

*Dormir bien,
alimentarnos mejor
para sentirnos bien*

FERNANDA ZERÓN, TRINITAT CAMBRAS
& MARIA IZQUIERDO

Dormir bien, alimentarnos mejor, para sentirnos bien

María Fernanda Zerón-Rugiero

Licenciada en Nutrición y Ciencia de los Alimentos
Investigadora de la Universidad de Barcelona

Trinitat Cambras

Catedrática de Fisiología
Universidad de Barcelona

Maria Izquierdo-Pulido

Catedrática de Nutrición y Ciencias de los Alimentos
Universidad de Barcelona

Barcelona, 2020

Por favor, use este identificador para citar o enlazar este documento:
<http://hdl.handle.net/2445/154381>

Este documento está sujeto a una Licencia Creative Commons



Índice

¿Para qué sirve dormir?

5

¿Cuál es el momento óptimo para dormir?

8

¿Qué es lo que nos hace dormir y despertar al día siguiente ?

9

¿Cuántas horas tenemos que dormir?

12

¿Cómo puedo dormir mejor?

16

¿Qué hábitos alimentarios me ayudan a dormir mejor?

17

¿Qué alimentos me pueden ayudar a dormir mejor?

19

Referencias

20

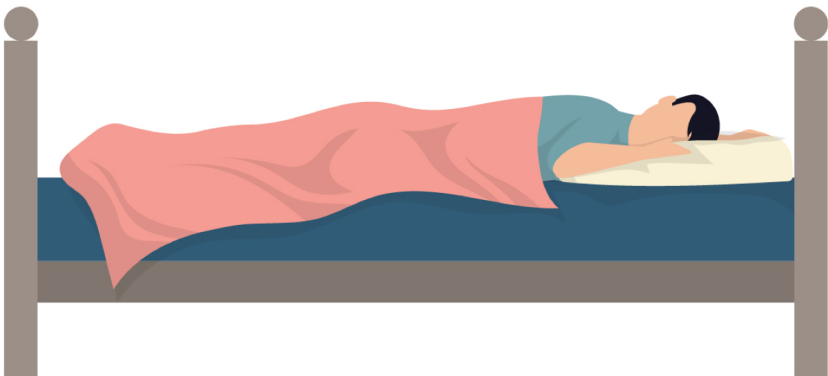
Dormir es algo más que quitarte el sueño

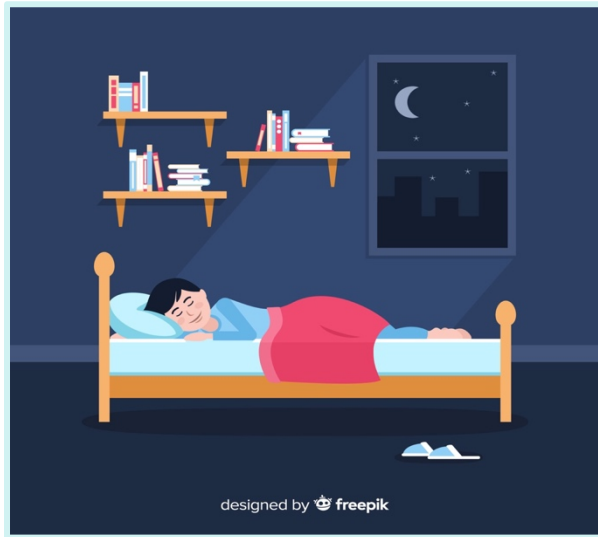
Dormimos para **recuperar el equilibrio homeostático** de nuestro cuerpo.

Un equilibrio que te ayuda a que al día siguiente tu rendimiento y bienestar sean óptimos.

¿Para qué sirve dormir?

