



Sueño y alimentación

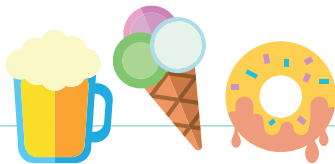
Cuidando el sueño también en periodos de festividades y vacaciones

Los **fines de semana, fiestas o vacaciones** son periodos que se asocian a reuniones familiares, con amigos o compañeros, que frecuentemente se realizan alrededor de una comida o cena en que los excesos son casi inevitables, ya que hay más probabilidades de comer platos menos saludables con mayor contenido en grasas saturadas, sal o azúcares de absorción rápida y acompañados de bebidas alcohólicas.

Lo que no es tan conocido es que **existe una importante relación entre la alimentación y el sueño**, como funciones fisiológicas y hábitos que van de la mano en el mantenimiento de una buena salud, de forma que es difícil que transgresiones de hábitos de uno no influyan en el otro. Y suele ser frecuente que muchos de estos días nos levantemos con sensación de haber dormido mal, cefalea, resaca y sensación de sueño no reparador.

Por este motivo, te queremos ofrecer algunas recomendaciones para que el recuerdo de una buena comilona no se convierta después en un mal sueño.

ALIMENTOS Y BEBIDAS A CONSUMIR CON MODERACIÓN



El **alcohol**, el **azúcar** y las **grasas** afectan de diversas formas a la calidad del sueño. El **alcohol**, aunque puede facilitar el inicio del sueño, posteriormente hace que sea más fragmentado y superficial, al igual que los **azúcares de rápida absorción**, típicos de los dulces, que producen elevados picos de glucosa en sangre. Las digestiones pesadas de **grasas** y comidas especiadas, junto con el alcohol, producen un **reflujo ácido** nocturno que aumenta por la posición horizontal en caso de acostarse inmediatamente después de cenar.



El **reflujo y el alcohol** es bien sabido que aumentan el **ronquido** y también se asocian a la **apnea obstructiva del sueño**; el **alcohol** tiene un efecto depresor sobre el sistema respiratorio y el **reflujo** irrita la faringe y la vía aérea superior.

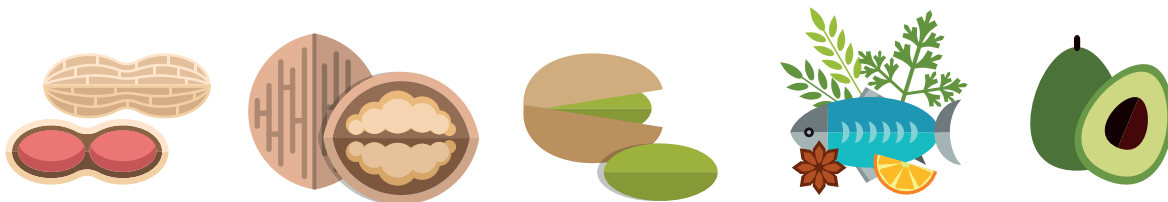
Muchas especialidades culinarias, aunque sean una delicatesen, llevan un alto contenido en **sal** que puede aumentar las cifras de tensión arterial, especialmente durante la noche si los tomamos en exceso.



El **café y el chocolate** son estimulantes, por lo que es aconsejable evitarlos por la noche.



ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE FACILITAN EL SUEÑO



Los alimentos ricos en **triptófano, omega 3 y potasio** serán los mejores aliados para facilitar el sueño, como los **pescados azules, frutos secos, aguacate**, etc.

Es conveniente separar por la noche los últimos caprichos de **dulces o alcohol**, al menos **una hora y media antes** de ir a dormir y, eventualmente, tomar una infusión relajante antes de acostarnos.

HORARIOS Y RUTINAS ANTES DE ACOSTARSE



Otro aspecto importante es cómo en estos periodos de descanso, fiestas o vacaciones los excesos de comidas y cenas afectan a las **rutinas de horarios**. Es bien conocido que después de una **comida copiosa** nos invade una sensación de sopor y somnolencia, por lo que hay propensión a hacer siestas que se alargan más de la cuenta; y si se trata de **cenas** que se prolongan, el acostarnos más tarde provoca que también nos levantemos a una hora más avanzada que la habitual o que reduzcamos las horas de sueño. Todo ello influye en que se **disminuye la exposición a la luz y la actividad física**, que son los dos pilares del reloj de los ritmos biológicos.

Por ello es **recomendable**, tras este tipo de cenas, no levantarse mucho más tarde de lo habitual y hacer algo de ejercicio por la mañana. Hay que evitar siestas largas y, después de la siguiente cena, seguir rutinas relajantes antes de acostarse.