



General | | Actualitzat el 28/03/2024 a les 07:00

# Així afecta l'astènia primaveral al teu fill o filla

*Sí, la primavera també altera els infants i això és el que pots fer per ajudar-los a regular el canvi*

[inicentrareport]L'**astènia primaveral** també afecta les criatures. Si coincidint amb el canvi d'estació notes que està més cansat o irritable, trist o apàtic, amb falta de gana o sense energia, és possible que aquesta en sigui la causa.

Què és l'astènia primaveral? Encara que des del punt de vista mèdic no té entitat clínica perquè es considera trastorn temporal d'adaptació, sí que hi ha consens que agrupa un conjunt de símptomes que es pot manifestar tant en adults com en infants.

[intext1]

## **[GotaVerdaPle] Quins són aquests símptomes?**

[GotaVerdaBuit] Irritabilitat  
[GotaVerdaBuit] Cansament  
[GotaVerdaBuit] Nerviosisme  
[GotaVerdaBuit] Falta de gana  
[GotaVerdaBuit] Tristesa o apatia  
[GotaVerdaBuit] Falta de concentració

Aquests símptomes solen aparèixer coincidint amb el canvi de temps i provoquen una alteració al ritme biològic de l'infant. Normalment desapareixeran en pocs dies, en una setmana o en 15 dies, més o menys. És el temps que triga l'organisme a adaptar-se al canvi de temperatures i als dies més llargs.

[intext2]

**[GotaVerdaPle] Què ho provoca?** L'astènia primaveral es deu fonamentalment a la coincidència d'una sèrie de factors ambientals: canvi de temps (pujada de les temperatures i de la pressió atmosfèrica), augment de les hores de llum diürna, canvi d'horari i alteració de ritmes i rutines, en conseqüència.

Tots aquests factors indueixen l'organisme a alterar la regulació dels ritmes circadians mitjançant un canvi en la secreció de determinades hormones: endorfines, cortisol, melatonina, etc. Aquests canvis hormonals ocasionen una alteració dels ritmes biològics, que s'han d'adaptar a les condicions ambientals noves, més exigents en el consum diari d'energia. Com si l'organisme despertés d'una letargia hivernal, marcada per les temperatures baixes i les poques hores de llum diürna.

Els menuts tenen més hores d'activitat pel que pensem, i el cansament o l'apatia estan ocasionades per una major exigència en l'activitat i el rendiment del nen.

## **[GotaVerdaPle] Com podem prevenir-ho?**

Hi ha infants que tenen una predisposició a patir-ho encara que, sens dubte, l'estil de vida pot prevenir l'aparició de l'astènia primaveral. Els més petits necessiten una rutina establerta perquè el seu desenvolupament físic i psicològic sigui òptim.

Aquestes són les recomanacions que se sol donar des dels gabinets psicològics per a la prevenció i el tractament de l'astènia primaveral en infants:



---

[GotaVerdaBuit] **Exercici físic.** S'ha demostrat que l'exercici físic comporta un alliberament de dopamina (centre de la motivació i de la recompensa) així com d'endorfines (vinculades a la felicitat i al plaer). El fet que l'esport ens faci sentir tan bé no és casualitat, per la qual cosa per prevenir l'astènia primaveral, l'exercici físic és una molt bona opció.

[GotaVerdaBuit] **Dieta equilibrada.** Sembla un tòpic, però és que l'alimentació saludable és un dels pilars indiscutibles per prevenir l'astènia primaveral. L'aportació de nutrients i vitamines adequada és indispensable perquè la criatura tingui una salut física i mental adequada.

[GotaVerdaBuit] **Descans adequat.** Els infants haurien de dormir entre 9 i 10 hores fins als 18 anys. De fet, està demostrat que els nivells de cortisol (hormona de l'estrès) es redueixen enormement després d'un bon descans i, al contrari, quan s'adorm menys del que cal, aquests augmenten.

[ficentrareport]