

# BEBIDAS ENERGÉTICAS, DESCANSO Y RITMOS CIRCADIANOS

NATALIA ALFONSO  
Dietista-Nutricionista 1811



# INTRODUCCIÓN

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

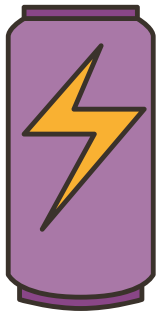
Pero el sueño y el respeto por los ciclos circadianos son fundamentales para:

- **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:**



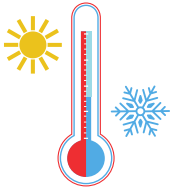
- **Alteran el ciclo natural del sueño.**
- **Afectan a la recuperación muscular.**
- **Pueden provocar dependencia.**



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  
DÍA 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 DÍA  
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:

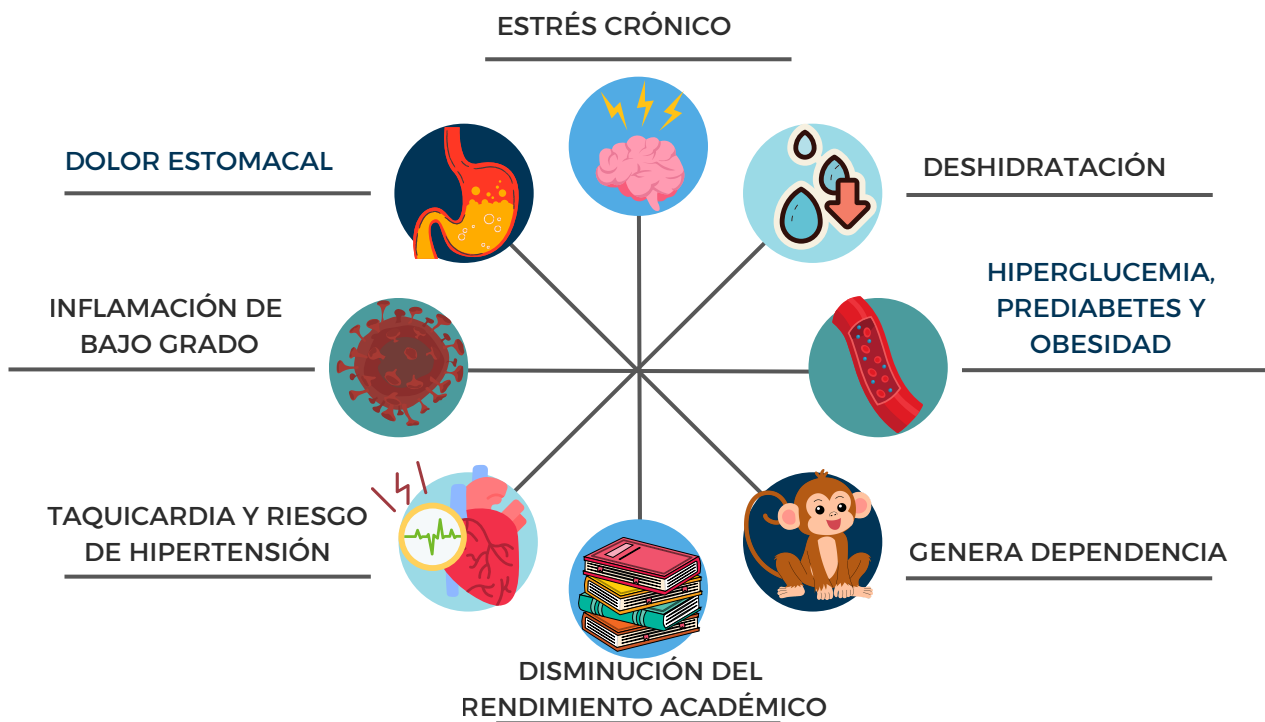
- **No exponerse a luz solar.**
- Uso excesivo de **dispositivos electrónicos**, especialmente de noche.
- Consumo abusivo de **cafeína o bebidas energéticas**.
- **No mantener rutinas de sueño**. Por ejemplo: quedarse despierto hasta tarde.

# 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 que 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.

