LITORALPRESS

Fecha: 14-05-2026
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: MENÚ PARA DORMIR MÁS Y MEJOR

Pág. : 20
Cm2: 924,9

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida

SALUD

# MENÚ PARA DORMIR MÁS Y MEJOR

Portada del libro 'Dime qué comes y te diré cómo duermes'. Foto: Grupo Planeta.

*Ricardo Segura. EFE – Reportajes*

¿Sabía que nos pasamos una tercera parte de nuestra vida durmiendo, y que durante ese tiempo nuestro cuerpo y nuestra mente se regeneran, se fortalecen e incluso se sanan? La salud cerebral, así como la mental, también están condicionadas por la calidad de nuestro descanso, aseguran los especialistas.

Aunque dormir es una función esencial para nuestro equilibrio y bienestar, una buena parte de la población mundial tiene trastornos del sueño como el insomnio, un gran problema que afecta cada vez a más personas de todas las edades, explican desde el Instituto del Sueño AdSalutem (https://adsalutem.es), en Barcelona, España.

"La buena noticia es que la alimentación puede ser nuestro mejor instrumento para dormir mejor ya que nos ayuda mucho a revertir las largas noches insomnes y a convertirlas en un descanso reparador, que nos regala días llenos de vitalidad y energía", señalan desde la Fundación Alícia- Alimentación y ciencia (https://alicia.cat/es), también situada en Barcelona.

"Nuestros hábitos y nuestras decisiones con respecto a los alimentos que ingerimos pueden convertirse en nuestros mejores aliados ayudándonos a dormir

Los cocineros-investigadores de la Fundación Alícia trabajan para mejorar la forma en que dormimos y nos alimentamos, dos facetas interrelacionadas. Foto: Fundación Alícia- Alimentación y Ciencia.

más y mejor, uno de los pilares fundamentales de la salud", según destaca el doctor Antoni Esteve, fundador y director de AdSalutem. AdSalutem (ISAdS) y Fundación Alícia (FA) tienen una importante y dilatada trayectoria investigando, respectivamente, distintos aspectos del sueño y la relación de la alimentación con la salud, y formulando ambas instituciones estrategias basadas en los resultados de sus investigaciones, para mejorar la forma en dormimos y nos alimentamos, dos facetas que se encuentran interrelacionadas.

## COMER Y DORMIR BIEN VAN DE LA MANO.

La Fundación Alícia y el doctor Esteve han publicado el libro 'Dime qué comes y te diré cómo duermes', que explica cómo abordar el insomnio y los trastornos del sueño por medio de pequeños pero importantes cambios en la dieta y en nuestros hábitos alimenticios, ofreciendo una variedad de propuestas de menús y de recetas, según explican.

"El sueño es uno de los grandes protectores de nuestra salud física, emocional y mental, influye en, prácticamente, todos los sistemas del cuerpo humano. Juega un papel crucial como promotor del bienestar y es un factor determinante de la vitalidad humana", según explican desde ISAdS y FA.

Añaden que "hoy sabemos que la privación repetitiva del sueño abre la puerta a numerosas enfermedades (patologías cardiovasculares, obesidad, diabetes, depresión, ansiedad...), y a riesgo de accidentes en el manejo de maquinarias y en la conducción al volante, pudiendo provocar incluso la muerte".

## RELACIÓN DIETA-SUEÑO.

La evidencia científica sugiere que "lo que comemos afecta a cómo dormimos, mientras que no dormir bien afecta a lo que comemos, por lo que la alimentación es un pilar fundamental para un descanso saludable, según estas mismas fuentes. Explican que esta "interacción en dos direcciones" se debe a que algunos componentes de los alimentos pueden afectar directamente al sueño. Por ejemplo, la cafeína presente

*continúa*

*Nuestras costumbres y decisiones alimentarias pueden ser grandes aliados para solucionar el insomnio y otros trastornos del sueño, según el Instituto AdSalutem y la Fundación Alícia.*

Nuestras elecciones y hábitos alimentarios influyen significativamente en nuestra salud y en nuestro sueño. Foto: Freepik.

LITORALPRESS

Fecha: 14-05-2026
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: MENÚ PARA DORMIR MÁS Y MEJOR

Pág. : 21
Cm2: 920,3

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida

La calidad de nuestro sueño está estrechamente relacionada con la calidad de nuestra alimentación. Foto: Andrea Piacquadio-Pexels.

