



REUMATONEWS

## Descubra 4 causas de acordar cansado

Se mesmo cumprindo o período ideal do sono, você ainda acorda indisposto e exausto, é preciso investigar as causas da fadiga.

 [www.artritereumatoide.blog.br](http://www.artritereumatoide.blog.br)

### Descubra 4 causas de acordar cansado

O despertador tocou, o dia mal começou e a sensação é de esgotamento e vontade de voltar para a cama. [Acordar cansado](#) pode estar relacionado a vários fatores, como acúmulo de sono e hábitos que estão sugando a sua energia. O ideal para recuperar o “fôlego” para o dia seguinte é dormir de sete a oito horas.

Se mesmo cumprindo o período ideal do [sono](#), você ainda acorda indisposto e exausto, é preciso investigar as causas da fadiga. Listamos algumas condições que podem estar atrapalhando as noites mal

dormidas e deixando a pilha fraca.

## Motivos para acordar cansado

### 1- Alimentação inadequada

A qualidade dos alimentos na dieta influencia no sono. Incluir pães e massas que são produzidos com farinha branca, além de refrigerantes e doces, podem trazer uma energia momentânea ao organismo, mas depois causam efeito contrário, que é o cansaço. Deve-se apostar no consumo correto de nutrientes para evitar a fadiga.

O recomendável é não consumir muita comida durante à noite, porque esse é o momento em que o corpo está se recuperando de todo o desgaste do dia. O álcool, a cafeína e o excesso de água próximo do horário de dormir podem dificultar na manutenção sono e fazer você acordar cansado.

### 2- Estresse

O [estresse](#) causado por rotinas de reuniões, trânsitos e acúmulos de tarefas, aumenta a produção de hormônios como o cortisol e adrenalina, que alertam o corpo para um sinal de “fuga ou luta”. Em excesso, prejudicam a qualidade do sono e a reposição ideal de energia do corpo.

Nessas situações o individuo deve adotar uma rotina de relaxamento, para que o estresse não interfira na saúde. Investir em exercícios, meditações e leituras antes de dormir são exemplos e práticas que podem acalmar a cabeça e resultar em noites tranquilas.

### 3- Anemia e doenças crônicas

O quadro de [anemia](#) indica que o indivíduo não tem glóbulos vermelhos suficientes para transportar o oxigênio para o corpo. Menos oxigênio também significa menos energia e mais indisposição, ou seja, essa condição é a causa mais comum de cansaço. A anemia acontece por conta da falta de ferro, menstruação intensa, doenças crônicas ou deficiência de vitaminas.

Além de poder causar anemia, doenças crônicas, junto a alguns medicamentos analgésicos, também podem dificultar o sono e oferecer uma sensação de esgotamento. Qualquer dor crônica tem o poder absorver as energias e contribuir para o cansaço e dessa forma afetar o sono, aumentando a chance de acordar cansado.

### 4- Apneia do sono

A [apneia do sono](#) é um distúrbio que causa a parada momentânea da respiração durante o sono. Quem tem essa dificuldade, acorda inúmeras vezes à noite, e por conta dessas interrupções surge a exaustão e impressão de acordar cansado. A condição é mais comum em pessoas com idade avançada e obesos.

<

Fonte: Redação [Panorama Farmacêutico](#)

[Read More](#)

---