

Πέντε παράδοξες αιτίες της υπερβολικής κούρασης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η κούραση κατά τη διάρκεια της ημέρας δεν οφείλεται πάντα στην έλλειψη ύπνου.

Υπάρχουν μερικές «ύποπτες» αιτίες που μας στερούν την ενέργεια και δε μας επιτρέπουν να συγκεντρωθούμε.

1. Η αφυδάτωση

Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *The Journal of Nutrition*, οι γυναίκες που δεν αναπλήρωναν το 1,5% του βάρους τους σε νερό αντιμετώπισαν εναλλαγές στη διάθεση και χαμηλά επίπεδα ενέργειας. Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι νευρώνες του εγκεφάλου, συγκεκριμένα στις περιοχές που ρυθμίζουν την υγρασία και τη θερμοκρασία του σώματος, αποστέλλουν μηνύματα ώστε να ειδοποιήσουν το σώμα ότι χρειάζεται νερό.

2. Η έλλειψη βιταμίνης B12

Η B12 είναι απαραίτητη για να παραχθούν ερυθρά αιμοσφαίρια και να λειτουργεί σωστά το νευρικό σύστημα. Η έλλειψη της βιταμίνης μειώνει τα επίπεδα οξυγόνου στο αίμα κι έτσι τα επίπεδα ενέργειας είναι χαμηλά.

3. Το στρες

Υπό φυσιολογικές συνθήκες, η λεγόμενη «ορμόνη του στρες», η κορτιζόλη, βρίσκεται σε μεγαλύτερες ποσότητες στον οργανισμό τις πρωινές ώρες. Έτσι, μπορούμε να αποδώσουμε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ωστόσο, το χρόνια στρες απορυθμίζει την παραγωγή της ορμόνης. Εάν το σώμα βρίσκεται σε μόνιμο «συναγερμό» δεν μπορούμε να χαλαρώσουμε και να κοιμηθούμε ποιοτικά.

4. Τα πολύ υψηλά ή πολύ χαμηλά επίπεδα σιδήρου

Ένα βασικό σύμπτωμα της αναιμίας είναι η κόπωση. Όταν δεν υπάρχει αρκετός σίδηρος στον οργανισμό, τα ερυθρά αιμοσφαίρια δε σχηματίζονται σωστά κι έτσι το οξυγόνο δεν ανανεώνεται στο σώμα. Ωστόσο, και τα πολύ υψηλά επίπεδα σιδήρου μπορεί να έχουν το ίδιο αποτέλεσμα. Ο οργανισμός καταναλώνει ενέργεια και θρεπτικά συστατικά ώστε να απαλλαγεί από τις περιττές ποσότητες σιδήρου κι έτσι αισθανόμαστε εξουθενωμένοι.

5. Η αποχή από τη γυμναστική

Ιδιαίτερα σε συνδυασμό με το χρόνια στρες, η καθιστική ζωή στερεί από το σώμα απαραίτητα ποσά ενέργειας. Η συσσωρευμένη ένταση δεν επιτρέπει τον καλό ύπνο, με αποτέλεσμα να νιώθουμε κουρασμένοι την επόμενη μέρα.

Πηγές: onmed.gr - onlycy.com