



Los 4 mejores alimentos y bebidas para tomar antes de acostarse

Nutrición, 23/09/2020



Dormir bien es increíblemente importante para su salud en general.

Puede reducir su riesgo de desarrollar ciertas enfermedades

crónicas, mantener su cerebro sano y estimular su sistema inmunológico.

Por lo general, se recomienda que duerma entre 7 y 9 horas ininterrumpidas cada noche, aunque muchas personas luchan por dormir lo suficiente.

Hay muchas estrategias que puede utilizar para promover un buen sueño, incluido hacer cambios en su dieta, ya que algunos alimentos y bebidas tienen propiedades que promueven el sueño.

Aquí están los 9 mejores alimentos y bebidas que puede tomar antes de acostarse para mejorar su calidad de sueño.

Almendras

Las almendras son un tipo de nuez de árbol con muchos beneficios para la salud. Son una excelente fuente de muchos nutrientes, ya que 1 onza (28 gramos) de nueces tostadas secas contienen el 18% de las necesidades diarias de fósforo de un adulto y el 23% de riboflavina.

Una onza también proporciona el 25% de las necesidades diarias de manganeso para los hombres y el 31% de las necesidades diarias de manganeso para las mujeres (10).

Comer almendras con regularidad se ha asociado con menores riesgos de algunas enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas. Esto se atribuye a sus grasas monoinsaturadas saludables, fibra y antioxidantes.

Los antioxidantes pueden proteger sus células de la inflamación dañina que puede conducir a estas enfermedades crónicas.

Se ha afirmado que las almendras también pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño. Esto se debe a que las almendras,

junto con otros tipos de frutos secos, son una fuente de la hormona melatonina. La melatonina regula su reloj interno y le indica a su cuerpo que se prepare para dormir.

Las almendras también son una excelente fuente de magnesio, proporcionando el 19% de sus necesidades diarias en solo 1 onza. El consumo de cantidades adecuadas de magnesio puede ayudar a mejorar la calidad del sueño, especialmente para quienes padecen insomnio.

Se cree que el papel del magnesio en la promoción del sueño está relacionado con su capacidad para reducir la inflamación. Además, puede ayudar a reducir los niveles de la hormona del estrés cortisol, que se sabe que interrumpe el sueño.

Sin embargo, a pesar de esto, la investigación sobre las almendras y el sueño es escasa.

Un estudio examinó los efectos de alimentar a las ratas con 400 miligramos (mg) de extracto de almendras. Descubrió que las ratas dormían más y más profundamente que sin consumir extracto de almendras (16).

Los efectos potenciales de las almendras relacionados con el sueño son prometedores, pero se necesitan estudios en humanos más extensos.

Si desea comer almendras antes de acostarse para determinar si afectan la calidad de su sueño, una porción de 1 onza (28 gramos), o aproximadamente un puñado, debería ser suficiente.

Pavo

El pavo es delicioso y nutritivo. Tiene un alto contenido de proteínas, y el pavo asado proporciona casi 8 gramos de proteína por onza (28 gramos). La proteína es importante para mantener los músculos fuertes y regular el apetito.

Además, el pavo es una fuente modesta de algunas vitaminas y minerales, como riboflavina y fósforo. Es una excelente fuente de selenio, con una porción de 3 onzas que proporciona el 56% del valor diario (DV) (19).

El pavo tiene algunas propiedades que explican por qué algunas personas se cansan después de comerlo o piensan que fomenta la somnolencia. En particular, contiene el aminoácido triptófano, que aumenta la producción de melatonina.

La proteína del pavo también puede contribuir a su capacidad para promover el cansancio. Existe evidencia de que consumir cantidades moderadas de proteínas antes de acostarse se asocia con una mejor calidad del sueño, incluido menos despertarse durante la noche.

Se necesita más investigación para confirmar el papel potencial del pavo en la mejora del sueño.

Té de manzanilla

El té de manzanilla es un té de hierbas popular que puede ofrecer una variedad de beneficios para la salud. Es bien conocido por sus flavonas. Las flavonas son una clase de antioxidantes que reducen la inflamación que a menudo conduce a enfermedades crónicas, como cáncer y enfermedades cardíacas.

También existe alguna evidencia de que beber té de manzanilla puede estimular su sistema inmunológico, reducir la ansiedad y la depresión y mejorar la salud de la piel. Además, el té de manzanilla tiene algunas propiedades únicas que pueden mejorar la calidad del sueño.

Específicamente, el té de manzanilla contiene apigenina. Este antioxidante se une a ciertos receptores en su cerebro que

pueden promover la somnolencia y reducir el insomnio.

Un estudio de 2011 en 34 adultos encontró que aquellos que consumieron 270 mg de extracto de manzanilla dos veces al día durante 28 días se durmieron 15 minutos más rápido y experimentaron menos despertares nocturnos en comparación con aquellos que no consumieron el extracto.

Otro estudio encontró que las mujeres que bebieron té de manzanilla durante 2 semanas informaron una mejor calidad del sueño en comparación con las que no bebían té.

Aquellos que bebieron té de manzanilla también tuvieron menos síntomas de depresión, que comúnmente se asocia con problemas de sueño.

Sin duda, vale la pena intentar beber té de manzanilla antes de acostarse si desea mejorar la calidad de su sueño.

Kiwi

Los kiwis son una fruta baja en calorías y muy nutritiva. Una fruta contiene solo 42 calorías y una cantidad significativa de nutrientes, incluido el 71% del VD de vitamina C. Proporciona a hombres y mujeres el 23% y el 31%, respectivamente, de la vitamina K que necesitan cada día.

Contiene una cantidad decente de ácido fólico y potasio, así como también varios oligoelementos.

Además, comer kiwis puede beneficiar su salud digestiva, reducir la inflamación y reducir el colesterol. Estos efectos se deben a las altas cantidades de fibra y antioxidantes carotenoides que aportan.

Según estudios sobre su potencial para mejorar la calidad del sueño, los kiwis también pueden ser uno de los mejores alimentos para comer antes de acostarse.

En un estudio de 4 semanas, 24 adultos consumieron dos kiwis una hora antes de acostarse cada noche. Al final del estudio, los participantes se durmieron un 42% más rápido que cuando no comieron nada antes de acostarse.

Además, su capacidad para dormir toda la noche sin despertarse mejoró en un 5%, mientras que su tiempo total de sueño aumentó en un 13% (34).

Los efectos que promueven el sueño de los kiwis a veces se atribuyen a la serotonina. La serotonina es una sustancia química del cerebro que ayuda a regular su ciclo de sueño.

También se ha sugerido que los antioxidantes antiinflamatorios de los kiwis, como la vitamina C y los carotenoides, pueden ser en parte responsables de sus efectos que promueven el sueño.

Se necesita más evidencia científica para determinar los efectos que los kiwis pueden tener para mejorar el sueño. Sin embargo, comer 1 o 2 kiwis medianos antes de acostarse puede ayudarle a conciliar el sueño más rápido y permanecer dormido por más tiempo.