

CÓMO CONSEGUIR UNA BUENA CALIDAD DEL SUEÑO

Info — Alimenta
Tu portal de alimentación y salud



EL SUEÑO ES UN PROCESO FISIOLÓGICO DE VITAL IMPORTANCIA para la salud integral de los seres humanos, para la supervivencia del individuo y para el correcto funcionamiento del sistema nervioso.



La **síntesis de algunas sustancias y hormonas relacionadas con el ciclo del sueño** depende, en parte, de nutrientes específicos de los alimentos.

QUÉ PUEDE DIFICULTAR EL SUEÑO

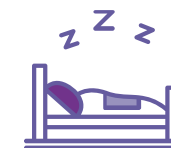
- **Cenas** excesivamente calóricas
- **Estimulantes** durante las últimas horas del día



Aumentan la síntesis de neurotransmisores y hormonas **ESTIMULANTES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL**

QUÉ INDUCE EL SUEÑO

- Alimentos **ricos en triptófano**
- Alimentos **ricos en vitamina B1 y B6, magnesio y zinc**



Favorecen la liberación de serotonina, asociada con el control del sueño, el estado anímico y el apetito, y **SE RELACIONAN CON LA SENSACIÓN DE RELAJACIÓN**

- Conseguir **un buen descanso es esencial** para la reparación de los tejidos, el crecimiento, la consolidación de la memoria y el aprendizaje.



- Entre un **20% y un 48% de la población adulta** sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño.

CONSECUENCIAS DE UN MAL DESCANSO:

- **Déficits** cognitivos
- **Ansiedad** o depresión
- Aumenta el riesgo de **hipertensión**
- Favorece la aparición de **diabetes**



HÁBITOS DE VIDA PARA UNA BUENA CALIDAD DE SUEÑO

- ✓ Se recomienda **dormir entre 7 a 8 horas por noche** para la mayoría de las personas, los niños y los adolescentes necesitan más.
- ✓ Las **personas mayores tienden a estar bien con menos horas de sueño por la noche**, pero aún pueden necesitar unas 8 horas de sueño durante un periodo de 24 horas.
- ✓ **Moderar la ingesta de estimulantes** por sus efectos y la permanencia que tiene en nuestro organismo (entre 8 y 10 horas), podrían ser un rival para conciliar rápidamente el sueño.
- ✓ Termina de **cenar 2-3 horas antes de dormir**, evitando las cenas copiosas, que hacen trabajar a nuestro estómago durante gran parte de la noche, haciendo que tengamos un sueño fragmentado.
- ✓ Procura **que tu habitación tenga una atmósfera tranquila**, oscura y relajante.
- ✓ **Haz una transición suave hacia el sueño**. Mantén alejados los teléfonos móviles, ordenadores, televisión y material de trabajo.
- ✓ **Acuéstate cuando estés cansado** de verdad.
- ✓ **No duermas la siesta** o duerme solo durante 10-30 minutos antes de las 17:00 horas.
- ✓ **Deja de realizar ejercicio vigoroso** 3 horas antes de dormir.
- ✓ **Aprende a gestionar el estrés**. Realiza meditación o ejercicios de respiración simples.



Fuentes:

Sociedad Española de Neurología (SEN): <http://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link182.pdf>
 EUFIC: <http://www.eufic.org/article/es/artid/privacion-sueno-consecuencias-metabolicas/>
 Infoalimenta: <http://www.infoalimenta.com/ciencia/92/65/como-afectan-los-nutrientes-de-la-dieta-en-el-sueno/>
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000757.htm>