

TENDENCIAS

Las razones por las que es mejor dormir antes QUE COMER

El Ciudadano · 19 de agosto de 2015





¿Dormir es más importante que comer? «El sueño ayuda a crecer a los niños y a rejuvenecer al adulto. Nunca luchen con el sueño, porque es sagrado», sostuvo el conocido médico [José Luis Pérez Albela](#).

El galeno recordó que diversos estudios neurofisiológicos ya han revelado que si una persona no duerme, su cerebro muere en siete días, aunque coma.

Indicó que el dormir y tener calidad de sueño es muy importante, porque incluso puede salvarnos la vida. «El 80 % de los que mueren en accidentes de tránsito o chocan, se durmieron manejando porque comieron demasiado y les dio el sueño», comentó.

«Jamás despertar a alguien que está durmiendo, porque el sueño es sagrado», afirmó en declaraciones a RPP Noticias.

Comentó que en China, por ejemplo, respetan tanto el sueño que acostumbran comer una crema de arroz, para cuando llegan tarde a casa y están cansados. «Toman una sopa de arroz hervido durante 6 horas a fuego lento. Es una crema que se ingiere fácil, una taza quita el hambre y no interrumpe el sueño», mencionó.

Señaló que es por eso que la primera papilla que se le da al bebé, es la de arroz, que contiene amilopectina de fácil digestión.

En Japón en cambio, dijo, ellos aplican el baño caliente en la noche y frío por las mañanas.

Pérez Albela también opinó que las celebraciones deberían dejar de ser por las noches, con cenas copiosas, y mejor que fuesen almuerzos.

Fuente: rpp.com.pe

Fuente: El Ciudadano