

# COM INFLUEIX EL QUE MENGES EN LA QUALITAT DEL TEU SOMNI

21 juliol, 2023

Boy sleeping with his cellphone

Dormir malament afecta el teu rendiment esportiu o laboral, la concentració, el temps de reacció, i pot afectar negativament a la salut física i mental. Dormir mal també estan relacionats amb malalties cardiometabòliques i trastorns neurodegeneratius. Però, ¿influeixen alguns aliments en la nostra qualitat del

somni?

La forma en què nosaltres cossos metabolitzen els aliments pot afectar el cervell i els nostres patrons del somni, la qual cosa fa que la dieta i el somni estiguin interrelacionats. Una possible explicació té a veure amb el contingut de melatonina i serotonina dels aliments, ja que les dietes que contenen més fruites, verdures, grans, llavors i llegums, que són aliments rics en melatonina i serotonina, sovint s'associen amb un millor descans.

Cal assenyalar que la melatonina és una hormona que ajuda a regular el nostre ritme circadian, és a dir, el nostre rellotge biològic. Aquest és baix per matí i comença a augmentar a la nit, assolint un punt màxim en mig de la nit i després descendeix. No obstant a això, l'estil de vida i els factors dietètics poden interrompre la seva producció en el cos, i produir-nos menys amb l'edat.

### **Nutrients i qualitat del somni**

- Quan es tracta de carbohidrats, la qualitat importa. Algunes de les investigacions mostren que una major ingesta de fibra s'associa amb un major somni profund, mentre que una major ingesta de sucre s'associa amb un somni més lleuger. Això significa que és millor menjar carbohidrats rics en fibra, com cereals integrals, verdures i llegums, i menys dolços refinats, com refrescos, llaminadures i gelats.
- Ingesta de proteïnes. Està també associada amb la qualitat del somni. Les dietes baixes en proteïnes s'associen amb una menor eficiència del somni, mentre que les proteïnes moderades s'associen amb una major quantitat de somni REM.
- Consumir més greix s'associa amb una latència de somni més curta. En general, una major ingesta de greixos saturats pot causar una pitjor qualitat del somni, mentre que els greixos poliinsaturats i omega-3 van tenir millors efectes.

### **Consells per ajudar-te a dormir millor**

Si bé moltes persones usen medicaments o ajuts per dormir per facilitar un somni reparador, sovint informen sentir-se atordits als dies següents. Aquí t'assenyalem algunes recomanacions perquè puguis conciliar millor el somni:

- **Evita consumir massa.** La trobaràs en el cafè, el té, els refrescos de cola, les begudes energètiques, la xocolata i alguns aliments enriquits com cafeïna. Aquesta actua com estimulants. Està molt bé per despertar-se al matí, però massa cafeïna al final del dia pot fer que no puguis dormir.

- **Limita o evita el consum d'alcohol.** Encara pot fer que t'adormis més ràpid, l'alcohol interromp els cicles de somni i pot causar insomni després d'algunes hores. L'alcohol també pot disminuir la producció de melatonina.

- **Ingereix més fibra, vegetals i suficients proteïnes.** Aquestes poden ajudar-te a la millor qualitat del somni, mentre que les dietes altes en sucre i greixos saturats tenen l'efecte contrari.

- **Consulta amb un professional:** És recomanable anar a un nutricionista o dietista perquè no puguis portar una dieta sana i que et permeti dormir a cama solta.

Encara s'està descobrint perquè certs aliments influeixen en certs aspectes del somni. Però no cap dubte de què els aliments que mengem durant el dia influeixen en el fet que bé dormis a la nit i, en general, com més saludable sigui la teva dieta, millor podràs dormir. Els nutricionistes recomanen seguir un patró similar a la dieta mediterrània, conté l'equilibri adequat de nutrients per una millor qualitat de somni.