

Ocho cosas que le pasan a tu cuerpo si no duermes lo suficiente

Puede parecer que una taza de café pueda arreglarlo todo, pero no es así, es importante darle descanso a nuestro cuerpo porque si no va a repercutir en la salud. Problemas como vista cansada, la ansiedad por comer dulces o comida basura, que también puede derivar en enfermedades como la diabetes, y una sensación de debilidad, pueden ser consecuencia de dormir poco.

Aumentan las ganas de comer dulces

Cuando no se duerme lo suficiente se ingiere casi 300 calorías diarias más que cuando se ha descansado debidamente. Con menos horas de sueño también aparecerán los deseos de comer dulces o comida basura, ya que las hormonas que controlan la sensación de saciedad en el cuerpo dejan de estar en un balance normal. Ese efecto es especialmente devastador para las mujeres, que son quienes más incrementan la ingesta de alimentos en caso de falta de sueño: 329 calorías más frente a las 263 calorías de los hombres.

Cuando se duerme poco se tiende a consumir las calorías de más en forma de aperitivos, pizzas, patatas fritas, golosinas y helados. Pero, además, calcular las calorías sin tener en cuenta el tipo de alimento ingerido no tiene mucho sentido. Existen calorías buenas y calorías malas. Las calorías malas son aquellas que se encuentran en el almidón y en los cereales refinados, ya que causan picos de insulina en la sangre, especialmente cuando se tuestan. Las calorías buenas son aquellas que se encuentran en el aceite crudo, la verdura y la fruta fresca.

Posibilidad de padecer diabetes

El sueño y la diabetes tienen una relación mucho más directa de lo que a priori a todos nos pudiera parecer. Las personas que no descansan bien, duermen mal o padecen apnea del sueño está demostrado que tienen un mayor riesgo de padecer diabetes tipo 2 que aquellas que por el contrario presentan una higiene del sueño mucho más completa. La falta de sueño aumentaría la resistencia del cuerpo ante la insulina, lo cual aumentaría nuestro riesgo de padecer de esta enfermedad. Al dormir poco se elevan los niveles de cortisol y de hormona del crecimiento, y

de hecho, ambas hormonas antagonizan los efectos de la insulina. Además, las personas que duermen poco tienen niveles más elevados de sustancias como TNF-alpha, Interleuquina-6, y proteína C-reactiva, sustancias todas ellas que aumentan la resistencia a la insulina. Al dormir disminuye la secreción de leptina.

Sensación de debilidad

Dormir poco es sinónimo de que al día siguiente vas a estar muy cansado. Cuando vayan pasando las horas la sensación de cansancio irá en aumento, por ello, sentirás una sensación de debilidad en el cuerpo. Esto quiere decir que se aflojan los músculos y pierdes fuerza. Es recomendable que descanses en cuanto puedas. No intentes forzar a tu cuerpo con actividades que requieran fuerza o mucha atención para los músculos y huesos porque tu cuerpo está agotado y sólo se pasará esa sensación de debilidad con descanso. Hay ciertas hormonas del crecimiento que son liberadas cuando dormimos. Al tener menos horas de sueño, lo que hacemos es impedir la correcta liberación de estos componentes, dejando a nuestro cuerpo con menos posibilidades de repararse durante la noche. Todo esto hace que nos sintamos más cansados.

Sistema inmune más débil

Sólo al descansar puede nuestro sistema inmune estar alerta y proteger a nuestro cuerpo. De esta forma, si no descansamos de forma adecuada, estamos impidiendo que el sistema inmune trabaje a la perfección. Es importante tener un descanso suficiente a través de una buena noche de sueño para permitir que su sistema inmunitario funcione correctamente. Cuando duermes, tu cuerpo es capaz de restaurar y repostar sus funciones naturales, incluyendo el sistema inmunológico. Si estás limitando la cantidad de horas que tiene para dormir sobre una base consistente, estás poniendo en mayor riesgo de infección y otros problemas de salud graves como enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, hipertensión, diabetes u obesidad.

Presión arterial más alta

La falta de sueño profundo puede ser una razón por la que las personas desarrollan una alta presión arterial. Cuando las personas duermen menos de seis horas por noche, el riesgo de alta presión arterial puede aumentar. Si se despiertan con frecuencia debido a la apnea del sueño, a los medicamentos o por otros problemas de salud y no pueden volver a dormir rápidamente, también puede afectar negativamente a la presión en

la sangre. Tener poca cantidad de sueño profundo también puede provocar que las partes del cerebro que controlan la liberación de diversas hormonas y otras sustancias relacionadas con el mantenimiento de una adecuada presión arterial trabajen de una forma menos eficiente. La alta presión arterial también es conocida como el asesino silencioso y coloca a la gente en un alto riesgo de una enfermedad cardíaca y otros padecimientos.

Empeora la vista

Los cosméticos para usar por la noche se basan en el hecho de que, durante el sueño, las células se regeneran más deprisa y la piel asimila mejor los activos nutritivos. No es casualidad que cuando lleves muchas horas sin dormir te cueste mantener los ojos abiertos. El caso es que nuestra vista es otra de las grandes perjudicadas tras no dormir bien o dormir poco. La falta de sueño provoca alteraciones en la película del lagrimal que debe proteger la córnea. Además, las personas con tendencia a la retención de líquidos o bolsas grasas pueden tener un empeoramiento en periodos de descanso inadecuado. Ya ves que no sólo las ojeras lo que aparece en nuestra cara cuando no dormimos bien. Por eso dicen que uno de los secretos de belleza mejor guardados de las modelos es dormir unas ocho horas cada noche.

Te sentirás menos guapa

Si te levantas y al mirarte al espejo, descubres una piel apagada y poco tersa, échale la culpa al insomnio. Durante el sueño el proceso de regeneración de las células se intensifica, la circulación sanguínea es más fluida y la piel asimila mejor los activos de los cosméticos nutritivos. Las hormonas que se producen en la fase de sueño consiguen que las células se dividan más deprisa, con lo que mejora la regeneración de la epidermis. Además, la síntesis de proteínas se incrementa y la piel recibe más sangre y nutrientes. A pesar de que este proceso se ralentiza a partir de los 25 años, la piel es muy receptiva a las sustancias externas mientras uno duerme.

Recibimos menos oxígeno

Cuando dormimos profundamente la sangre de nuestro cuerpo llega a la superficie de nuestro rostro y es en ese minuto en el que nuestro organismo comienza con el proceso de oxigenación. El propósito de este mecanismo es reparar la piel, darle oxígeno y llenarla de nutrientes por lo que cuando dormimos menos es posible que nos saltemos ese proceso. Esta sería la razón por la que al día siguiente despertamos con un cutis no tan ideal y un

rostro que se ve muy cansado. No solo tú tienes sueño, tu rostro también agradecería unas horas extras con tu almohada.

Fuente: Que.es