

SEMERGEN destaca la interrelación entre sueño y alimentación en el Día Nacional de la Nutrición

- La falta de sueño conlleva un aumento en la producción de grelina, hormona que aumenta el apetito, y reducción de leptina, hormona que disminuye el apetito
- El desequilibrio de estas hormonas aumenta los antojos y la tendencia a consumir alimentos más calóricos o ricos en azúcares y grasas

Madrid, 28 de mayo de 2024.-En el Día Nacional de la Nutrición, que se celebra el 28 de mayo, la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) subraya la importancia de dos pilares fundamentales para la salud: el sueño y la alimentación. Este año, SEMERGEN quiere poner el foco en cómo estos dos hábitos están intrínsecamente vinculados y cómo una correcta interacción puede mejorar significativamente la calidad de vida y el bienestar general.

El **Dr. José Manuel Fernández**, coordinador del Grupo de Trabajo de Nutrición de SEMERGEN, explica que “la falta de sueño se asocia con disfunción inmune y neurocognitiva, diabetes, sobrepeso, obesidad, estrés, accidentes y, de manera importante, con un mayor riesgo de presentar eventos cardiovasculares”.

“Es esencial que la sociedad en general comprenda la importancia de estos dos aspectos de la salud. Nuestra alimentación y nuestros patrones de sueño están estrechamente vinculados y juntos juegan un papel decisivo en nuestra salud física y mental. No solo se trata de comer bien o dormir el número de horas recomendado, sino de cómo estos elementos interactúan entre sí. Los nutrientes que consumimos influyen en la estructura y calidad de nuestro sueño. Igualmente, el sueño afecta las hormonas del apetito, incluyendo la grelina (que aumenta el hambre) y la leptina (que ayuda a sentirse satisfecho)”.

Según el Dr. Fernández, “la falta de sueño puede desequilibrar estas hormonas, aumentando los antojos y la tendencia a consumir alimentos más calóricos o ricos en azúcares y grasas. Como médicos de familia, tenemos una posición única para observar y tratar los patrones de vida de nuestros pacientes. Es imperativo que eduquemos sobre la importancia de estos dos hábitos, no solo individualmente, sino también en cómo se entrelazan”, concluye.

En este sentido, la **Dra. Susana Primo**, miembro del Grupo de Trabajo de Nutrición de SEMERGEN, destaca cómo estos dos factores se influyen mutuamente. “Actualmente hay una tendencia a dormir menos horas, lo que, según diferentes estudios, está relacionado con el aumento de la obesidad. La reducción del sueño afecta a las hormonas reguladoras del apetito, provocando un incremento de la sensación de hambre y una tendencia a elegir alimentos menos saludables. Igualmente, al estar más cansados se reduce el ejercicio físico y aumenta el sedentarismo”.

Recomendaciones de SEMERGEN

Desde SEMERGEN se recomienda establecer una serie de estrategias para integrar estos dos aspectos en la vida diaria:

- Evitar los alimentos ricos en aminoácidos tirosina y fenilalanina a últimas horas de la noche, como la carne roja, los huevos y el jamón, o ricos en vitamina C, como el kiwi o las naranjas.
- Consumir una dieta rica en nutrientes esenciales como el magnesio y el triptófano - precursor de melatonina y serotonina- por la tarde-noche, así como lácteos, plátanos, carne, pescado azul o frutos secos (nueces), o hidratos de carbono de absorción lenta, como la miel en pequeña cantidad, puede promover un mejor patrón de sueño, disminuyendo incidencias de insomnio y mejorando la calidad del descanso nocturno.
- Evitar comidas muy copiosas y condimentadas con especias picantes, así como alimentos que producen flatulencia, acidez o reflujo.
- Dormir las horas necesarias recomendadas. Las necesidades de sueño varían a lo largo de la vida en función de la edad: recién nacidos (0-3 meses): 14-17 h; lactantes (4-11 meses): 12-16 h; niños pequeños (1-2 años): 10-14 h; niños en edad preescolar (3-5 años): 9-13 h; preadolescentes y adolescentes (6-17 años): 8-12 h; adultos (18-64 años): 7-9 h, y ancianos (> 65 años): 7-8 h.
- Mantenerse dentro de los límites recomendados, ya que tanto el exceso como la privación de sueño son perjudiciales para la salud.
- Regularizar el horario de despertar: no más de dos horas de diferencia entre días laborables y días libres.
- Establecer y mantener horarios regulares tanto para las comidas como para el sueño.
- Limitar la siesta a un máximo de 20-30 minutos tras la comida.
- Realizar ejercicio de forma regular.

Sobre SEMERGEN

La Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) es la sociedad científica pionera de la Atención Primaria en España, con más de 50 años de experiencia. Se fundó con el objetivo fundamental de promocionar la Medicina de Familia, mediante el mantenimiento y mejora de la competencia profesional de los médicos, fomentando la investigación y facilitando la formación continuada del médico con el fin de mantener la calidad en el cuidado de la salud de los ciudadanos.

Para más información:

Ángela Rubio. Tel. 676 800 594

comunicacion@semergen.es

