

Base científica

Respuestas de la Doctora Artoni



Nuestro programa cuenta con base científica y está avalado por nutricionistas.

La eminente **Dra. Monica Artoni**, licenciada por la Facultad de Medicina y Cirugía de Florencia, cuenta con una carrera profesional multifacética que refleja su compromiso con la mejora de la salud y el rendimiento a través de la excelencia nutricional. Su valioso apoyo ha sido crucial para desarrollar los fundamentos del programa.

PREGUNTA ¿Existe alguna conexión científica entre el bienestar físico y mental y la falta de energía?

RESPUESTA DE LA DOCTORA

Sí, el bienestar físico y mental están estrechamente relacionados con los niveles de energía. Son muchos los factores de estilo de vida que inciden en los niveles de energía y la salud y el bienestar generales, como la hidratación, la alimentación y la actividad física, entre otros. Nuestra fuente de energía diaria procede de los alimentos que comemos.

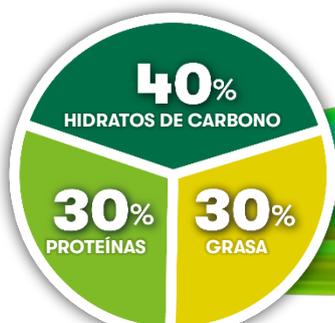
PREGUNTA ¿Qué es esencial para mantener los niveles de energía a lo largo del día?

RESPUESTA DE LA DOCTORA

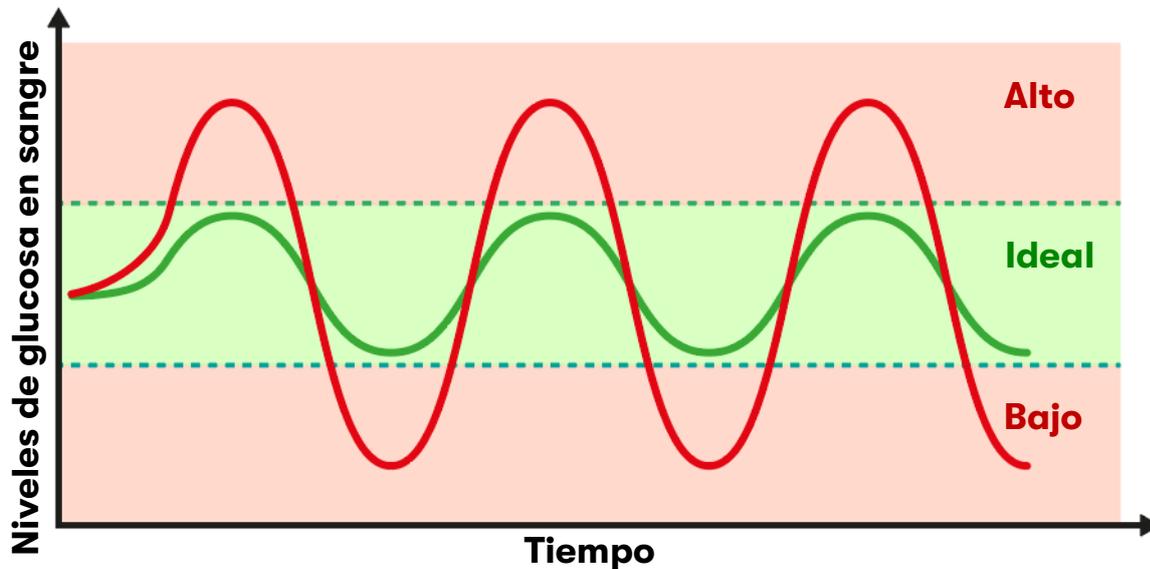
Mantener los niveles de glucosa en sangre después de las comidas.

El consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono, con un índice glucémico y una carga glucémica elevados, provoca un aumento excesivo de los niveles de glucosa en sangre después de las comidas, lo que desencadena la liberación de grandes cantidades de insulina. Si esto se cronifica, puede poner en peligro la salud y los niveles de energía de una persona. En resumen, un plan de comidas no equilibrado y rico en azúcares puede provocar subidas y bajadas del nivel de glucosa en sangre, lo que origina una caída repentina de la energía. (Observa el gráfico incluido más abajo.)

Al introducir un plan de comidas equilibrado, con hidratos de carbono complejos, fibra, proteínas magras y grasas ricas en ácidos grasos poliinsaturados, podemos proporcionar un suministro más homogéneo de nutrientes a nuestro organismo y lograr niveles de energía constantes, lucidez mental y niveles estables de glucosa en sangre a lo largo del día.



Equilibrio de la glucosa en sangre



PREGUNTA ¿Qué más es esencial para vivir una vida más sana, más feliz y llena de energía?

RESPUESTA DE LA DOCTORA

Hidratación

El agua contribuye a mantener las funciones físicas y cognitivas en condiciones normales.* La hidratación es el proceso mediante el cual se mantiene el equilibrio de fluidos, principalmente mediante la ingesta de agua limpia o bebidas no edulcoradas y sin cafeína, que a su vez es esencial para una función psicológica normal y la salud en general. Dado que el agua supone más del 50 % de nuestro peso corporal es importante mantenerse hidratado y beber agua regularmente a lo largo del día (aunque no se sienta sed), al menos 2 litros de agua al día de todas las fuentes.

Un estilo de vida activo

Llevar un estilo de vida activo y practicar actividad física a diario es crucial para mantener la salud y el bienestar generales. La combinación de actividades físicas, como los ejercicios aeróbicos, de resistencia y de estiramiento, puede beneficiar tanto al bienestar físico como al mental.

Para obtener más detalles, ponte en contacto con tu EA.

* Para obtener el efecto descrito, deben consumirse al menos 2 litros de agua al día de todas las fuentes.