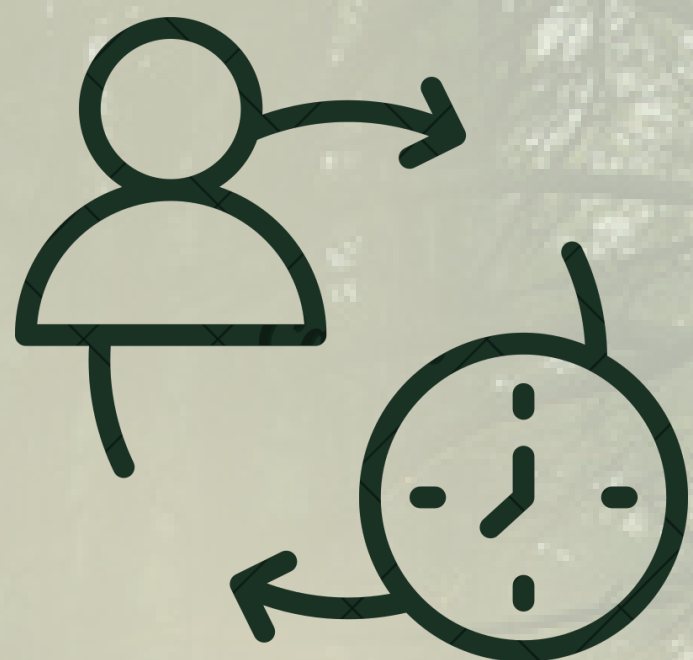




Insultos Circadianos

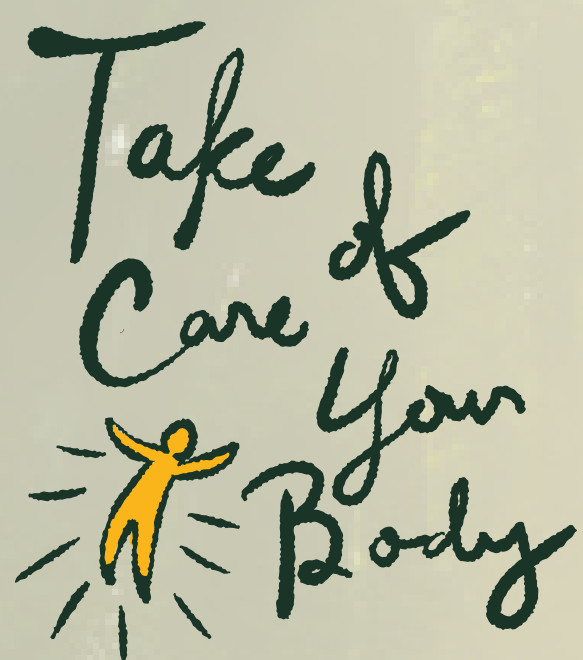
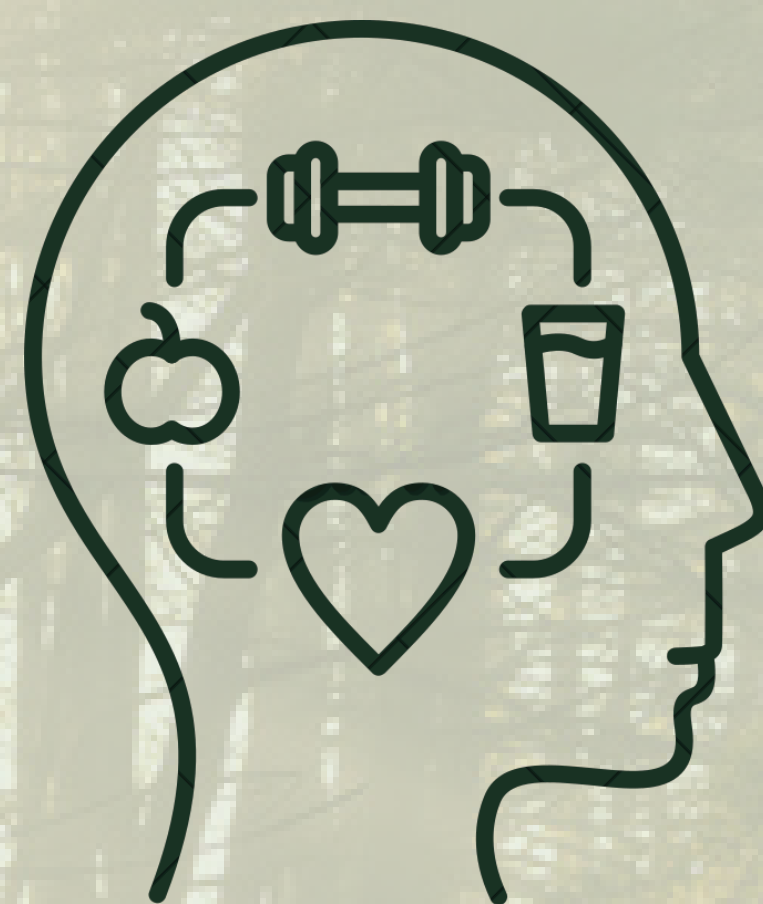


¿QUÉ SON LOS INSULTOS CIRCADIANOS?



Antes de nombrarlos y mencionar estrategias para evitarlos comenzaremos definiendo qué son los **ritmos circadianos**.

