ESTILOS DE VIDA: ¡Durmamos bien!

14/04/2015



POR LA IMPORTANCIA QUE PARA LA SALUD ENTRAÑA EL BUEN DORMIR, no son pocos los estudios que en diferentes partes del mundo se están realizando para lograr propiciar un descanso más completo y evitar insomnios y otros trastornos del sueño.

UN BUEN DESCANSO INFLUYE EN LA PÉRDIDA DE GRASAS. Este ha sido el veredicto de científicos de la Universidad de Chicago. Al parecer, los que duermen durante toda la noche pierden más cantidad de grasa, pues cuando se restringe el sueño aumentan los niveles de grelina, hormona que estimula el hambre y reduce el gasto energético, además de promover la retención de grasas. De manera que el número de horas que dediquemos a dormir cada noche influirá en nuestras siluetas. Los científicos determinan que ocho es el número de horas adecuadas.

LAS PERSONAS QUE NO DUERMEN LAS HORAS NECESARIAS, producen mayores niveles de grelina. La consecuencia más importante de esta alteración es el aumento de apetito. Al no haber recuperado las energías necesarias por la falta de sueño, el organismo intenta sustituirlas consumiendo alimentos con muchas calorías y ricos en hidratos de carbono. El cuerpo se sobre alimenta y gana peso. Además el cansancio que genera la falta de sueño reduce los grados del ejercicio físico, por lo que el organismo acopia más grasa.

LA FALTA DE SUEÑO PUEDE SER FATAL TOMA DE DECISIONES, SOBRE TODO FINANCIERAS. Científicos estadounidenses, han revelado que una noche sin dormir potencia las decisiones arriesgadas por un exceso de optimismo. Esto se debe a que una vigilia permanente produce un aumento de la actividad en las regiones

cerebrales que evalúan los resultados positivos, y una menor activación en las áreas del cerebro que procesan los resultados negativos. Como consecuencia, la carencia de sueño deteriora la habilidad para tomar decisiones. Además, existen evidencias empíricas de que la falta de sueño por el exceso de horas de trabajo en médicos residentes ha provocado un mayor número de accidentes.

EL MEJOR ANTÍDOTO CONTRA EL INSOMNIO CRÓNICO es practicar un ejercicio aeróbico con regularidad, según revela un nuevo estudio del Centro de Trastornos del Sueño de la Universidad Northwestern. Caminar a un paso constante, trotar, bailar con cierta intensidad entre 20 y 40 minutos no menos de cuatro veces a la semana mejora considerablemente la calidad del sueño, nos hace sentir más vitales y nos mantiene la mente más despierta y despejada.

SI PADECES DE INSOMNIO o, simplemente, te cuesta conciliar el sueño también te aconsejamos que, antes de acostarte a dormir, te tomes un vaso de leche caliente, endulzada con una cucharada de azúcar, y lo acompañes con unas galletas. Según los especialistas en la materia, tanto los cereales como la leche poseen aminoácidos encargados de sintetizar la hormona melatonina, implicada en la inducción al sueño.

TAMBIÉN TE AYUDARÁS si en las comidas de cada noche consumes plátanos, vegetales como los tomates y las lechugas, frutos secos y rojos, y evitas las carnes rojas, los frutos ricos en vitamina C como la naranja, el café y el té, pues estas poseen sustancias que hacen que nos mantengamos despiertos. Y como dato curioso, si eres de los que les cuesta dormirse, trata de tener cerca de tu cama algunos jazmines. Científicos alemanes han descubierto que el aroma de estas florecillas blancas tiene en nosotros un efecto más sedante que los barbitúricos.

YA LO SABE: ejercicios aerobios, leche con galletas, jazmines… ¡y a dormir a pierna suelta!