

Somnolencia, disminución del rendimiento al estudiar y trabajar



Qué hay detrás de las Bebidas energéticas?

Las bebidas energéticas perturban el sueño, producen somnolencia.

Un estudio encontró que casi la mitad de los soldados que sirven en Afganistán consume por lo menos una bebida energética diaria

En un artículo publicado en MedlinePlus por el periodista Robert Preid, se informa que de acuerdo a un estudio hecho por el ejército de los Estados Unidos, **las bebidas energéticas causarían problemas de falta de sueño nocturno y somnolencia diurna** en los soldados que sirven en Afganistán.

El problema

El estudio fue realizado en el año 2010, y encontró que un 45% de los soldados norteamericanos consume una o más bebidas energéticas al día, y un 14% consume tres o más.

En este grupo de alto consumo, aumentaron las posibilidades de tener 4 o menos horas de sueño nocturno, y fueron más propensos a interrupciones de sueño relacionados con el estrés y otras causas relacionadas, así como para conciliar el sueño. Así mismo, **experimentaron somnolencia en las sesiones de capacitación o información, así como en el servicio de guardia.**

El estudio fue publicado en la edición del 9 de Noviembre en el reporte de prensa semanal del Centro de Control y Prevención de Morbilidad y Mortalidad de los Estados Unidos.

Robin Toblin y sus colegas de la Subdivisión de Psiquiatría Militar Walter Reed de Investigaciones del Ejército Norteamericano, señalan que las bebidas de alto contenido

de cafeína son cada vez más populares entre adolescentes y adultos jóvenes de los EEUU.

La investigación realizada encontró que los soldados tienen un alto consumo de bebidas energéticas durante las operaciones militares de guerra y ello está relacionado con problemas de sueño y somnolencia diurna.

El estudio concluye que los soldados deben ser educados sobre los efectos potencialmente nocivos del consumo de bebidas energéticas en el sueño y en el rendimiento en las misiones y se señala la necesidad de moderar el consumo.

Este estudio demuestra **que el abuso de las mal llamadas bebidas energéticas conlleva el riesgo de disminuir el rendimiento, es decir, exactamente lo contrario de lo que buscan quienes las consumen para aumentar el rendimiento académico y también laboral.**

La razón de fondo, que no explica el estudio es que la cafeína, NO es energética sino estimulante, es decir, que engaña al cerebro haciéndole creer que dispone de energía. Al creer que existe un adicional de energía, el cerebro ordena al organismo su gasto en la actividad deseada; sin embargo, al no existir ese adicional de energía, el organismo usa sus reservas hasta llegar al agotamiento que refiere el estudio.

Este ciclo es más perverso aún, pues estas bebidas estimulantes reducen el sueño reparador, lo que conduce a períodos de somnolencia cuando el estado de alerta es más necesario.

Luego, la recuperación posterior al esfuerzo demandado por la actividad realizada es más lento y si el ciclo de recuperación no se realiza completo, entonces cada vez el cansancio es más largo y profundo, agravado por la falta crónica de sueño.

El abuso de bebidas estimulantes, mal llamadas energéticas, no sólo es negativo para los soldados norteamericanos sino para todo aquél que requiera realizar esfuerzos sostenidos y de alta demanda física e intelectual.

La Solución

Las personas que tienen estos requerimientos como ejecutivos, estudiantes de alto nivel o que quieran mejorar su rendimiento, harán bien en no consumir estas bebidas sino quieren ver deteriorado su potencial.

La buena noticia es que existen suplementos que sí ayudan a mejorar el rendimiento intelectual y físico sin perjuicio alguno, sino por el contrario, con beneficios colaterales muy importantes. Por ejemplo, el producto [Cerebrum](#), cuyos ingredientes han demostrado el **incremento de la memoria, de la velocidad de reacción mental y física, del estado de alerta, de la concentración y de la capacidad de aprendizaje, tienen como efectos complementarios la mejora del estado de ánimo, la reducción de la**

ansiedad y del estrés, de la depresión y de la fatiga, y al mismo tiempo, favorece un sueño reparador.

Uno de los mecanismos que se ha determinado en los ingredientes de Cerebrum, es la inhibición de la enzima acetilcolinesterasa que reduce al neurotransmisor acetilcolina, responsable de importantes procesos relacionados con la memoria de corto y largo plazo en el hipotálamo.

Otro mecanismo identificado es el mejoramiento del riego sanguíneo periférico, que lleva más nutrientes al cerebro.

También se ha determinado que **los ingredientes de Cerebrum tienen un efecto antioxidante e antiinflamatorio significativo, lo cual deviene en su capacidad protectora de las neuronas.**

Finalmente, uno de los ingredientes de Cerebrum estaría relacionado con la reparación de tejido neuronal.

Estas son las propiedades de primer orden para que podamos mejorar realmente nuestro rendimiento sin los perjuicios señalados para las mal llamadas bebidas energéticas.

Para mayor información visite

<http://nutrihealers.com/base-de-datos/cerebrum.pdf>

FUENTES:

Centros de EE.UU. para el Control y Prevención de Enfermedades, comunicado de prensa, 08 de noviembre 2012

HealthDay

NUTRIHEALERS División para la investigación y el desarrollo de productos para el rendimiento intelectual y físico. Noviembre 2012