

Matutina para Adolescentes | Lunes 29 de Enero de 2024 | Necesitando energia

Descripción



Necesitando energia

«Al malvado lo atrapa su propia maldad. Su propio pecado lo sujeta como un lazo.»
Proverbios 5:22

¿CUÁL ES TU BEBIDA FAVORITA? SABÍAS QUE EL CAFÉ ES UNA DE LAS bebidas más consumidas en el mundo? De hecho en algunos países como en el Brasil, el consumo del café sólo es superado por el del agua (fuente: Istoé. mayo 2019).

Además los productos a base de cafeína se volvieron muy populares entre las personas que practican actividades físicas. El problema es que, al contrario de lo que se cree, el café no da energía, solo evita que el cerebro se sienta cansado. Esto ocurre porque la cafeína impide que la adenosina, molécula que induce el sueño, se una a los receptores del cerebro. Es decir, el cuerpo continúa cansado y con necesidad de parar, pero el cerebro no lo siente.

Las investigaciones realizadas presentan resultados contradictorios sobre los efectos de la cafeína y de otros estimulantes como la taurina en la práctica de actividades físicas. Sin embargo los riesgos del consumo de estos productos son bien conocidos, como por ejemplo el desencadenamiento de arritmias cardíacas, el aumento de ansiedad y el desencadenamiento de accidente vascular cerebral (embolia).

El pecado tiene un efecto similar al de la cafeína, nos da una falsa sensación de energía y euforia, pero cuando se acaba el efecto parece que estamos en un pozo aún más hondo. Así que acabamos sumergiéndonos aún más en el pecado, en busca de esa energía, y cuando nos damos cuenta estamos presos por el enemigo.

Dios es la única **FUENTE REAL** de energía, él nos ofrece la verdadera fuerza y la alegría para seguir adelante con nuestros objetivos, aún en medio de los desafíos cotidianos. Y si te sientes atrapado por el pecado, él tiene el poder para librarte, no importa lo bajo que hayas caído. ¿Porqué no buscar esta libertad ahora mismo?