Los 10 alimentos que ayudan a dormir mejor

Frenar, hacer una pausa, desconectar. Dejar de lado las actividades del día y soltar las preocupaciones. El descanso es uno de los momentos más preciados y sagrados que tienen los individuos. Un tiempo perfecto para recargar energías y serenarse.

Sin embargo, ¿a quién no le pasó alguna vez dormir la cantidad de horas necesarias y sentir que siguen cansados? ¿O tener insomnio y estar desvelados toda la noche? O frustrarse porque no logran alcanzar un sueño profundo y reparador. Frente a estas situaciones, es inevitable sentir mal humor e irritabilidad, emociones que repercuten en el rendimiento del día siguiente.

Son varios los factores que contribuyen a tener problemas para conciliar el sueño y la alimentación es uno de ellos. Lo que se consume antes de dormir marca la diferencia para bien o para mal. El secreto está en que algunos alimentos contienen propiedades que ayudan a relajarse, a diferencia de otros que activan el sistema de alerta y que pueden generar molestias como la acidez.

10 alimentos que favorecen un descanso profundo y regenerador:

1. Frutos secos: nueces, pistachos, almendras. Son una fuente de magnesio, un mineral clave para mejorar la calidad del sueño y evitar caer en el insomnio. Se recomienda comer un puñado y activarlos en agua para potenciar sus propiedades.

2. Cambures: los cambures aportan magnesio y potasio, dos minerales claves para generar un buen descanso, relajar y recuperar los músculos después de realizar actividad física. Se recomienda para deportistas ya que, entre sus beneficios, ayuda a prevenir calambres.

3. Huevos: son una fuente de proteínas esenciales que ayudan a fabricar y sintetizar los neurotransmisores como la serotonina y la melatonina que contribuyen a conciliar el sueño y mejorar la calidad del descanso.

4. Pescados grasos: la trucha, el salmón y el atún son la principal fuente de triptofano, un aminoácido que promueve la formación de serotonina y melatonina, los neurotransmisores que

ayudan a mejorar el descanso, y Omega 3, que regula el ciclo circadiano. Entre sus ventajas, también se destaca la prevención de enfermedades cardíacas. Se recomienda su ingesta al menos dos veces por semana.

5. Yogur: rico, fresco, práctico. El yogur es fácil de digerir y es un aliado perfecto para mantener en equilibrio la salud digestiva, estomacal y regular el microbioma intestinal. Además aporta calcio, necesario para el fortalecimiento de los huesos.

6. Verduras de hojas verdes: la arrúgula, la remolacha y la espinaca aportan magnesio y actúan como antioxidantes para potenciar el sistema inmunológico. Se recomienda comerlas cocidas para que aporten hierro y calcio.

7. Kiwi: una fruta repleta de antioxidantes naturales que ayudan a mantener saludables las células del organismo y vitamina C, que promueve la síntesis de hormonas y fortalece el sistema inmune. El kiwi se originó en China y llegó a Nueva Zelanda a principios del siglo XX, un país que lo adoptó como propio y que le puso el nombre de su ave nacional.

8. Aguacate: el aguacate es un comodín perfecto para mezclar en las comidas, un alimento que se caracteriza por contener grasas saludable y altos niveles de fibras beneficiosos para generar una sensación de saciedad ya que, su digestión se realiza de manera lenta. Además equilibra el colesterol.

9. Frutos rojos: ricos en antioxidantes y polifenoles, que ayudan a que la microbiota intestinal funcione de manera correcta y además a colaborar en la mejora el ciclo circadiano.

10. Chocolate amargo: el requisito es que contenga la menor cantidad posible de azúcar. En ese caso contiene un gran nivel de triptofano, Consumirlo en su justa medida también ayuda a reducir el estrés y la depresión.

Con información de ***El Nacional***