

Dormir a pierna suelta es posible, aún con preocupaciones

El 50% de los españoles tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se levanta con sensación de no haber tenido un descanso reparador ⁽¹⁾

La mala calidad del sueño y la falta de descanso tienen efectos devastadores en la salud, desde la notable falta de concentración hasta consecuencias en la presión arterial, obesidad o diabetes. ⁽²⁾

Así, en un mundo rodeados de pantallas, grasas y estímulos de todo tipo antes de dormir, es vital mantener unas pautas e higiene del sueño con el fin de alcanzar un nivel óptimo de descanso y preparar el cuerpo y la mente para la actividad del día siguiente.

Y es que los problemas de sueño son una preocupación creciente entre los españoles. Según datos recientes de la Sociedad Española de Neurología, el 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. El sueño es clave para mantener la salud de nuestro organismo, aunque es difícil dormir

cuando los niveles de ansiedad son altos, sobre todo en tiempos inciertos. Por ello, y según los expertos de Herbalife, es necesario adoptar unas sencillas pautas para mantener una buena "higiene del sueño" que conlleve un descanso de calidad.

Dormir bien es vital para nuestro bienestar general, ya que aporta numerosos beneficios. El sueño mejora la salud física y permite a nuestro cuerpo recuperarse, repararse y regenerarse durante la noche, además de mejorar nuestra claridad mental y favorecer el equilibrio emocional. Todo ello contribuye a su vez, a mejorar el estado de ánimo, aumentar los niveles de energía y agudizar la concentración a lo largo del día ⁽³⁾. Controlar la alimentación, realizar ejercicio suave antes de dormir y la "desconexión digital" son elementales para conseguir dormir con éxito.

Para Gary Small, profesor de psiquiatría y envejecimiento y miembro

del Consejo Consultor de Nutrición de Herbalife, hay tres reglas elementales a seguir para conseguir un sueño reparador.

Cenar pronto y moderadamente

Los altos índices de ansiedad impactan negativamente el estado de ánimo y nos llevan a la privación del sueño, lo que hace difícil tomar decisiones de nutrición saludables.

Ser consciente de lo que comemos nos ayuda a manejar mejor los niveles de estrés y cambiar la forma de reaccionar ante él. Evitar los alimentos al menos tres horas antes de ir a dormir y realizar una cena ligera, favorece una buena digestión, lo que evita la molesta acidez estomacal que nos hace estar despiertos toda la noche. Es importante recordar que, tanto ir a la cama con el estómago lleno, como hacer una cena escasa, son factores de distracción del sueño, por lo que es conveniente lograr un equilibrio.

Además, no abusar de las grasas y proteínas en la última comida del día, cuidar la ingesta de cafeína y alcohol y no abusar de los líquidos son hábitos nutricionales saludables de la rutina nocturna que nos permitirán dormir mejor.

El ejercicio y la relajación también ayudan

El ejercicio tiene muchos beneficios para la salud, pero, además, si se realiza al menos dos horas antes de ir a dormir, ayuda a descansar mejor, e incluso favorece la conciliación más rápida del sueño. Se pueden realizar actividades físicas de baja intensidad, como yoga, pilates o una caminata de relajación por el parque, o ejercicios de un mayor impacto, como levantamiento de pesas.

También podemos recurrir a ayudas externas, como técnicas de relajación o infusiones de manzanilla o lavanda, que, tomadas antes de acostarse, favorecen la relajación y contribuyen al descanso reparador que tanto estamos buscando.

Estrictos en los horarios y ¡cero pantallas!

El sueño es una parte del ritmo circadiano: el reloj interno que regula cuándo se está despierto y cuándo se está dormido. El ritmo circadiano se sincroniza con las señales del am-



biente (tales como la luz y la temperatura) y generalmente coincide con el ciclo del sol, lo que provoca que se tenga sueño por la noche y se despierte por la mañana.

Gary Small, integrante del Consejo Consultor de Nutrición de Herbalife, considera que "reducir los desencadenantes ambientales que interfieren con el sueño es esencial para restablecer el ritmo circadiano, poder conciliar el sueño por la noche y despertar a horas que optimicen el sueño reparador". Para ello es importante establecer una hora fija para acostarse y levantarse, evitar las siestas durante el día y usar la cama solo para dormir, lo que hará que la mente asocie la cama con el sueño.

Además de ser constantes en los horarios, también debemos ser muy estrictos con el uso de las pantallas justo antes de dormir, ya que la exposición a la luz azul que emiten nuestros dispositivos electrónicos afecta a nuestra capacidad para conciliar el sueño. Por ello es necesaria la "desconexión digital" al menos una hora antes de dar por terminado nuestro día.

Night Mode, la ayuda de Herbalife para un sueño reparador

Las infusiones son un remedio siempre efectivo para lograr un sueño pleno debido a sus propiedades calmantes y relajantes. En línea con esto, Herbalife ha incorporado a su línea de productos de nutrición y bienestar Night Mode, una bebida que mejora la calidad del sueño en tan solo una semana* gracias a ingredientes que potencian la producción de melatonina.

Night Mode es una cuidadosa mezcla que incorpora extracto de azafrán y está diseñada para potenciar de forma natural los niveles de melatonina durante la noche, promoviendo así un equilibrado ci-

clo de sueño y vigilia. Esta fórmula especial también se ha demostrado efectiva en la reducción del insomnio, lo que contribuye significativamente a una sensación de descanso al despertar.**

Night Mode tiene alto contenido en vitamina B6 y riboflavina, las cuales contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso. Además, la vitamina B6 contribuye a la función psicológica normal y la riboflavina ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga. Sin aromas artificiales, es apto para veganos, sin gluten y sin azúcar.

* Los resultados suelen verse después de 7 días de la toma de 28 mg de extracto de azafrán al día según los resultados de los estudios realizados.

** El resultado suele observarse después de 28 días de la toma de 28 mg de extracto de azafrán al día según los resultados de los estudios realizados.

(1) Datos Sociedad Española de Neurología

(2) <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/sleep/informacion/inadecuado#:~:text=Adem%C3%A1s%20de%20sus%20efectos%20a,relacionado%20con%20un%20sue%C3%B1o%20inadecuado.>

<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-mala-calidad-sueno-aumenta-riesgo-enfermedad-cardiovascular-alzheimer-expertas-20220922141422.html>

(3) <https://www.usa.philips.com/c-dam/b2c/master/experience/smartsleep/world-sleep-day/2019/2019-philips-world-sleep-day-survey-results.download.pdf>