Éstos son oscilaciones en las **funciones neurológicas, metabólicas, endocrinas, cardiovasculares e inmunes** que responden a señales externas como la luz y la oscuridad, la alimentación o el ejercicio físico a lo largo de las 24 horas del día.



Esta **ritmicidad circadiana** regulada por ese “reloj biológico” interno transmite el control de las funciones de nuestros órganos y tejidos con el objetivo de lograr un equilibrio en nuestro organismo, lo que llamamos “**homeostasis**”

Por lo tanto, ciertas interrupciones en estos factores los llamaremos; **insultos circadianos**



3 INSULTOS CIRCADIANOS Y CÓMO EVITARLOS

1

Exposición excesiva a luz artificial



Sobreexponernos a luz artificial sobre todo cuando ya es de noche altera varias funciones a nivel del sistema nervioso, lo que conllevará a **desregulaciones tanto hormonales como metabólicas, entre ellas la producción de melatonina**, hormona fundamental para la conciliación del sueño.



La buena noticia es que existen **pequeños actos** que podemos hacer a diario, como:

- ✓ Desconéctate de pantallas **por lo menos 1 hora** antes de dormir. En su reemplazo puedes leer un buen libro o pasar tiempo con tus seres queridos.
- ✓ Apaga las luces. **Utiliza la luz de las velas o luces de color rojo** para crear el ambiente propicio para ese descanso reparador.
- ✓ Exponte a la luz natural durante el día, **sobre todo a la del amanecer y el atardecer**, eso provocará que tu cerebro de las señales correctas para formar las sustancias que fomentarán que duermas de maravilla.






2

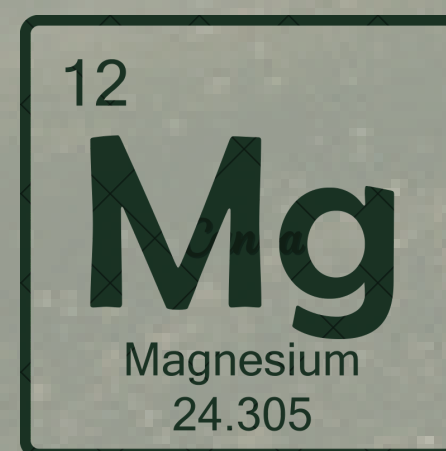
Dormir pocas horas



Dormir entre **7 a 8 horas es fundamental** para mantener tus ritmos circadianos adecuados. Tu cerebro y tus órganos necesitan de este tiempo para generar un montón de **funciones de reparación y formación de sustancias** que utilizarás al día siguiente.

Entre las acciones que puedes realizar para que tus horas de sueño sean adecuadas están:

-  Deja la última comida del día **mínimo 2 horas antes de dormir**, y asegúrate que su contenido sea adecuado.
-  No tomes café **después de las 2 de la tarde**. La cafeína después de esa hora tiene implicancias directas en tu cerebro, lo que provocará problemas en tu descanso.
-  **Suplementate con magnesio**, este mineral es esencial para muchas funciones en el cuerpo entre ellas te ayudará a tener un buen dormir. **Asesórate con un profesional** para saber qué dosis, horarios y qué tipo de magnesio consumir ya que existen muchos tipos.



3




Alimentación en horarios inadecuados

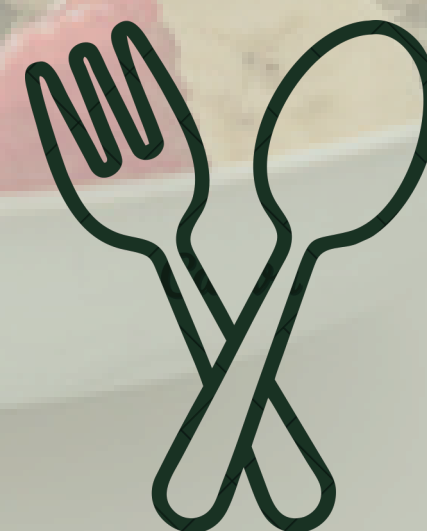


Otra forma de mantener tus ritmos circadianos en correcto funcionamiento es una adecuada alimentación en **cuanto a contenido y hábitos**. Esto provocará que la gran maquinaria que debe ponerse en marcha para ejercer el **complejo proceso de la digestión** actúa de manera coordinada, eficiente y satisfactoria.



Para esto, te recomendamos:

-  Ordena tu rutina y dale prioridad a tu alimentación dejando horarios similares a tus **3 comidas del día con un separación de 4 horas entre ellas**. Asegúrate que la calidad y densidad nutricional sea suficiente para ti.
-  Lleva a cabo tus comidas dentro de lo posible **con luz natural**.
-  Realiza un **ayuno nocturno de por lo menos 12 horas**, lo que le permitirá a tu cuerpo ejerza sus funciones de síntesis y reparación con normalidad.





RECUERDA LA PERFECTA MAQUINARIA QUE TIENES A TU DISPOSICIÓN, APRENDE A MANEJARLA, ENTENDERLA Y CUIDARLA CON PEQUEÑOS CAMBIOS EN TUS HÁBITOS Y ELECCIONES QUE REALIZAS EN TU DÍA.

Si quieres aprender más sobre tu cuerpo no dudes en asesorarte con un profesional de **NutrirSer**, que se adecuarán a tus objetivos y atenderán tus inquietudes en la búsqueda de tu bienestar.

AGENDA TU HORA EN
WWW.NUTRIRSER.CL

