

Estas son las horas que debes dormir al día para adelgazar

Publicado el: 13-02-2020

Reducir las horas de sueño hace que el cuerpo busque fuentes de energía poco saludables para mantenerse activo

La **sensación de hambre** está directamente relacionada con el tiempo que se duerme y con la calidad del sueño. Por eso cuando tenemos **sueño** porque no hemos dormido lo suficiente no es raro que estemos **cansados** y que sintamos un **deseo irrefrenable de comer**. Sea lo que sea. Y aquí es donde viene el problema, pues tal como explica la Dra. Maria Amaro, experta en nutrición, cuando una persona siente ansia irracional por comer, lo habitual no es que le apetezcan acelgas. De lo que realmente tiene ganas es de comer alimentos calóricos, con grasas poco saludables y/o con exceso de hidratos de carbono. Por eso para la experta es fundamental **dormir un mínimo de siete horas diarias**. En su opinión, no dormir suficiente es uno de los principales errores que se cometen cuando se intenta adelgazar.

Es probable que seamos conscientes de que de verdad existe esa **ansiedad** por comer cuando estamos cansados, bien porque lo hayamos sentido alguna vez o bien porque lo hayamos observado en alguna persona cercana. Pero además es un comportamiento que avalan estudios científicos recientes. Según recoge la investigación «Increased Hunger, Food Cravings, Food Reward, and Portion Size Selection after Sleep Curtailment in Women Without Obesity») publicada en «Nutrients» con solo una privación del sueño del 33% ya se producen cambios en el comportamiento y en la selección de alimentos que llevan a elegir los **más calóricos y menos saludables**.

Por tanto, si ya se observa esta tendencia a elegir alimentos ricos en grasas y azúcares con una privación limitada del sueño, **¿qué sucede cuando dormimos por norma menos de siete horas diarias?** Tal como explica la Dra. Laura Isabel Arranz, Dietista.Nutricionista de Medicina del Sueño Doctor Albarres (Centro Teknon), dormir poco no solo provoca un mayor requerimiento energético para mantener la vitalidad en las horas de vigilia, sino que también produce más **estrés**, altera el estado de ánimo, provoca **cambios metabólicos** y afecta a las **hormonas que controlan apetito**. De hecho, esta falta de sueño puede generar una mayor susceptibilidad a buscar recompensas con la comida y a comer sin consciencia y sin control cayendo así en las redes del hambre emocional. ¿La consecuencia a medio plazo? Como aclara la Dra. Arranz esos peores hábitos dietéticos hacen que se gane peso más fácilmente y que esas personas tengan propensión al sobrepeso y a la obesidad.

No solo hace que engordemos

Quizá lo que haya podido resultar más llamativo es el hecho de que dormir poco no solo no adelgaza, sino que además contribuye a que engordemos. Pero no es la única consecuencia negativa que la falta de sueño tiene sobre la salud. Según detalla la Dra. Arranz el hecho de **no dormir suficientes horas al día** disminuye el rendimiento físico e intelectual, la capacidad cognitiva y el equilibrio psicológico y emocional, pero además aumenta el riesgo de sufrir hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares o neurodegenerativas, así como la posibilidad de sufrir alteraciones metabólicas (obesidad, diabetes, etc) y gastrointestinales (afecta a la funcionalidad del intestino y a la microbiota).

Cosas que ayudan a dormir antes

Una práctica ideal sería: cenar pronto (antes de las 20,30 horas), acostarse en torno a las 22:30 como tarde, dormir entre 7 y 8 horas (sin mirar el móvil ni nada parecido, sino ya dormidos en la cama) y levantarse temprano, en torno a las 7 o las 8 de la mañana. Según explica la Dra. Arranz este ejemplo nos permitiría estar alineados con los relojes biológicos del organismo que controlan el sueño y la vigilia, el ritmo intestinal, la temperatura del cuerpo y la eficiencia del metabolismo. De hecho, la experta asegura que la hora a la que nos acostemos o nos levantemos puede influir de forma negativa o positiva en función de si estamos alineados o no con esos horarios biológicos.

Fuente: <https://netsaluti.com>