

Algunos factores que pueden cambiar los ritmos circadianos

• El desajuste del horario o el trabajo por turnos cambia el ciclo luz-oscuridad.

• La luz de los dispositivos electrónicos

• La ceguera o la falta de exposición a la luz solar durante largos periodos de tiempo

Los cambios en el cuerpo y los factores ambientales pueden hacer que los ritmos circadianos y el ciclo natural luz-oscuridad no estén sincronizados.

Estos cambios pueden causar trastornos del sueño y producir otras afecciones médicas crónicas, como obesidad, diabetes, depresión, trastorno bipolar y trastorno afectivo estacional.



Necesitamos regularidad en nuestra vida

- Regularidad en el comer
- Al levantarnos y al dormir
- Para ejercitarnos

A medida que pasa el día las hormonas empiezan a disminuir después de las 3 pm o sea que después de las 3 y 4 de la tarde su cuerpo no va a recibir muy bien las proteínas y los carbohidratos porque no van a ver hormonas que trabajen. Es como traer toda las mercancías a la empresa cuando los obreros ya no están, se van a almacenar en lugar de utilizar.

Contáctanos

25 metros norte del CTP Francisco J. Orlich de Sarchi Norte, Alajuela, Costa Rica

+506 6209-1249

contacto@sanamentecostarica.com
www.sanamentecostarica.com

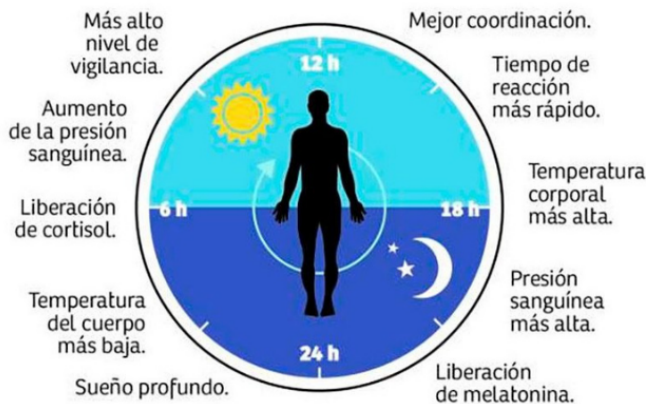
Ritmo circadiano

¿Nuestro cuerpo tiene un ciclo?



Debemos conocer nuestros ritmos circadianos y nuestra producción hormonal, cuales son las hormonas que nosotros producimos a diario y cual es su función, cual es la fuente de energía para que ellas trabajen, y así poder entender cuando y como podemos comer

Consiste en el ciclo natural de cambios físicos, mentales y de comportamiento que experimenta el cuerpo en un ciclo de 24 horas. Los ritmos circadianos se ven afectados principalmente por la luz y la oscuridad, y están controlados por un área pequeña en el medio del encéfalo. Pueden afectar el sueño, la temperatura del cuerpo, las hormonas, el apetito y otras funciones del cuerpo. Los ritmos circadianos anormales a veces se relacionan con la obesidad, la diabetes, la depresión, el trastorno bipolar, el trastorno afectivo estacional y los trastornos del sueño; por ejemplo, el insomnio. El ritmo circadiano también es llamado "reloj biológico".



HORMONAS DE LA MAÑANA



1

CORTISOL: transforma los alimentos y en especial la proteínas en energía

2

INSULINA: Utiliza los carbohidratos como fuente de energía

3

TIROXINAS: Mantiene y regula el metabolismo de los carbohidratos y trabaja con ayuda de las proteínas



2 a 3 a.m.: sueño mas profundo (todas nuestras funciones están en el limite inferior)
 4 a 5 a.m.: su cuerpo empieza a despertar con la hormona ATCH, también llamada corticotropina adrenocorticotrópica. Se activa como una bomba de tiempo, despertando una hora después a la ADRENALINA y a la NODADRENALINA, luego estas hormonas despiertan una hora después a las hormonas CORTIZOL, INSULINA, TIROXINA estas son las hormonas de la energía y así despiertan a todas las glándulas del cuerpo OVARIOS, TESTICULOS, TIROIDES, HIPOFISIS, PANCREAS, GLANDULAS SUPRARRENALES.

HORMONAS DE LA NOCHE

1

HORMONA DE CRECIMIENTO (HGH): hormona lipolítica, moviliza las grasas mientras dormimos (solo si no he consumido mucho carbohidratos ni proteínas en mis cenas)

2

SEROTONINA: Provoca el deseo de dulces. Necesaria para cerebro y nervios.

3

MELATONINA: depende de la serotonina, depende del sol y depende si he hecho buen ejercicio en el día.

¿El pastel es mas atractivo por la tarde?

A las 6 p.m. se empiezan a liberar otras hormonas que no tiene nada que ver con la energía. Estas son las que nos ayudan a dormir, descansar y reposar.