ALIMENTS A LA TEVA DIETA QUE T'AJUDEN A DORMIR

4 març, 2021

El descans de l'esportista és vital pel rendiment esportiu. L'alimentació potser un gran aliat per lluitar contra les interminables nits d'insomni i per tenir un somni reparador més fàcil. Sempre hem dit que dormir entre set i nou hores, sense interrupcions, ens permet descansar i sentir-nos bé al despertar. La interrupció de la son pot deure's a diferents factors, inclòs l'estrès, una mala alimentació i hàbits de son irregulars.

Entre el 20% i el 48% de les persones adultes pateixen dificultat per iniciar o mantenir la son en algun moment de la seva vida, segons la Societat Espanyola de Neurologia. Els menjars picants, la cafeïna i l'alcohol poden explicar bona part d'aquest problema.

Influència d'alimentació en la son

Tant l'alimentació com la son són dos conceptes complexos, la qual cosa significa que no hi ha una fórmula màgica ni un sol aliment que garanteixi una nit de somni profund. Però, si hi ha alguns aliments i begudes que poden fer que sigui més fàcil.

En línies generals, hem d'obtenir més minerals com potassi, magnesi, calci i ferro en el nostre plat perquè ens ajudin a impulsar la producció de melatonina, l'hormona responsable de la regulació de la son i la que controla els cicles de la son.

També és important la presència de triptòfan, un aminoàcid que podem obtenir només a través el que mengem i bevem i que ajuda al nostre cos a produir serotonina, l'hormona relaxant de l'estat d'ànim i melatonina.

Aliments que t'ajuden a dormir

Amb moderació i un estil de vida saludable, alguns aliments poden ajudar-nos a dormir millor durant les hores necessàries de son.

L’Associació Americana de la Son recomana els següents:

1. Fruits secs com ametlles: un grapat petit de fruits secs pot ser un bon piscolabis per abans d’acostar-nos, ja que augmenten els nivells de serotonina en cervell i són una font excel·lent de magnesi i triptòfan.

2. Arròs blanc: conté un alt índex de glucèmia, la qual cosa dóna un augment dels nivells d’insulina i sobre en la sang, és a dir, ajuda al fet que el triptòfan funcioni de manera ràpida en el cervell.

3. Peix: tonyina, salmó o halibut són rics en vitamina B6, que produeix melatonina i que s’activa en estar en l’obscuritat. Al menjar peix per sopar, podem donar un avantatge a aquesta hormona abans d’apagar llums per anar a dormir.

4. Aus de corral: productes com el pollastre o el gall dindi tenen triptòfan. També són una gran font de proteïnes i ens faran sentir plens perquè no ens despertem a la nit amb la sensació de fam.

5. Ous: com les nous i plàtans, els ous són un aliment amb una interessant aportació de triptòfan.

6. Col arrissada: Aquest vegetal de full verd és ric en calci, important pel bon funcionament de les hormones de la son.

7. Cereals integrals: fomenten la producció d’insulina derivada de l’activitat del triptòfan en el cervell. També contenen magnesi, que ens ajuda a mantenir-nos adormits.

8. Iogurt: El calci que conté processa les hormones que ens ajuden a dormir, el triptòfan i la melatonina. També poden obtenir-lo de qualsevol altre producte lacti, com la llet.

9. Cireres: Contenen melatonina i ajuden a augmentar la qualitat i la duració de la son. En un estudi, les persones que van prendre suc concentrat de cireres va tenir un somni més reparador. Per tant, podem ajudar a millorar tant la qualitat amb la quantitat de la son en persones amb problemes d’insomni.

10. Plàtans: Malgrat que es consideren un aliment que aporta energia, tenen un alt contingut de potassi, un mineral essencial per aconseguir una son profunda. També són sedants, ja que contenen triptòfan i magnesi. Prendre’s un abans d’anar

a dormir per alleujar qualsevol sensació de fam.
Malgrat que aquests aliments poden ajudar-nos a agafar i mantenir el son, no són els únics. En un estudi sobre la dieta i els hàbits de la son, els experts van detectar que les persones que dormien mal i poc tenien major probabilitat de tenir deficiències de nutrients. Per exemple de magnesi, triptòfan, vitamina B6, potassi i calci, a més de licopè, àcid fòlic, tiamina, fòsfor, seleni, ferro i zinc. La clau està a trobar l'equilibri.
També s'ha demostrat que menjar aliments d'alt índex glucèmic hores abans d'acostar-nos té un efecte positiu en el son, per la qual cosa reduir els carbohidrats per complet en el sopar pot no ser la millor idea si tenim problemes per dormir.
Per tant, com més fruites, verdures, cereals i proteïnes consumim, major serà la quantitat de son que ens ajudarà a descansar millor. Si bé trobar l'equilibri amb les quantitats també és fonamental.
Escatimar calories està relacionat amb més problemes per dormir perquè acostar-se amb fam no és una sensació reconfortant. Mantenir unes porcions moderades i escoltar els senyals que ens envia el cos ens ajudarà a prendre les quantitats justes i necessàries.