

Dormir mejor con una buena dieta

Descansar bien cada noche es clave si se quiere lucir un buen cuerpo, cuidar la salud y estar en forma, por ello, además de establecer rutinas y relajarse, llevar una dieta adecuada puede ser de gran ayuda para dormir mejor a diario.

No se debe olvidar que descansar bien cada noche puede ser un arma contra el aumento de peso y es un requisito si queremos quemar grasas. Asimismo, si queremos comer mejor, rendir más en nuestro entrenamiento, prevenir ojeras o reducir el estrés, dormir bien es la clave, pues como se puede ver, posee muchos más beneficios.

Cómo puede ayudar una buena dieta

El proceso digestivo resulta una tarea que requiere gran atención de nuestro organismo y demanda una considerable cantidad de energía, y dormir es otra actividad fundamental para el cuerpo, de allí que ambas funciones en simultáneo no producen buenos resultados. Si nada más acabar de comer decidimos ir a la cama, ni el proceso digestivo será el adecuado ni el descanso será el mejor, por eso es que la dieta y el descanso están tan vinculados.

Además, determinados alimentos pueden afectar al sistema nervioso incentivándolo o relajándolo, siendo éstos últimos los que se deben preferir y los primeros los que se tienen que evitar si queremos dormir mejor. Si se descansa bien cada noche porque la alimentación (y otros factores) así lo permite, también se logrará rendir más, comer mejor, y lucir más atractivos, entonces, es muy importante cuidar la dieta para mejorar el descanso y optimizar el sueño para lograr una buena alimentación.

La mejor dieta para dormir mejor

Una investigación realizada con adultos sanos comprobó que llevar una dieta saludable de manera regular promueve el buen descanso nocturno, mientras que un sólo día de alimentación pobre en fibra, rica en grasas y azúcares perjudica el sueño.

Entonces, llevar en líneas generales una dieta equilibrada en la cual no falten proteínas ni fibra, pero tampoco sobren azúcares y grasas es clave si se quiere dormir más y mejor. Asimismo, una ingesta muy abundante justo antes de dormir puede perjudicar nuestro descanso al requerir de todas las energías del organismo para el proceso digestivo, de allí que siempre es aconsejable comer ligero por la noche y culminar la ingesta como mínimo una hora antes de irnos a la cama.

Por otro lado, hay alimentos que por su efecto en el organismo favorecen el buen descanso nocturno, tales como:

Nueces: se ha probado que este fruto seco como otros, contiene serotonina y melatonina, sustancias que ayudan a relajar y regular el ritmo circadiano respectivamente, por eso su ingesta en la última comida del día puede favorecer el descanso nocturno.

Cerezas: han demostrado revertir el insomnio cuando se ingiere en forma de zumo un tiempo antes de dormir, y además, son fuente de antioxidantes naturales que pueden reducir el estrés del organismo.

Leche o leche fermentada: la presencia de un lactobacilo en estos alimentos fue vinculado a un mejor descanso nocturno en adultos mayores, pero además, la leche y sus derivados, poseen un aminoácido precursor de serotonina que puede relajar antes de ir a dormir. Entonces, se puede beber un vaso de leche tiempo antes de ir a la cama.

Kiwi: su ingesta ha comprobado reducir el tiempo en quedarse dormido, mejorar la calidad y el tiempo total del descanso nocturno, quizá por los diferentes compuestos bioactivos que posee. Por ello, ésta es una fruta que se puede consumir como postre de una cena ligera para dormir mejor por la noche.

Plátano: puede favorecer la producción de serotonina en el cuerpo, ayudar a relajarnos y contribuir a la generación de melatonina que también puede ayudarnos a dormir mejor cada noche.

Claramente, estos alimentos pueden formar parte de nuestra dieta habitual y sobre todo, de nuestra cena para así mejorar el descanso nocturno con su ingesta. Como se ha comentado, es de gran importancia la dieta sana en general de forma regular, entonces, para dormir mejor, también se recomienda evitar los siguientes factores:

Comidas muy abundantes: por dificultar el proceso digestivo pueden entorpecer el descanso y/o generar molestias estomacales que alteren el sueño nocturno.

Café en exceso: por su contenido en cafeína, esta infusión bebida en grandes cantidades puede sobreestimar el sistema nervioso y producir una reducción en el sueño y su calidad.

Alcohol en exceso: también es un estimulante del sistema nervioso que puede alterar el descanso, pero además, puede reducir los niveles de serotonina y melatonina al quitarnos vitaminas del complejo B del organismo.

Entonces, para dormir mejor cada noche y así, beneficiar nuestra salud y estética, no olvides que el logro de una buena dieta puede ser de mucha ayuda.

La noticia Dormir mejor con una buena dieta fue publicada originalmente en [Tendencias Hombre](#)

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>