Aprende a manejar el sueño que se viene después de almuerzo

Son simples consejos que pueden cambiar tu vida. Uno de ellos es no comer pan en el almuerzo.

Emol

Lu. 13 de enero de 2014, 08:01

Tweet

Archivo

NOTICIAS *relacionadas*

Aprende a manejar el sueño que se viene después de almuerzo

Joven comparte las imágenes de su batalla contra la anorexia

Media hora diaria de meditación alivia los síntomas de depresión y ansiedad

Té Matcha, mejor que el té verde y el café

Reconoce los beneficios de las frutas y verduras por sus formas

1 / 10 >

"La clave está en tener un estilo de vida sencillo y aplicar estos consejos para superar la fatiga de la tarde como también aumentar el nivel de energía durante todo el día y todos los días", afirma el doctor británico, John Briffa, especialista en el impacto de la nutrición y el estilo de vida en la salud y en la enfermedad.

La idea es generar una serie estrategias para optimizar la energía y el rendimiento, tanto dentro como fuera del lugar de trabajo.

¿Qué es lo que dice? Indica que el nivel de energía de cada persona depende de la alimentación, el ejercicio físico y mantener intereses personales a través de la lectura y escuchar música.

"Pero los alimentos son los más importante porque nos proporcionan combustible y lo que elegimos comer puede determinar si estamos altamente energizados y con muchas ganas de hacer cosas o no querer hacer nada", contó en una entrevista al Daily Mail a propósito de su libro "Un gran día en la oficina".

Este factor, dijo, sería la principal causa del sueño que se siente a las 4 de la tarde o después de almuerzo. Esto, porque se desequilibra el nivel de azúcar en el cuerpo y el sistema, para corregirlo secreta hormonas que estimulan la liberación de glucosa en el hígado causando un "estrés" generalizado.

"En mi experiencia, la fatiga es a menudo un síntoma de sensibilidad al trigo o al gluten. Esto, además de una tendencia a alterar los niveles de azúcar en sangre, lo que representa otra razón para no comer pan al almuerzo, ya que puede hacernos sentir muy cansados en la tarde", afirmó.

Es que las harinas blancas, señaló, son generalmente perjudiciales porque nos predisponen a la fatiga, afectan el estado de ánimo, el sueño, dan más hambre y lo peor, es que aparecen sin tino, los antojos por los dulces. Para evitarlos, propuso, sustituirlos por alimentos más estabilizadores, como carne, pescado, huevos, nueces, semillas, frutas y verduras.

Sin embargo, para Daniel Soto, director del Magister en Desarrollo Organizacional y Recursos Humanos de la Universidad del Desarrollo el problema de cansancio después de las 4 de la tarde, tiene que ver también con las horas de sueño y la calidad de cómo se descansa y con otros aspectos extra laborales, como la calidad de las relaciones familiares y las sociales.

"Las últimas investigaciones en el ámbito laboral demuestran que estos aspectos producen bienestar, equilibrio y energizan a la persona. Pero también hay que llevar adelante acciones creativas de autocuidado para sobrellevar el cansancio y los deseos de dormir después del almuerzo", dice.

Los nueve consejos

Para conocer qué hacer y no hacer en el trabajo, entregamos la lista con las recomendaciones de ambos expertos.

• **No agende reuniones complejas después de almuerzo:** Si requiere de mucha concentración y capacidad de decisión, deje esos encuentros para la mañana. Si no tiene alternativa, hágalo en lugares al aire, en espacios que tengan las condiciones favorables para la atención y concentración e innove en la forma de hacer la reunión, por ejemplo, incorporando el caminar.

• **Organice su trabajo dependiendo de la energía que le demanda cada labor:** Para la mañana deje el trabajo más pesado que requiere operaciones mentales de mayor complejidad y para la tarde, las que requieren de menor atención.

• **Pausas de detención:** Incorpórelas en su rutina diaria. Son breves, no más de 10 minutos. En ese tiempo, póngase de pié, camine, tómese un refresco, agua, converse. La idea es no trabajar sino descansar en ese período, lo que servirá para despejar la mente y recuperar energía.

• **Profundice y mejore sus relaciones personales**: La vida privada no debe estar separada de la laboral. Somos un todo integrado. Una persona para que tenga niveles de energía durante todo el día que le permitan cumplir obligaciones, necesita tener aspectos de su vida, en general, cubiertos y en estado de equilibrio.

• **Consuma frutos secos entre las comidas:** Como son ricos en proteínas ayudan a estabilizar el azúcar en la sangre y evitan que a la hora de almuerzo o cena se llegue con un hambre voraz producto de esta necesidad de energía rápida. Además aconsejan incluir en estas meriendas frutas y comer cada 3 horas.

• **Tome más agua:** La deshidratación es quizás la causa más frecuente de dolor de cabeza y que a menudo se manifiesta como lentitud mental. Los que sufren de deshidratación, aunque sea mínima, presentan déficits atencional y en la memoria. Además la falta de agua aumenta la tensión, ansiedad y fatiga.

• **Respire lenta y profundamente:** Si tenemos patrones deficientes de respiración nuestros niveles de energía se drenan y se altera el estado mental. Una de las claves para sentirse con más energía es aprender el arte de la respiración diafragmática, lenta y profunda. Por lo general, se requiere sólo un minuto o dos para tener una sensación de calma y concentración. Dedique unos minutos al día, concentrándose en la respiración más lenta en el abdomen en lugar del pecho. Además, ayuda a mejorar los niveles de azúcar en sangre, garantizar el equilibrio químico adecuado en la sangre y el suministro de oxígeno a los tejidos.

• **Camine más:** Hacerlo todos los días puede ser suficiente para elevar los niveles de energía. En un estudio, miles de corredores y caminantes fueron seguidos durante un período de seis años y ambas actividades fueron igualmente asociadas con beneficios para la salud similares para el control del azúcar en sangre y la presión arterial. El salir de la oficina para caminar durante la hora almuerzo o entre reuniones, puede favorecer la revitalización y estimulación del pensamiento.

• **Duerma, si, duerma:** Si quiere ser más eficaz y productivo, no escatime en dormir más ni lo vea como una pérdida de tiempo. El sueño REM es importante para ciertas funciones cerebrales, que incluyen a la memoria. Luego en el sueño no-REM suprime la hormona del estrés, el cortisol, que si bien es la encargada de producir energía, demasiada daña la función de la insulina. Si se restringe el sueño se puede cometer más errores bajo presión, deteriorar la memoria a corto plazo y disminuir el pensamiento creativo.