

APARATO DIGESTIVO

¿Por qué a veces no duermo bien después de cenar?

Si no se hace adecuadamente, la última comida del día puede provocarnos molestias físicas hasta la mañana siguiente



25 DE ABRIL DE 2019 - 12:13 CEST BY

GTRESONLINE

Que sea ligera y dos horas antes de irnos a la cama son las dos reglas de oro que, según los expertos, deberíamos seguir respecto a la cena ideal. Cuando la última ingesta del día es abundante y se realiza de manera poco saludable, el estómago tarda más en hacer la digestión y tiene que producir más jugos, lo que probablemente produzca irritación y malestar a la hora de irnos a dormir. Algo que nos puede quitar el sueño "porque **hace que se generen gases, distensión abdominal, ardor e, incluso, dolor en el estómago** que nos despierte o nos impida conciliar el sueño; molestias que tampoco nos dejan relajarnos, por lo que nos costará más dormir", apunta el **doctor Domingo Carrera Morán**, médico especialista en nutrición del Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (www.cmed.es).

Además, el experto subraya que, ante el dolor y la irritación, **el cuerpo se estresa y genera de manera natural un mayor nivel de cortisol**, una hormona que hace que el cuerpo se mantenga alerta y, por tanto, despierto e impidiendo que descanse adecuadamente.

Leer: Estas son las consecuencias de hacer una cena poco saludable

Consecuencias posteriores

Pero los problemas que nos puede generar una cena copiosa y poco saludable no acaban aquí, dado que una mala digestión por la noche puede tener **consecuencias**

hasta el día siguiente en forma de hinchazón e, incluso, acusar falta de energía. El motivo es, según el doctor Carrera, que al haber irritado el estómago por la noche, seguiremos notando los efectos de la digestión al día siguiente. Por si no fuera suficiente, también es posible que nos levantemos con la zona del abdomen algo más abultada por el exceso de gases.



Unas incomodísimas molestias que nos harán entrar en un peligroso 'circulo vicioso', dado que, como hemos tenido problemas para dormir, **por la mañana estaremos mucho más cansados e irritables**. Otro de los efectos secundarios al que nos podemos enfrentar es levantarse con **dolor de cabeza** debido a la falta de

descanso, la fermentación de los alimentos y la secreción excesiva de cortisol, que hace que el cerebro no se oxigene lo necesario, tal y como señala el especialista.

Leer: Si entrenas por la tarde, tal vez tengas que revisar tus cenas

Cenas ligeras y saludables para evitar problemas

La solución a todos estos inconvenientes reside, una vez más, en el **equilibrio y en un estilo de vida saludable** en el que las cenas sean lo más ligeras y tempranas posible. Para Carrera, la cena ideal es aquella que incluye los tres macronutrientes esenciales (**hidratos de carbono, proteínas y grasas**) en sus proporciones adecuadas, además de grandes dosis de verduras; eso sí, intentando **evitar las de la familia de las crucíferas** (coliflor, brócoli, repollo y col) ya que tienden a generar muchos gases y **producir hinchazón**.

Por supuesto, tampoco se deben consumir los dulces y la fruta ya que, al irnos a dormir en poco tiempo, el **metabolismo basal se ralentiza** y el organismo no tendrá tiempo de quemar los azúcares que contienen.

© ¡HOLA! Prohibida la reproducción total o parcial de este reportaje y sus fotografías, aun citando su procedencia.