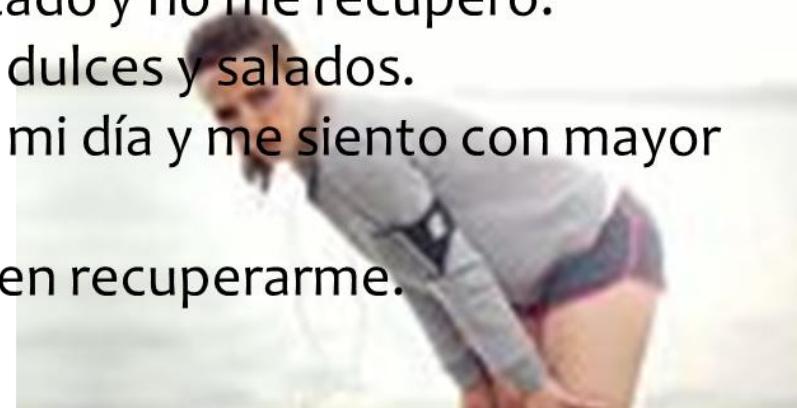


¿CANSADO CONSTANTEMENTE Y NO ESTÁS ENTRENANDO INTENSO?

Si has pensado:

- ¿No estoy entrando tanto, ¿por qué llevo algunas semanas cansado?
- ¿Mi planificación de entrenamiento es correcta y estoy reponiendo bien mis nutrientes pero no me recupero.
- Me cuesta trabajo bajar la grasa abdominal.
- Me siento cansado y sin energía para ir a entrenar.
- Termino mi jornada laboral normal agotado y no me recupero.
- Tengo antojos constantes de alimentos dulces y salados.
- Acudo a los estimulantes para empezar mi día y me siento con mayor energía hasta la noche.
- Me enfermo más de lo habitual y tardo en recuperarme.



Curiel, V

Visita: <http://vitalezza.com>

Escríbenos: vitalezza.nutricion@gmail.com

MC Vianney Curiel Cervantes

Probablemente estamos hablando de la posibilidad de presentar **FATIGA ADRENAL**.

¿Qué es?



Es una serie de signos y síntomas provocados por el bajo funcionamiento de tus glándulas adrenales, (órganos situados arriba de los riñones) y que secretan CORTISOL, hormona encargada de mantener en equilibrio tu cuerpo durante el estrés.

....Y en el caso de un deportista recreativo, competitivo o de alto rendimiento hay que diferenciarlo muy bien de otras causas de fatiga física, que brevemente quedan explicadas en la siguiente diapositiva.

Curiel, V

Visita: <http://vitalezza.com>

Escríbenos: vitalezza.nutricion@gmail.com

PERIFÉRICA: Depleción de reservas de nutrientos en el músculo y la elevación en la producción de lactato.

CENTRAL: Alteraciones en neurotransmisores y aminoácidos de cadena ramificada, baja de la glucemia y entrenamientos largos con fallas en reposición de nutrientos.

FATIGA ADRENAL: asociada a periodos prolongados de estrés o a fallas en la recuperación/entrenamiento cuando se presenta alguna infección especialmente respiratoria.

Retomando la FATIGA ADRENAL

CAUSAS

- Exposición al estrés SEVERO y CONSTANTE por distintas causas: emocionales, sentimentales, laborales económicas o incluso por fallas en la alimentación en relación a entrenamientos intensos.
- Dietas bajas en calidad, abuso de sustancias y baja relación sueño/descanso.

Mayor riesgo

- Personas en tratamiento con corticosteroides.
- Personas con alguna enfermedad crónica que deprime el sistema inmune.
- Gente que se entrena intenso y no repone bien sus nutrientos.
- Personas en estrés constante que NO tienen sistemas de descanso correctos.

Curiel, V

Visita: <http://vitalezza.com>

Escríbenos: vitalezza.nutricion@gmail.com

MC Vianney Curiel Cervantes

Si la información previa hace referencia a lo que estás experimentando revisa si experimentas **FATIGA ADRENAL.**

¿Qué hacer?

- (1) Llevar un plan nutricional personalizado y regulando el plan de entrenamiento para que no genere un mayor estrés fisiológico que permita no recuperarse.
- (2) Mejorar hábitos de sueño/recuperación/trabajo y manejo emocional de las situaciones.
- (3) Tomar suplementos nutricionales que apoyen la respuesta al estrés y bajen el estado inflamatorio del organismo.

-SI DESPUÉS DE 3 MESES NO HAY MEJORAS **SUSTANCIALES** HAY QUE:

- (1) Medir niveles de insulina, cortisol y respuesta de hormona adrenocorticotropa (ACTH) y de hormona liberadora de adrenocorticotropa (CRH).
- (2) Revisar en conjunto con un endocrinólogo el chequeo y la propuesta de tratamiento.