



Los hidratos de carbono dificultan la conciliación del sueño y favorecen el aumento de peso

16/11/2017

Divulgación

Escoger bien los alimentos a la hora de cenar ayuda a conciliar el sueño y mejorar la calidad de este, evitando caer en problemas como el insomnio o malestar físico y psíquico que desemboca en nuestra salud. Muchas de las dietas altas en hidratos de carbono favorecen el sobrepeso y la obesidad, lo que, a su vez, es uno de los factores que puede reducir la calidad del sueño. No obstante, el ingerir hidratos de carbono, independientemente del peso corporal puede afectar al sueño de diferentes formas.

Expertos en la Cátedra de Investigación del Sueño de la Universidad de Granada-Grupo Lo Monaco afirman que ingerir una cena que sea rica en hidratos de carbono puede producir un aumento de la somnolencia respecto a noches con cenas ligeras. Pese a que este hecho puede favorecer la entrada al sueño, el ingerir muchas calorías antes de dormir, donde la actividad disminuye a mínimos, se vincula con un aumento de peso. Por ello, estos hábitos resultan desaconsejables. Además, muchas de las comidas ricas en hidratos de carbono se realizan con salsas, componentes grasos y proteínas. Todo ello va a provocar digestiones pesadas que tendrán un efecto pernicioso sobre el sueño.



Seguir leyendo