**NOTA DE PRENSA**

**¿Astenia primaveral? El huevo te ayuda a combatirla**

* **Una dieta equilibrada que incluya el consumo de huevo de forma regular puede ayudar disminuir el cansancio y la fatiga, principales síntomas de la astenia primaveral.**
* **El huevo contribuye a cubrir las necesidades de vitamina B12, folatos, biotina, niacina y otros nutrientes esenciales para nuestro metabolismo energético y la actividad física y mental.**

**Madrid, 19 de abril de 2024.** La primavera produce en algunas personas síntomas como fatiga, debilidad, ausencia de apetito, trastornos de sueño, dificultad para concentrarse y, en general, falta de energía, que se conoce como astenia primaveral. Aunque las causas no están claras, se cree que está relacionada con la dificultad para adaptarse a los cambios de la nueva estación. El aumento de la temperatura y de las horas de luz pueden alterar el ritmo de nuestro reloj biológico hipotalámico e influir en la producción de hormonas que afectan a nuestro estado anímico y a nuestra vitalidad. La Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación indica que la astenia primaveral afecta en torno a un 40% de la población .

**Nutrientes del huevo contra el cansancio y la fatiga**

Las recomendaciones de los especialistas para evitar la astenia primaveral se centran en seguir una dieta equilibrada, mantener un orden en las rutinas de sueño y actividad, durmiendo las horas suficientes, y hacer ejercicio moderado.

En cuanto a la dieta, sabemos que los huevos son una excelente fuente de nutrientes esenciales que desempeñan un papel importante para el correcto funcionamiento de nuestro metabolismo. Algunos participan en la producción de energía. Es el caso de algunas **vitaminas de las que el huevo aporta cantidades significativas: B12 (84% de la cantidad diaria recomendada -CDR- cada 100 g – dos huevos), riboflavina (26%), la niacina (21%) y el ácido pantoténico (30%). Y de** **minerales como el fósforo (31%) y el zinc (20%)**.

Por eso, las citadas vitaminas contribuyen también a reducir el cansancio y la fatiga. Y lo mismo sucede con el **hierro (del que dos huevos aportan el 16% de la CDR)**. Estos efectos están comprobados y se recogen en los informes científicos de la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA).

Mar Fernández, directora adjunta de INPROVO, afirma: “*Los huevos tienen nutrientes altamente beneficiosos para combatir el cansancio y mejorar la vitalidad. Por ello, consumirlos como parte de una dieta equilibrada y variada nos ayuda a sentirnos mejor, con más energía, y a superar el decaimiento que muchas personas sufren asociado al cambio estacional”.*

Los huevos no solo son una opción deliciosa y versátil en la cocina, sino que, por su composición nutricional, pueden ser una ayuda de enorme interés para mejorar nuestra vitalidad y aumentar los niveles de energía de manera natural. Los nutrientes del huevo están en forma muy biodisponible, de modo que se asimilan por nuestro cuerpo fácilmente. Incorporar huevos en la dieta de forma regular, además de ser saludable, nos ayuda a estar activos y a evitar los síntomas de la astenia primaveral.

**Nuevos retos y juegos en el segundo año de campaña**

La Organización Interprofesional del Huevo y sus Productos, INPROVO, coordina la campaña *Los Juegos del Huevo* que, durante los años 2023, 2024 y 2025, informa sobre el modelo de producción del huevo europeo1, y su importancia como parte de una dieta saludable por su gran valor nutricional2. La campañase dirige a un público principalmente joven y propone actividades *online* basadas en el entretenimiento y el juego colectivo.

Durante 2024 habrá nuevos retos y juegos, que concluirán en un gran reto final el Día Mundial del Huevo, el segundo viernes de octubre (el 11 de octubre este año). Las actividades se desarrollan en la página web [www.losjuegosdelhuevo.eu](http://www.losjuegosdelhuevo.eu) y en las redes sociales [Instagram](https://www.instagram.com/juegosdelhuevo/) y [*TikTok*](https://www.tiktok.com/@juegosdelhuevo)*.*

**Acerca de Inprovo**:

Inprovo es la Organización Interprofesional del Huevo y sus Productos, reconocida por el Ministerio de Agricultura desde 1998. Sus miembros son las asociaciones de los distintos operadores de la cadena alimentaria del huevo de ámbito estatal que representan a la producción (productores con granjas de gallinas ponedoras), a la comercialización y a la industria alimentaria (centros de embalaje de huevos e industrias de ovoproductos).

Para saber más: [www.inprovo.com](http://www.inprovo.com)

**En este enlace puedes descargarte** [**imágenes**](https://losjuegosdelhuevo.eu/wp-content/uploads/2023/03/Comienzan-los-Juegos-del-Huevo.jpg) **y la** [**nota de prensa**](https://losjuegosdelhuevo.eu/wp-content/uploads/2024/04/NDP_EUEG-conclusiones-ano_03042024.docx)

Para ampliar información sobre la campaña puede acceder al portal: [www.losjuegosdelhuevo.eu](http://www.losjuegosdelhuevo.eu)

1 Puede encontrar más información sobre el modelo de producción europeo en [www.losjuegosdelhuevo.eu/produccion-sostenible](http://www.losjuegosdelhuevo.eu/produccion-sostenible)

2 Para saber más sobre las recomendaciones de consumo de AESAN, consulte:

<https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf>

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.

"De conformidad con el anexo del Reglamento nº 1924/2006"