

ALIMENTOS QUE NOS AYUDAN A DORMIR BIEN

Por Cristina Orendain | lunes 3 de mayo de 2010 11:57 AM PDT

Un estudio realizado por el Dr. Richard Bootzn, en la Universidad de Arizona, en el Centro de Desórdenes del Sueño, descubrió que quienes duermen de 7 a 8 horas tienen mejor calidad de vida, son más saludables y tienen mejor humor que los que duermen menos.

Dormir mal durante muchos días afecta nuestra productividad, las relaciones con los que nos rodean y genera muchos problemas de salud.

Enfermedades como indigestión, problemas respiratorios o del hígado, corazón, riñones, páncreas, dolores físicos, ansiedad, depresión pueden provocar insomnio, así como la falta de minerales como el calcio y magnesio, el consumo de algunos medicamentos, como descongestionantes o inhibidores del apetito, antidepresivos y los utilizados para la presión arterial alta.

El tipo de alimentos que se ingiere, influye en la capacidad para conciliar bien el sueño, además, es muy importante el momento en el que se toman.

Incluir en la cena alimentos como el pavo, plátano, higos, dátiles, toronja, yogur, leche, atún, son una buena solución, ya que contienen triptofano, un aminoácido que nos ayuda a conciliar el sueño.

No se recomienda consumir por la noche quesos maduros, chocolate, berenjena, embutidos, papa, azúcar, espinaca, tomate y vino, pues contienen tiramina, una sustancia que aumenta la liberación de un neurotransmisor conocido como norepinefrina, un estimulante cerebral que afectaría nuestro ciclo del sueño.

Por otra parte, el uso prolongado de somníferos, puede alterar las fases del sueño más profundo. De hecho, un gran porcentaje de quienes toman pastillas para dormir, no experimentan una mejoría y si, una dependencia del medicamento. Cuando se toman estos medicamentos, debe ser sólo como una solución temporal, y únicamente si la causa del insomnio es causada por

alguna enfermedad, ya que algunos hay muchos efectos del consumo de fármacos como confusión, pereza, aumento de ansiedad, sedación prolongada, etcétera.

Para evitarlos, existen alternativas para disminuir o evitar el consumo de somníferos, entre ellos se encuentran las plantas medicinales como la kava, pasiflora o raíz de valeriana; se recomienda tomarlas alternadas y antes de acostarse. La Homeopatía, Flores de Bach, Acupuntura y otras similares, son terapias alternativas que ayudan mucho contra el insomnio.

Un té de lechuga en la noche o un vaso de leche tibia con poquita miel, realizar ejercicio leve 3 horas antes de acostarnos, no cenar comidas copiosas, ni con mucha proteína son sencillas recomendaciones que pueden ayudar también a conciliar el sueño.

Ω

Volviendo a la Biblia

www.volviendoalabiblia.com.mx