

Quironprevención señala la falta de apetito, los problemas intestinales y las alteraciones metabólicas como síntomas del estrés

El Equipo de Endocrinología, Nutrición y Dietética del centro líder en salud ocupacional remarca que mantener un estado de alerta constante puede ser el camino hacia un desbalance nutricional

En la vida moderna, el estrés se ha convertido en una constante silenciosa, afectando a una gran parte de la población sin que esta sea plenamente consciente. Las exigencias laborales y el ritmo frenético de múltiples actividades, incluso en momentos de ocio, mantienen a muchas personas en un estado de alerta continua. Quironprevención advierte que, aunque el estrés es una reacción fisiológica esencial para afrontar situaciones demandantes, cuando se descontrola y se vuelve crónico, sus repercusiones sobre la salud pueden ser notables.

Aunque tradicionalmente se asocia el estrés con el sistema nervioso, sus efectos van mucho más allá. Entre las patologías más comunes derivadas del estrés se encuentran la ansiedad, los trastornos del sueño y la disminución de la motivación. A largo plazo, el estrés crónico puede debilitar el sistema inmunológico, exponiendo al cuerpo a infecciones recurrentes. De hecho, estudios han evidenciado que mantener un estado de alerta constante reduce la eficacia de las vacunas.

Además, el estrés puede provocar una serie de complicaciones cardiovasculares, como el aumento de la presión arterial y de la frecuencia cardíaca, así como alteraciones metabólicas que se manifiestan en un aumento del colesterol, los triglicéridos y la glucosa en sangre, especialmente durante la noche. Esto, a su vez, puede derivar en un incremento del perímetro abdominal y en el aumento de peso generalizado.

A nivel digestivo, los expertos de Quironprevención señalan los tres síntomas fundamentales que impactan en el estado nutricional como consecuencia del estrés.

En primer lugar, la falta de apetito que puede desencadenar en desbalances alimenticios y empeorar la situación general de la persona.

El estrés también genera problemas intestinales como el colon irritable, las úlceras, las diarreas y los vómitos pueden comprometer seriamente la absorción de nutrientes.

Finalmente, las alteraciones metabólicas son uno de los síntomas que pueden llevar a hipercolesterolemia, diabetes reactiva, hipertrigliceridemia, entre otros desajustes.

Todos estos factores pueden agravar el estado de una persona bajo estrés crónico y generar un ciclo

negativo en el que los síntomas empeoran progresivamente. En este sentido, Quironprevención enfatiza la importancia del apoyo psicológico como parte del tratamiento del estrés, pero también destaca una alimentación adecuada y realizar actividad física como elementos complementarios que son claves para mejorar la salud.

Recomendaciones nutricionales para combatir el estrés

La dieta de una persona que sufre estrés debería centrarse en pautas similares a las de una alimentación equilibrada, prestando especial atención a la inclusión de frutas y verduras, cereales de calidad, legumbres, frutos secos, carnes y pescados.

Es crucial mantener una alimentación libre de ultraprocesados y grasas poco saludables, así como evitar excitantes como el café y el alcohol. También se recomienda reducir el consumo de sal, ya que la hipertensión puede agravar el estrés. En cambio, incorporar grasas saludables, como las presentes en el aceite de oliva y el pescado azul, ha demostrado beneficios en el tratamiento de la depresión y la ansiedad.

El Equipo de Endocrinología, Nutrición y Dietética de Quironprevención sugiere alimentos específicos que pueden ayudar a mitigar el estrés, como los garbanzos, que actúan como antidepresivos naturales, o las almendras, ricas en vitaminas del grupo B que ayudan a equilibrar el sistema nervioso. Además, el ajo crudo mejora el estado de ánimo y reduce el estrés.

Asimismo, la cúrcuma es otra especia destacada que capaz de reducir el estrés y la irritabilidad, mientras que los arándanos ayudan a contrarrestar los efectos negativos del estrés. Por último, el té verde también puede ser beneficioso, ya que sus compuestos ayudan a paliar los efectos del estrés psicológico. De esta manera, seguir hábitos saludables representa un paso crucial para mejorar el bienestar general y afrontar el estrés de manera más efectiva.

Datos de contacto:

Quirónprevención
Quirónprevención
911221452

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

Categorías: [Nacional Medicina Nutrición](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>