

# La importancia de dormir



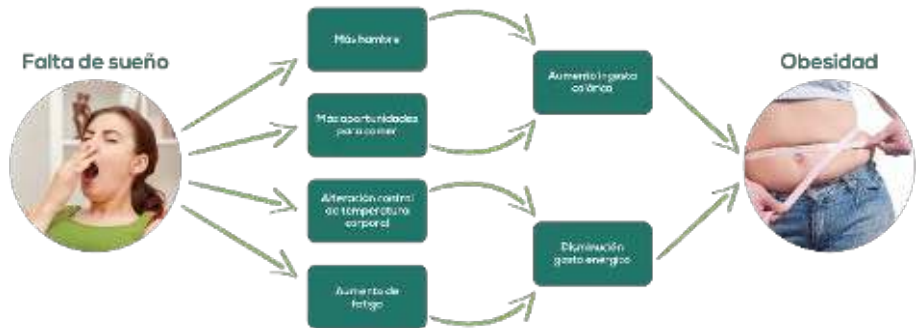
[Investigaciones recientes](#) revelan que cuanto menos duermes, las probabilidades de desarrollar sobrepeso e incluso obesidad aumentan de manera importante.

[Un estudio](#) que siguió a 83,377 hombres y mujeres por siete años y medio develó que aquellas personas que inicialmente no eran obesas, pero que durante el transcurso del estudio durmieron en promedio menos de cinco horas por noche, tuvieron una probabilidad 40% mayor de desarrollar obesidad que aquellos que durmieron de siete a ocho horas por noche.

La falta de sueño afecta nuestro peso de diferentes maneras. Para empezar, se ha demostrado que la falta de sueño ralentiza el metabolismo, por lo tanto, quemamos menos calorías. Sumado a lo anterior, la fatiga resultante genera somnolencia lo que impacta directamente en nuestra motivación y productividad al día siguiente, que nos lleva a movernos mucho menos que lo normal.

Asimismo, el déficit de sueño interfiere en el funcionamiento de las hormonas que controlan el apetito como las hormonas grelina y leptina. Y esta, es probablemente la razón del vínculo que existe entre las personas que tienen problemas de insomnio o que, por diversas razones duermen muy poco, y un aumento en la ingesta de entre 300 a 500 calorías adicionales por día. En general, provenientes de carbohidratos

de rápida absorción, que perpetúan los vaivenes de energía, fatiga y hambre.



Te recomiendo que establezcas un ritual para ir a dormir que promueva la calma, el bienestar y el ambiente adecuado para el descanso, y que incluya los siguientes elementos:

**Establece un horario:** irse a la cama a la misma hora todas las noches, ayuda a tu organismo a determinar de mejor manera los momentos del día en que debemos sentirnos despiertos y aquellas horas en que debemos comenzar a sentir sueño.

**Tiempo en pantalla:** deja todas las pantallas y redes sociales (TV, teléfono móvil, etc.) al menos una hora antes de irte a dormir.

**Mantén tu habitación a una temperatura agradable:**

una temperatura de hasta 20 C promueve un sueño más profundo y reparador.

**Agradece:** antes de dormir, anota en un libro de notas lo que te gustó y lo que no te gustó de tu día y agradece por la oportunidad de tener alimento, un hogar y una vida que te entrega la oportunidad para ser lo que tu quieras.

**Meditación o yoga nidra:** : al acostarte realiza una meditación guiada, como yoga nidra, que promueva la relajación y el descanso. Hay varias aplicaciones que puedes utilizar. La que yo utilizo es Insight Timer.

**Mantén el ruido a raya:** si vives en un vecindario ruidoso o tu pareja ronca, considera utilizar tapones de oído para neutralizar el ruido exterior.

**Movimiento:** llevar una vida activa que incluya movimiento y/o ejercicio diario ayuda a regular nuestro reloj interno.

Dado de que existe evidencia de que la falta de sueño aumenta el riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo II y síndrome metabólico, es una muy buena idea establecer un ritual para el buen dormir. Ya verás como en la medida en que vayas durmiendo mejor, tus antojos por cosas dulces comenzarán a aminorar.