- ▶ **Para descansar.** Cuando dormimos, la actividad cesa. Esto permite que muchos órganos y tejidos reparen parte de sus estructuras.
- ▶ **Para eliminar determinadas sustancias** no deseadas que se han producido durante el día, como consecuencia de la actividad y del ejercicio físico.
- ▶ **Para consolidar recuerdos y aprendizajes** que se han realizado durante el día.
- ▶ **Para eliminar aquellos contenidos que son superfluos** y que no nos reportan ningún beneficio. Esto es esencial en el aprendizaje de niños y adolescentes
- ▶ **Para adaptarnos al ciclo día/noche.**





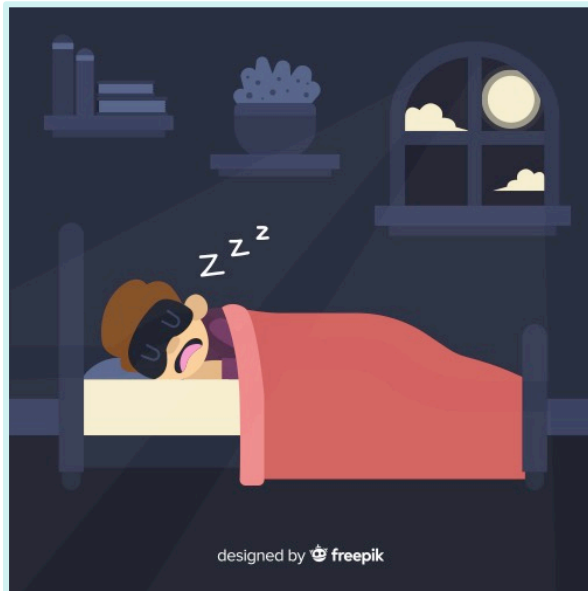
“La necesidad de dormir es tan poderosa que puede desbancar a la necesidad de comer. Nuestro cerebro se pondrá a dormir por mucho que nos esforcemos por mantenerlo despierto”

*Prof. Erin Hanlon
Sleep, Metabolism and Health Center
University of Chicago*

**Dormir no es una
pérdida de tiempo**

¿Cuál es el momento óptimo para dormir?

A la **hora** en la cual tenemos **más sensación de sueño**.



De forma natural, este momento estaría situado en la noche (cuando hay oscuridad), aproximadamente entre las 22:00 y las 24:00 horas.

¿Qué es lo que nos hace dormir y despertarnos al día siguiente?

El sueño y la vigilia están regulados por dos sistemas complementarios:

La regulación homeostática

Determina la **sensación de sueño** en función del número de horas que hemos estado despiertos. De tal forma que: *Cuánto más tiempo estamos despiertos, más sueño tenemos y viceversa...*

El reloj biológico

Promueve el inicio y el final del sueño. Además, favorece la secreción durante la noche de una hormona, denominada **melatonina**

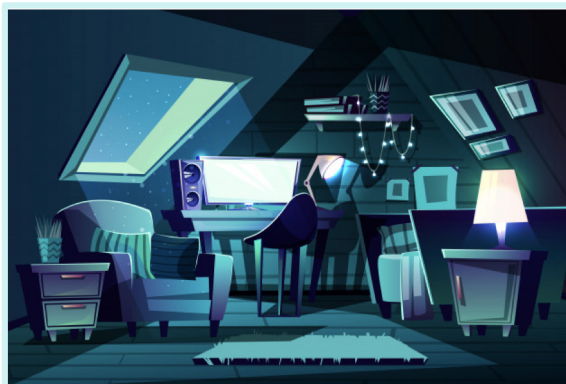
**La melatonina
no es un hipnótico.
Es un marcador de
tiempo**

Sabías que...

Las **siestas largas** durante la tarde (30 minutos o más) **disminuyen la sensación de sueño** por la noche y, por tanto, te costará más quedarte dormido.



La **exposición a la luz** durante la noche, **disminuye** la secreción de **melatonina**, lo que podría retrasar tu hora de dormir y hacer que éste sea de peor calidad.



¿Sabías que ser un búho o una alondra también influye en la hora a la que te vas a dormir y te despiertas al día siguiente?



