

Picar antes de dormir es dañino para la salud

El Ciudadano · 17 de agosto de 2018

Es preferible realizar la cena al menos dos horas antes de acostarse, dejando así tiempo suficiente para que se haga la digestión y esta no interfiera con el sueño



Cenar muy tarde o picar después de cenar causa daños en el organismo humano. Esta advertencia la hacen los nutricionistas y médicos a sus pacientes en el mundo.

Las personas que no desayunan, picotean de día, sin tener en cuenta las calorías y cuando llegan a casa tarde cenan alimentos ricos en grasa. Pronto desarrollarán alguna enfermedad aguda o crónica, como úlcera péptica o gastritis.

De acuerdo con un estudio presentado en el Congreso de la Sociedad Europea de Cardiología, consumir alimentos en la noche tiene un impacto significativo en la presión arterial del individuo.

A decir de los investigadores, es normal que descienda la presión arterial durante la noche, situación que se ve afectada al comer antes de acostarse. **Ante ello, el organismo permanece en estado de alerta, lo cual estimula la producción de hormonas del estrés, así como adrenalina y alteraciones del ritmo cardíaco.**

La ingestión excesiva de alimentos a final del día en **provoca problemas de sueño, metabolismo, circulación de lípidos y carbohidratos; obesidad y diabetes.**

Hay dos tipos de personas que comen tarde: el primero de ello lo constituyen gente sana que por distintas razones se ve obligada a hacerlo. El segundo lo integran individuos que sufren ciertos problemas de índole psicológica o psiquiátrica.

En la medicina su condición se califica de trastornos del comportamiento alimentario. Incluso en inglés existe un término especial: **síndrome de alimentación nocturna**. Para las personas que lo padecen son típicas las desganas de comer durante la mañana y un apetito desmedido durante la noche, cuando el aquejado ingiere más del 25% de las calorías después de la cena.

Es preferible realizar la cena al menos dos horas antes de acostarse, dejando así tiempo suficiente para que se haga la digestión y esta no interfiera con el sueño. Es aconsejable

tomar antes de dormir una infusión relajante, que facilite la digestión y a la vez el sueño.

<https://www.elciudadano.cl/salud/deja-de-tomar-bebidas-azucaradas-y-evita-el-cancer-la-diabetes-y-la-obesidad/07/21/>

<https://www.elciudadano.cl/pueblos/cambios-en-la-dieta-ponen-en-riesgo-la-salud-de-poblaciones-indigenas/07/19/>

Fuente: El Ciudadano