Los especialistas de la Fundación Alícia investigan distintos aspectos de la relación de la alimentación con la salud. Foto: Fundación Alícia- Alimentación y Ciencia.

en el café y otras bebidas, provoca una disminución en el tiempo total y la calidad del sueño, así como un aumento en el tiempo de latencia del sueño, mientras que la melatonina, sustancia que transmite al cuerpo información sobre el ciclo diario de luz y oscuridad es inductora del sueño, por lo que los alimentos que la contienen tienen un efecto directo en nuestra manera de dormir, señalan.

Por otra parte, lo que comemos puede alterar significativamente la microbiota intestinal (conjunto de conjunto de bacterias y otros microorganismos que viven en el intestino) afectando a su vez la generación de algunos metabolitos (componente nutricionales), necesarios para un buen descanso, de acuerdo a ISAdS y FA.

En tercer lugar, los hábitos alimentarios podrían alterar a largo plazo el estado de inflamación del organismo, que también está estrechamente relacionada con el insomnio, añaden.

**LOS ALIMENTOS QUE INGERIMOS SON NUESTRO MEJOR INSTRUMENTO DE AYUDA PARA CONSEGUIR DURANTE LA NOCHE UN DESCANSO REPARADOR QUE NOS REGALE VITALIDAD Y ENERGÍA DURANTE EL DÍA, SEGÚN UNA NUEVA GUÍA PRÁCTICA DE DOS PRESTIGIOSAS INSTITUCIONES ESPECIALIZADAS EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA CALIDAD DEL SUEÑO, RESPECTIVAMENTE.**

## DIETA MEDITERRÁNEA Y CRONONUTRICIÓN.

Para mejorar nuestro sueño y evitar episodios de insomnio, los especialistas de ISAdS y FA recomiendan seguir una alimentación basada a diario en la dieta mediterránea.

Esta dieta se basa en consumir productos de origen vegetal (cereales integrales, legumbres, fruta, verduras y hortalizas, tubérculos, frutos secos, setas); frescos y de temporada; pequeñas proporciones de alimentos de origen animal (carne magra, pescado blanco y azul, huevos, leche, yogur natural y quesos); usar aceite de oliva virgen extra, para aliñar y cocinar; y excluir los alimentos ultraprocesados, según puntualizan.

La crononutrición, método que propone una alimentación acorde a nuestros relojes biológicos y nos ayuda a saber qué comer y cuándo comerlo para cuidar nuestra salud; también puede ayudarnos a dormir mejor, según estas mismas fuentes.

Según este método "seguir de manera regular un mismo horario de comidas a lo largo del día permite que el cuerpo efectúe sus funciones fisiológicas de forma mucho más eficiente; queme más fácilmente las calorías que ingiere; y mantenga los niveles de energía disponible al máximo", lo cual tiene un impacto positivo sobre la calidad del sueño.

Respecto de cuántas comidas tenemos que hacer al día, la crononutrición considera que "cada persona es diferente, y que "mientras para algunas es suficiente con comer tres veces al día, otras necesitan repartir la ingesta alimenticia en cinco tomas diarias".

"Todas las opciones son válidas, siempre que las comidas sean equilibradas y regulares, y que cada día se siga el mismo patrón de horarios", según ISAdS y FA.

Los especialistas de estos dos centros de investigación recalcan que una alimentación y un estilo de vida "a favor del sueño de buena calidad" deben seguir tres premisas fundamentales: garantizar 8 horas de sueño; cenar 2 horas antes de irse a la cama y practicar actividad física de forma habitual.

Algunos alimentos clave que nos ayudan a dormir mejor, al ayudarnos a disminuir los niveles de cortisol u 'hormona del estrés' en nuestro organismo, son el pescado azul; las nueces; las semillas de lino o chía; y los alimentos ricos en fibra vegetal, según concluyen.

*Dormir es una función esencial para nuestro equilibrio y bienestar, y la calidad de dicha función depende en buena medida de aquello que comemos, según explica el doctor Antoni Esteve.*

Los chefs de Fundación Alícia experimentan con distintos alimentos, ingredientes y técnicas culinarias saludables. Foto: Fundación Alícia- Alimentación y Ciencia.

DR. IVAN LASTRA CAMPOS
Médico Radiólogo
• Ecotomografías
• Eco - Doppler color
• Radiografías 2° piso
Astorga 38
Fono 72- 2230605
Lunes a Jueves
De 9:00 a 12:30 hrs.
14:30 a 16:30 hrs.
Viernes
De 9:00 a 12:30 hrs.
14:30 a 16:00 hrs.
• Ecotomografías
INTERSALUD; Carretera El Cobre 1330 (Zócalo)
Fono: 72- 2205329
Lunes a Miércoles
8:30 a 12:30 hrs.
15:00 a 17:00 hrs.