

Insomnio primaveral: qué es y cómo remediarlo

La llegada de la primavera conlleva varios cambios a los que el cuerpo debe adaptarse tras el invierno y ello, tiene un efecto inmediato en la salud. Desde 180 The Concept cuentan qué es el insomnio primaveral y cómo combatirlo

La llegada de la nueva estación viene seguida de un cambio de hora, de un clima más cálido y de días más largos con más horas de luz. En ocasiones, estos factores, pueden alterar ciertos hábitos del día a día, como el descanso. Gema Cabañero, directora de I+D+i del método de nutricosmética avanzada de 180 the concept declara "la llegada de la primavera y los cambios que esta conlleva en el entorno afectan de manera significativa a las personas. Los cambios en los biorritmos provocan un cambio emocional que, a su vez, puede verse reflejado en el descanso".

¿Qué provoca el insomnio primaveral?

"El insomnio primaveral es uno de los efectos de la astenia primaveral, una sensación pasajera correlacionada con el inicio de la primavera y que se produce como consecuencia de los desórdenes en el mecanismo fisiológico normal de adaptación de las personas a una nueva estación", indica la experta de 180 The Concept.

Pero, qué es lo que provoca exactamente esta falta de sueño reparador, Gema Cabañero explica que "las horas de más luz hacen que disminuya la producción de melatonina y que aumente la serotonina, provocando que las personas se sientan más despiertas, lo cual repercute en el reloj biológico. Esto sumado a una subida de las temperaturas influye directamente en la dificultad a la hora de poder conciliar el sueño".

"El principal problema de ello es que se está más cansado, con menos energía y cabizbajo. Sin embargo, es un proceso transitorio".

La fórmula nutricosmética para acabar con el insomnio primaveral

Aunque se trate de un proceso pasajero de adaptación, muchas veces este trastorno del sueño tiene consecuencias devastadoras para el día a día, provocando cefaleas, mal humor y un cansancio que impide realizar la rutina de manera normal.

"No descansar correctamente origina un estado de estrés y ansiedad continuado que hace que los niveles de cortisol permanezcan elevados. Entre otras funciones, el cortisol se encarga de inhibir el sistema inmunológico para reservar energías y provoca también un aumento de la histamina. Por ello, si el insomnio se alarga en el tiempo, será necesario tratarlo", afirma Cabañero.

El Plan Descanso y Sueño Reparador de la firma 180 The Concept es la respuesta que necesitas para un descanso reparador gracias a la sinergia de sus principios activos que permiten conseguir un aumento de la sensación de bienestar y reducir el estrés para facilitar el descanso.

Gracias al citrato de magnesio y el L-Triptofano se estimula la producción de melatonina y la serotonina. Por su parte, la sinergia de ingredientes como el Zinc, las vitaminas B1, B6 y B9 favorecen el equilibrio energético al intervenir en la formación de la dopamina y la serotonina.

Asimismo, al plan nutricosmético se integran las vitaminas E y C, por sus capacidades antioxidantes que, además, propician la creación de colágeno.

Todos los productos de 180 the concept están certificados por las autoridades sanitarias europeas y con número de registro sanitario. En la fabricación se cumple con las normas de calidad y seguridad alimentaria, garantizando la trazabilidad de los productos y procesos. Cuenta con la certificación de buenas prácticas de fabricación GMP-Codex, emitido por SGS, certificado ISO9001-2015, Certificado Orgánico, Certificado ECO-023 y FDA.

Datos de contacto:

alba gonzález

917.286.081

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Belleza](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>