramientos, meditación o encender luces cálidas que hacen que el cuerpo entre en un estado de relajación más adecuado para dormir.



3. MANTENER HORARIOS DE SUEÑO ESTABLES

Es recomendable acostarse a una hora prudente para que puedan descansar unas 8 horas. Establecer una rutina de sueño en la cual los horarios sean constantes ayuda a que el descanso sea de mayor calidad.

4. PRIORIZAR MICRONUTRIENTES QUE INCITEN AL SUEÑO: CALCIO, VITAMINA D Y PROTEÍNA

Hay determinados micronutrientes que podemos tomar en la cena que inducen la secreción de melatonina como las nueces, el pescado azul y los lácteos.