Si eres una **alondra** (cronotipo matutino), te cuesta **poco despertarte** por la mañana y eres más activo y productivo durante las primeras horas del día, y **prefieres irte a dormir temprano**.

Si eres un búho (cronotipo vespertino), te cuesta **mucho despertarte por la mañana** y eres más activo durante la tarde-noche y **prefieres irte a dormir tarde, seguramente seas un búho o un cronotipo vespertino**.



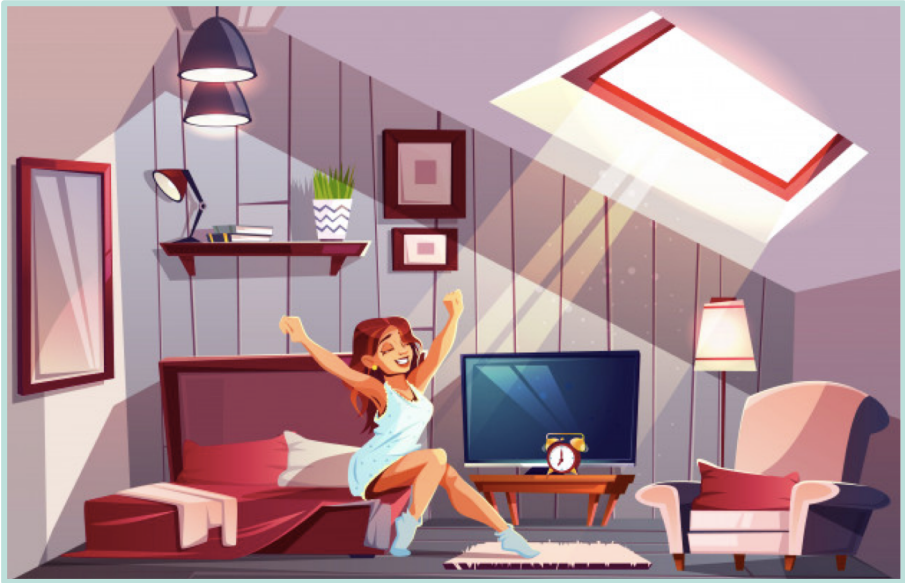
¿Quién duerme menos un búho o una alondra?

A pesar de nuestro cronotipo, todos debemos **adaptarnos a horarios laborales/escolares** que suelen ser bastante **matutinos**, y esto puede ser un problema para los búhos. Hay que procurar mantener las horas de sueño que necesitamos.

¿Sabes cuáles son los beneficios de exponerte a la luz del sol cada día?

Recibir la luz del sol durante el día favorece:

- ✓ El sueño por la noche.
- ✓ El funcionamiento del reloj biológico



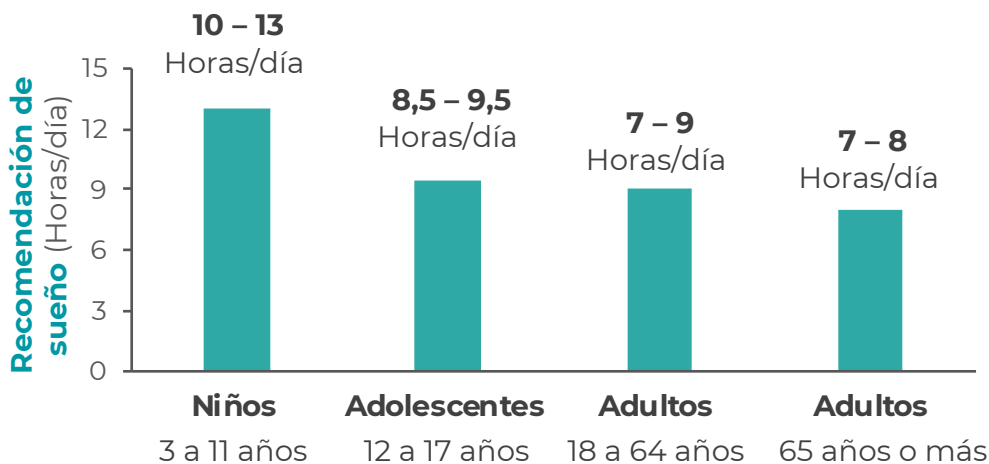
Por ello te recomendamos:

