

Has buscado **""universidad de granada""** en: **Google**

1416 noticias

34 fotos

1 vídeo

AYÚDANOS

SI TE GUSTA LO QUE HACEMOS ENVÍA esta noticia a tus amigos

o compártela en

Enlace de interés

Qué comer para dormir mejor

30/10/2009 | Leer artículo completo en www.larazon.es

Contar ovejas, dar vueltas sin parar... Son sólo algunas de las tácticas que muchas personas emplean para conciliar el sueño. De hecho, se estima que más de la mitad de la población ha padecido insomnio en algún momento de su vida. Pero lo que probablemente desconozca que lo que se consume tanto a lo largo del día como justo antes de meterse en la cama, sea determinante para disfrutar de un sueño plácido y reparador. Para Natalia Ramos Carrera, dietista-nutricionista de Sprim (Salud, Prevención, Investigación e Información Médica) existen alimentos «cuya composición nutritiva puede afectar directamente al ritmo del sueño, si bien estos efectos dependen de la cantidad ingerida. Aquellos, por ejemplo, que poseen sustancias que favorecen la síntesis de neurotransmisores de la relajación y el sueño provocan adormecimiento, mientras que los que contienen sustancias estimulantes pueden provocar insomnio». Mientras dormimos, nuestro organismo trabaja y prueba de ello es que «se produce una mayor secreción de algunas hormonas como la del crecimiento, prolactina, testosterona o melatonina y neurotransmisores como la serotonina. Todas ellas están implicadas en la regulación de las fases de sueño y de vigilia», explica la doctora Natalia Úbeda Martín, profesora del departamento de Ciencias Farmacéuticas y de la Alimentación de la Facultad de Farmacia de la Universidad CEU San Pablo. Sin duda los alimentos más recomendables a la hora de relajar el cuerpo y, por tanto, provocar el sueño son los ricos en triptófano, un aminoácido necesario para la formación de melatonina y serotonina. Situada en el cerebro y producida por la glándula pineal, la melatonina, según Ramos, «se secreta por la noche con el estímulo de la oscuridad y se inhibe por la luz». Entre otras muchas funciones, «la melatonina posee la capacidad de regular el sueño y el ritmo cardiaco. Aumenta en las últimas horas del día y permanece elevada hasta el amanecer cuando comienza a

descender», aclara Úbeda. **Cara y cruz Por tanto, el menú «somniafero» debe estar compuesto por «hidratos de carbono como pasta, pan, arroz y patatas que estimulan la secreción de insulina, hormona que aumenta la disposición del triptófano para formar serotonina. Algunas vitaminas como la B6, presente en carnes, pescados, huevos y cereales integrales, necesarias para biosíntesis de serotonina y algunos minerales como el calcio y el magnesio –frutos secos, legumbres– que facilitan el impulso nervioso», apunta Úbeda. Este mismo patrón alimentario lo comparte Ramos, quien añade que en la regulación del sueño «actúan nutrientes como los ácidos grasos omega 3 y 6 que tienen efectos sobre el sistema nervioso, de forma que si existen carencias puede aparecer el insomnio». De la misma manera que ciertos productos inducen al sueño, conviene recordar que hay otros que ejercen el efecto contrario y no favorecen el poder dormir «a pierna suelta». Se trata, según Úbeda de aquellos que «aumentan la síntesis de neurotransmisores y hormonas estimulantes del sistema nervioso central como la dopamina, la adrenalina y la noradrenalina». Prueba de ello, continúa la experta, que «las cenas abundantes y ricas en proteínas –carne, huevo, pescados–, y grasas –embutidos, quesos, salsas o frituras, entre otras–, causan una mayor secreción de ácido clorhídrico lo que produce acidez de estómago y favorecen la atención y la alerta». Ciertas bebidas tampoco se quedan exentas de riesgo. Para Emilio Martínez de Victoria, catedrático de Fisiología y director del Instituto de los Alimentos de la Universidad de Granada, «todas aquellas que tengan sustancias estimulantes como el té y el café y las energéticas con ginseng también influyen a la hora de dormir, de la misma manera que el alcohol, tanto durante como después de la cena». Asimismo, Ramos recuerda que «beber abundante agua antes de acostarse provoca la necesidad de miccionar durante la noche, lo que provoca la interrupción del sueño». Por contra, las infusiones relajantes son una alternativa sana y natural a tener en cuenta si queremos dormir bien. Por ejemplo, Ramos recomienda «tila, azahar y melisa, entre otras ya que provocan una sensación de tranquilidad y adormecimiento. Además, el simple hecho de que la bebida esté caliente ejerce una sensación placentera, lo que mismo que sucede con la toma de un vaso de leche caliente antes de acostarse». En cualquier caso, Ramos insiste en que «la dieta diaria debe estar siempre orientada al mantenimiento de un peso adecuado, ya que el sobrepeso en sí mismo es un factor promotor del insomnio» Una de las medidas que hay que seguir, casi por decreto para no tener que contar ovejas es, según, Martínez de Victoria, «tomar cantidades normales, ni escasas ni excesivas, y deben constituir alrededor de un 20-25 por ciento de la ingesta total diaria». En esta misma línea se sitúa Úbeda quien añade que la última comida del día «debe ser saciante, pero no indigesta de forma que aporten energía para las siguientes horas de sueño, pero sin ser pesadas porque el metabolismo se encuentra enlentecido. A modo de ejemplo, un plato de pasta y una ensalada es una magnífica opción. Y de postre, un lácteo que contiene triptofano y calcio complementa un menú perfecto para una cena "adormilante"». Otra de las recomendaciones a tener en cuenta reside, según Martínez de Victoria, «en que la cena debe realizarse al menos dos horas antes de acostarse». Si esto no se hace, Úbeda advierte de que «aumenta el reflujo ácido, el ardor, las náuseas y las ganas de vomitar, lo que conlleva a no dejar dormir o a interrumpirlo a media noche».**

27 [enlaces más sobre este asunto](#)

Los metales pesados se acumulan más en unas setas que en otras

29/10/2009 [Leer artículo completo en www.larazon.es](#)

Un equipo de investigadores de la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM) ha analizado la presencia de metales pesados en 12 especies de setas recolectadas en áreas naturales sin contaminar, y ha encontrado que los niveles varían según el tipo de