

MEDICINA ~ DEL SUEÑO

dormir mejor es salud

Dr. Jesús ESCRIBÁ
Médico Especialista
Neurofisiología Clínica
Experto en Trastornos del Sueño

Lo ideal para conciliar óptimamente la alimentación, el descanso nocturno y las funciones diurnas es hacer de cuatro a cinco comidas al día (desayuno, comida, cena y dos tentempiés).

El desayuno tiene que ser completo (leche o derivados, cereales y fruta) y abundante para poder encarar la jornada. Sin embargo, es conveniente limitar las cantidades de la cena. La ideal es la compuesta por frutas, verduras o hidratos de carbono que faciliten la digestión.

Estos últimos han sido denominados '*los mensajeros del sueño*', puesto que estimulan la secreción de insulina, una hormona que a su vez aumenta la disposición del triptófano, un aminoácido utilizado por nuestro cuerpo para producir una de las hormonas responsables del control del sueño, la serotonina.

Los alimentos ricos en proteínas provocan el efecto contrario. Estas reducen la síntesis de serotonina en el cerebro y aumentan la producción de adrenalina con lo que nuestro cuerpo entra en un estado de alerta. De este modo, nos resulta mucho más difícil conciliar el sueño y se producen más interrupciones durante el descanso con lo que el sueño nocturno no cumple una de su función principal que sea reparador.

Alimentos recomendados:

- Hidratos de carbono: Pasta, arroz, legumbres, pan, fruta, vegetales.
- Vitamina B6: Frutos secos, huevos, hígado de pescado, legumbres, espinacas.
- Ácidos grasos poliinsaturados: Aceite de oliva, salmón, caballa, atún, sardinas.

Alimentos que deberían evitarse:

- Bebidas estimulantes: Café, té, refrescos que contengan cafeína o teína, refrescos en general por su alto contenido en azúcar.
- Postres y dulces: Chocolate, cacao, repostería, dulces en general.
- Proteínas: Carnes y pescados.

Para más información, sobre este tema, contáctenos, preferiblemente en el 807464165

Saludos cordiales y felices sueños



www.dormirbien.info
contacto@dormirbien.info



Consulta médica / psicológica:
PRESENCIAL: 644199883
A DISTANCIA: 807464165*
- Por videoconferencia
- Por teléfono