Recibir luz natural cada mañana, sobretodo si eres un búho. Esto te ayudará a avanzar la hora de dormir, es decir, te dará sueño más temprano y pondrá en hora tu reloj biológico

¿Cuántas horas tenemos que dormir?

Según la *National Sleep Foundation*, no todos necesitamos dormir la misma cantidad de horas. Entre otras cosas, la cantidad de horas que necesitamos dormir variará en función de la edad.

Recomendaciones sobre duración de sueño según grupos de edad.



**Y tú, ¿cuántas
horas duermes?**

¿Sabías que la relación entre el sueño y nuestro peso corporal es muy estrecha?

Actualmente sabemos que dormir mal o pocas horas se relaciona con la obesidad. Entre otras cosas esto podría deberse a que cuando no dormimos lo suficiente:



- ▶ Tenemos más hambre
- ▶ Nos apetece más alimentos ricos en grasa y azúcares
- ▶ Estamos más tiempo despiertos y, por tanto, tenemos más oportunidades para comer. A nuestro cuerpo le cuesta más trabajo metabolizar los nutrientes de la dieta, especialmente la glucosa

Además, el sobrepeso y la obesidad también afectan la calidad de nuestro sueño. Pero esa es otra historia...

¿Cómo puedo dormir mejor?

Por la noche es importante. . .

EVITAR las luces blancas o intensas por la noche. Instala luces ténues o cálidas

CREAR un ambiente agradable en tu habitación: silenciosa, fresca (entre 18 y 22°C) y sin excesiva luz



Dormir con OSCURIDAD. Si por algún motivo se requiere abrir la luz durante la noche, ésta debería ser anaranjada y muy ténue.

REDUCIR el estrés antes de dormir. Medita, evita discusiones antes de dormir, escucha música relajante, una ducha templada, una buena novela..

Los dispositivos electrónicos: ordenador, TV, tableta, móvil, videoconsola debe **ESTAR FUERA DE TU HABITACIÓN**

¿Cómo puedo dormir mejor?

Además durante el día . . .

Mantén una **RUTINA** regular en la hora a la que te vas a dormir y te despiertas, incluso los fines de semana

EVITA siestas de más de ½ hora. Las siestas largas reducen la sensación de sueño por la noche

EXPONTE a la luz del sol durante el día. Procura estar durante el día con alta intensidad de luz, preferentemente con luz natural. Y sobretodo al poco tiempo de levantarte

Realiza **ACTIVIDAD FÍSICA regularmente**. Mejor por la mañana. Si es por la tarde, como mínimo 2 horas antes de irte a dormir

Sabías que...

Hacer ejercicio cada día ayuda a poner en hora a tu reloj biológico.



designed by  freepik

Recomendación:

1. Hacer pequeñas rutinas de ejercicio cada día, y de ser posible, a la misma hora.
2. Evitar el ejercicio físico intenso cerca de la hora de dormir, pues esto dificultará el sueño.

**Y, ¿qué puedo
comer para dormir
mejor?**

¿Qué hábitos alimentarios me ayudan a dormir mejor?

Cena LIGERO, y preferentemente de 2 a 2½ horas antes de irte a dormir.

Mantén un horario regular de comidas.
Ayudaras a tu reloj biológico a funcionar mejor.



Reduce o evita las bebidas con ALCOHOL, especialmente las horas previas a irse a dormir.
No es cierto que el alcohol ayuda a dormir

Evita la CAFEÍNA (café, bebidas de cola, té, bebidas energéticas) especialmente a partir de la hora de comer

Sigue un patrón dietético saludable como el Mediterráneo.
Se ha demostrado que una dieta saludable favorece el sueño y su calidad

¿Cómo puedo mejorar la calidad de mi dieta?

