



# Astènia primaveral

L'arribada de la primavera implica canvis de temperatura, de llum, d'alimentació... que poden suposar importants canvis per al nostre organisme

Davant d'aquesta situació, el nostre cos reacciona manifestant una alteració de l'estat general amb sensació de cansament físic i mental a l'hora de fer l'activitat habitual, no només en grans esforços sinó també en aquelles activitats quotidianes més simples. A aquest fenomen l'anomenem Astènia primaveral.

Alguns dels símptomes clàssics i més freqüents de l'astènia primaveral, doncs, són decaïment, somnolència, falta de motivació i de concentració, manca de memòria, apatia, insomni, irritabilitat, alteracions de la gana.

L'astènia primaveral es defineix com un trastorn de caràcter lleu, el qual dona lloc a símptomes poc alarmants i de curta durada que normalment remeten sense necessitat de cap tractament. En el cas que no desaparegui en poques setmanes, el més convenient és anar al metge per obtenir un diagnòstic precís ja que pot ser símptoma d'altres malalties com la depressió o l'anèmia.

Es desconeix la causa exacta d'aquest trastorn però es creu que es degut a una mala adaptació de l'orga-

nisme a les modificacions que tenen lloc amb l'entrada de la nova estació i el canvi de temps que això comporta. A més, també es pensa que es pot relacionar amb els processos al·lèrgics que, en les persones sensibles, són tan típics en aquesta època de l'any.

Afecta a gairebé el 2% de la població, sobretot entre 20 i 50 anys, i és més freqüent en les dones que en els homes.

Així doncs, l'astènia primaveral és un fenomen sense importància des del punt de vista mèdic quan no existeix alteració orgànica evident (malalties del cor, pulmons, infeccions diverses...) o trastorns previs que puguin empitjorar.

De totes formes, altres astènies poden ser manifestació d'una malaltia més o menys greu, tant orgànica com psico-

lògica, i poden estar provocades per factors externs com, l'estrès, la sobrecàrrega laboral o esportiva, o la hiperactivitat.

Excepcionalment, quan la sensació de fatiga s'allarga més de mig any, i no existeix cap causa física ni psicològica que provoqui aquest cansament, podria tractar-se de fatiga crònica. És llavors quan caldria adreçar-nos al metge ja que és una malaltia d'evolució a llarg termini, que pot presentar millores i remissions, però que resulta molt incapacitant físicament pel dia a dia de qui la pateix.

**Recomanacions per tal d'alleugerir o disminuir els símptomes de l'astènia primaveral:**

• Dormir tot el temps necessari respectant les hores de son, evitar desvetllar-se i anar a dormir massa tard.

• Fer exercici físic moderat de forma regular, ja que afavoreix el son i redueix l'estrès.

• Practicar exercicis de relaxació

• Seguir una dieta sana i equilibrada: seran positius els aliments que proporcionen força energia com els fruits secs, les llegums i els plàtans, aliments rics en fibra i ferro com els cereals integrals i la carn magra, i peixos com el salmó i la truita que aporten omega-3.

Cal evitar les begudes energètiques ja que poden impedir que es conciliï el son adequadament.

En determinades ocasions, no n'hi ha prou amb una dieta variada i cal recórrer, sota prescripció facultativa, a suplementes vitamínics i minerals, o bé productes de fitoteràpia.

• Respectar els horaris dels àpats.



**L'ACTE FARMACÈUTIC,  
GARANTIA DE SALUT**



**COFT**

Col·legi Oficial de  
Farmacèutics de Tarragona

**Col·legi Oficial de Farmacèutics de Tarragona**

[www.coft.cat](http://www.coft.cat)



[www.facebook.com/  
COFTarragona](https://www.facebook.com/COFTarragona)



[www.twitter.com/  
COFTarragona](https://www.twitter.com/COFTarragona)

c/ Enric d'Ossó, 1  
43005 Tarragona  
Telèfon 977 250 937  
Fax: 977 231 605  
[colfarm@coft.cat](mailto:colfarm@coft.cat)