



Un estudio de la Universidad de Granada revela la relación entre los alimentos elegidos para la cena y la calidad del sueño nocturno.



El consumo de hidratos de carbono completos impulsa la síntesis de serotonina y melatonina, hormonas esenciales para un sueño reparador.

Qué alimentos conviene comer en la cena para dormir mejor, según un nuevo estudio

» La investigación analizó cómo ciertos hábitos nocturnos pueden alterar el descanso y afectar las decisiones alimenticias del día siguiente.

Lo que se elige para la cena puede influir de manera directa en la calidad del sueño, según un estudio dirigido por la Universidad de Granada (UGR) y difundido por Euronews. La investigación, publicada en la revista científica *European Journal of Nutrition*, señala que existe una conexión entre los alimentos consumidos durante la noche y la calidad del descanso posterior, lo que a su vez repercute en las elecciones alimenticias realizadas en el desayuno.

El estudio de la UGR se llevó a cabo durante 14 días consecutivos con personas con obesidad, en condiciones de vida real y no en laboratorio, lo que refuerza la aplicabilidad de sus hallazgos. Los investigadores observaron que cenar alimentos ricos en hidratos de carbono, pescado azul y aceite de oliva se asocia con un sueño más reparador y con menos interrupciones nocturnas.

Por el contrario, las cenas con alto contenido energético, grasas, colesterol, proteínas, alcohol, carne roja o fritos están vinculadas a una menor calidad del descanso. La Universidad de Granada enfatizó que estos resultados muestran una asociación y no una relación causal directa, es decir, los datos no prueban que modificar la cena genere automáticamente un cambio en la calidad del sueño.

La investigación destaca la bidireccionalidad en la relación entre dieta y descanso: la última comida del día influye en la calidad del sueño, y la calidad del sueño condiciona las elecciones alimenticias en el desayuno. Según la UGR, este enfoque en condiciones cotidianas, fuera del laboratorio, aporta mayor valor a los resultados y los acerca a la realidad de la vida diaria.

Qué alimentos favorecen un mejor descanso

El análisis detalló que elegir



Una noche de buen descanso promueve desayunos más saludables, ricos en frutas, cereales integrales y lácteos bajos en grasa.

cenas con elevado aporte energético, grasas, colesterol, proteínas, alimentos fritos, carne roja o alcohol resultó en un descanso fragmentado y menos reparador. Por ejemplo, quienes consumieron estas opciones experimentaron más interrupciones durante la noche y reportaron una menor sensación de descanso al despertar.

Plato blanco con salmón, arroz integral, espárragos, espinacas y tomates cherry. Se observa aceite de oliva y una vela tenue al fondo.

Por el contrario, las cenas ricas en hidratos de carbono, pescado azul o aceite de oliva se asociaron a noches más tranquilas, con menos despertares y una mayor percepción de descanso, según la evidencia recogida por Euronews y el equipo científico.

Los investigadores explicaron que los distintos nutrientes presentes en la cena pueden influir en la duración, la continuidad y la eficiencia del sueño. Por ejemplo, los hidratos de carbono complejos favorecen la síntesis de serotonina y

melatonina, hormonas relacionadas con la conciliación y la calidad del sueño. El pescado azul, rico en ácidos grasos omega-3, y el aceite de oliva, fuente de grasas insaturadas, también podrían tener un efecto positivo sobre el descanso nocturno.

Dado que se trata de un estudio observacional, las asociaciones encontradas no implican efectos inmediatos ni universales. Sin embargo, los resultados proporcionan recomendaciones útiles sobre cómo

ajustar el menú nocturno para favorecer un mejor descanso en personas con obesidad, un grupo especialmente vulnerable a alteraciones del sueño.

Cómo impacta el descanso en el desayuno

La investigación también evaluó cómo la calidad del sueño repercute en la primera comida del día. El equipo de la Universidad de Granada detectó que dormir mal se asocia

con desayunos menos saludables.

Según los datos recogidos por Euronews, quienes se despiertan más tarde tienden a consumir más calorías en el desayuno. Además, un sueño interrumpido y de menor calidad se relacionó con un mayor consumo de azúcares y una menor ingesta de fibra en el desayuno, mientras que una mayor cantidad y calidad de descanso favorecieron elecciones alimenticias más saludables, como frutas, cereales integrales o lácteos bajos en grasa.

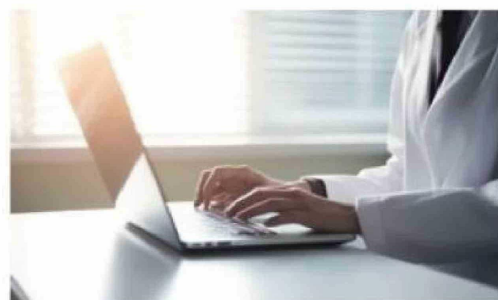
Estos patrones demuestran que el sueño, además de depender de la dieta, también influye en las decisiones alimenticias que se toman al despertar, generando un círculo recíproco entre descanso y alimentación.

Relevancia de los hallazgos

El hecho de que el estudio se realizara en condiciones cotidianas, y no en un entorno controlado de laboratorio, otorga especial relevancia y validez a sus conclusiones, según remarcó la Universidad de Granada. Los resultados muestran una relación recíproca entre la cena, el descanso nocturno y el desayuno, generando efectos interconectados a lo largo del día.

Aunque los cambios observados en la calidad del sueño y las elecciones alimenticias no son drásticos, el informe aporta pruebas valiosas sobre la forma en que la alimentación y el descanso interactúan en la vida diaria.

Los autores del estudio, citados en Euronews, concluyen que comprender cómo, cuándo y qué se come y se duerme puede orientar nuevas estrategias de prevención y tratamiento de la obesidad, así como de promoción de la salud general.



Los resultados muestran una relación recíproca y diaria entre la dieta nocturna, el descanso y las decisiones alimenticias al despertar.

Por Martina Cortés Moschetti
 Fuente: Infobae