- ✓ Consume diariamente frutas y verduras.
- ✓ Incluye cereales y derivados integrales en cada comida.
- ✓ Incluye lácteos (como yogurt, leche o derivados) como mínimo una vez al día.
- ✓ Consume legumbres y frutos secos con regularidad (2 o 3 veces por semana).
- ✓ Modera tu consumo semanal de carnes y alimentos de origen animal.
- ✓ Cocina tus alimentos a la plancha, al vapor, al horno, sobre todo recuerda usar poca grasa para cocinar.
- ✓ Aliña tus ensaladas o guarniciones con aceite de oliva.
- ✓ Evita alimentos precocinados y la comida rápida.
- ✓ Evita golosinas, gaseosas y productos de bollería industrial.
- ✓ Hidrátate, lo mejor es el agua natural.



¿Qué alimentos me pueden ayudar a dormir mejor?

A pesar de que la evidencia científica es limitada, algunos alimentos han sido estudiados por sus beneficios potenciales para la calidad del sueño. Por ejemplo:

Alimentos ricos en **MELATONINA**

Huevos, pescado, frutos secos, cereales, integrales, champiñones, germinados (legumbres y semillas)

Alimentos ricos en **TRIPTÓFANO***

Carne, pescado azul, queso, tofu, frutos secos, judías, lentejas, huevos, sésamo, pipas de girasol,

*Precursor de la melatonina



Además también se ha señalado que el consumo de otros alimentos como el **kiwi**, la **cereza** y la **leche** (normal y fermentada) podrían tener un efecto benéfico en la calidad de sueño.

Y sobre todo recuerda: LA CENA HA DE SER LIGERA!

Referencias

Cambras T, Díez A. Els ritmes de la vida. Barcelona; Publicacions i edicions de la Universitat de Barcelona; 2014.

Dashti, H.S., Scheer, F.A.J.L., Jacques, P.F., Lamón-Fava, S., Ordovas, J.M. Short sleep duration and dietary intake: epidemiologic evidence, mechanisms and health implications. *Adv. Nutr.* 2015;6: 648–659.

Golem, D.L., Martin-Biggers, J.T., Koenings, M.M., Davis, K.F., Byrd-Bredbenner, C. An Integrative Review of Sleep for Nutrition Professionals. *Adv. Nutr.* 2014;5:742–759.

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S.M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E.S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D.N., O'Donnell, A.E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R.C., Setters, B., Vitiello, M. V, Ware, J.C., Adams Hillard, P. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Heal.* 2015; 1: 40–43.

Huffington, A. La revolución del sueño. Plataforma Editorial 2016.

Peuhkuri K, Sihvola N, Korpela R. Diet promotes sleep duration and quality. *Nutr Res.* 2012; 32:309–19.

Roenneberg, T., Pilz, L.K., Zerbini, G., Winnebeck, E.C. Chronotype and Social Jetlag - A (self-) critical review. *Biology.* 2019;8:54.

St-Onge, M.-P. Sleep-obesity relation: underlying mechanisms and consequences for treatment. *Obes. Rev.* 2017;18:34–39.

St-Onge, M.-P., Mikic, A., Pietrolungo, C.E.. Effects of diet on sleep quality. *Adv. Nutr.* 2016;7: 938–949.

Walker, M. Why we sleep. The new science of sleep and dreams. Penguin Random House; 2017.

Zerón-Ruggerio, M., Cambras, T., Izquierdo-Pulido, M. Sleep restriction and circadian misalignment: their implications in obesity, in: Preedy, V.R., Watson, R.R. (Eds.), *Neurological Modulation of Sleep: Mechanisms and Function of Sleep Health.* Elsevier, 2020.

