

MARCELLO SOI

Apágate insomnio

La guía definitiva para
que nada te quite el sueño



con la colaboración de:

**soy
como
como**

Prólogo de
XEVI VERDAGUER

A la venta el 9 de febrero de 2022



Apágate insomnio

La guía definitiva para
que nada te quite el sueño

MARCELLO SOI

- El descanso nocturno es uno de los pilares fundamentales de nuestro bienestar e incide directamente en nuestra salud, estado de ánimo y motivación. **Marcello Soi** expone los **peligros de dormir mal** y **los errores más habituales** que cometemos en nuestra vida diaria, y propone afrontarlos y **empezar a resolverlos a través de cuatro herramientas clave** —la alimentación y los hábitos de vida, la suplementación, la salud digestiva y el control del estrés—, abordadas desde el **enfoque de la psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE)**.
- La alimentación y el equilibrio de la microbiota son decisivos para vencer el insomnio. Los alimentos que ingerimos tienen un impacto directo sobre nuestro estado de ánimo y pueden ayudarnos a dormir o todo lo contrario. Marcelo Soi analiza en profundidad todos los alimentos en relación con su idoneidad para conciliar el sueño y aconseja los mejores hábitos para mantener una microbiota sana, garantía de una buena funcionalidad del sistema nervioso y por tanto de un buen descanso.
- Con esta guía aprenderás a **adaptar tu dieta y tus hábitos para favorecer el descanso** que tu cuerpo necesita, sabrás como adaptar la alimentación y cuidar tu microbiota, entenderás los **ciclos del sueño** y podrás **bajar el ritmo frenético** que a menudo domina nuestro día a día.

“El secreto de la creatividad está en dormir bien y abrir la mente a las posibilidades infinitas ¿Qué es un hombre sin sueños?”

Albert Einstein

“El insomnio no es buen consejero. Lo único que permite ver con claridad son las consecuencias de la falta de sueño, y esa obviedad nulifica pensamientos y sentimientos”

Carlos Monsiváis



Cada vez somos más conscientes de **la importancia de descansar bien**, y de cómo lograr hacerlo o, por el contrario, no conseguirlo, repercute de manera directa y notable en múltiples ámbitos de nuestra vida, desde nuestro **rendimiento** a nuestra **capacidad de concentración**, nuestra **creatividad** o nuestro **humor**.

En un escenario en el que **más de cuatro millones de españoles declaran padecer algún trastorno del sueño**, resulta fundamental aprender cómo funciona el sueño

en el ser humano en todas las fases de su vida y **descubrir cómo podemos ayudarnos y qué consejos seguir para preservar nuestro bienestar sin que la falta de descanso nocturno afecte seriamente a nuestra salud.**

De la mano de **Marcello Soi**, este libro, que cuenta con el aval de la prestigiosa plataforma de salud *Soy Como Como*, propone todo **un viaje autodescubrimiento y autocuidado**, y reúne todo un corpus de **consejos prácticos, pautas de alimentación y recetas que podemos poner en práctica para que nos ayuden a disfrutar de un mejor sueño y, por ende, una mejor calidad de vida.**

La realidad es que **hemos normalizado tanto este déficit de descanso**, que a menudo **no le damos la importancia que merece**. Este libro quiere ser **una hoja de ruta para todas aquellas personas que padecen insomnio, tanto de manera aguda como crónica**. El insomnio es multicausal y la solución también se debe abordar desde todos los puntos de vista posibles. Con **toda la experiencia y los conocimientos que el autor atesora tras años de investigación**, esta lectura se basa en la dinámica de **atajar los problemas desde su raíz**. Por eso, se parte de algo tan básico como lo necesario de **entender qué está pasando en nuestro organismo** para poder **poner remedio y no solo parches** como hacemos habitualmente a través de medicamentos o suplementación.

La buena noticia es que **combatir el insomnio no es ninguna quimera; modificar este comportamiento es realmente posible**. Si tienes dificultades para dormir, es muy posible

que el insomnio comience a acarrearle muchos problemas de salud tanto a corto como a largo plazo. Y recuperar un buen descanso no consiste solamente en tomar melatonina. **Esta propuesta para el insomnio va mucho más allá de un remedio**, porque **propone unos cambios de hábitos de vida** que nos permitirán dar un gran paso en la dirección correcta y **recuperar nuestro descanso y nuestra salud**.

EXTRACTO DEL PRÓLOGO, por Xevi Verdaguer



Este libro despertará la inquietud de todas las personas que desean conocerse mejor, comprender cómo funciona nuestro organismo y encontrar estrategias que nos ayuden a tomar mejores decisiones. Tal vez estás aquí porque solo deseas encontrar una receta para dormir y descansar tal y como lo hacías antes, pero para encontrar al responsable que te quitó el sueño deberás conocer la psico-neuro-inmuno-endocrinología (PNIE), un enfoque holístico y científico de la salud que estudia la interacción del sistema nervioso, inmunitario y endocrino con nuestra salud emocional y nuestra conducta, todos ellos claves para el descanso nocturno.

En estas reveladoras páginas pasearás con la compañía y sabiduría de Marcello, aprendiendo cuál es la alimentación y cuáles los hábitos de vida que mejor cuidan de tu descanso nocturno. Ahora que lo tienes en tus manos, tal vez sea un buen momento para descubrirlo y conocer cómo mantener el equilibrio de nuestro organismo. La asignación circadiana de la energía que tenemos disponible en nuestro organismo, la ingerida a través de la alimentación en forma de nutrientes y la que fabrica nuestro intestino, se reparte para mantener las funciones vitales y los requerimientos energéticos de nuestros órganos.

La alimentación y cómo repartir las ingestas durante el día, el ejercicio físico y la exposición matinal al sol pueden ser tan importantes para descansar por las noches como la interacción de los alimentos con la microbiota intestinal en el eje intestino-cerebro que nos hace seres únicos. Detrás del insomnio frecuentemente observamos que los factores de estrés social y los retos inmunológicos para eliminar una infección oportunista son los que alteran nuestro sistema inmunitario y vegetativo provocando insomnio crónico. Otras veces el origen está en factores endocrinos o en la carencia de nutrientes indispensables para la síntesis de las hormonas que inducen el sueño de forma fisiológica, como la melatonina, la hormona del crecimiento y la prolactina.

Marcello, basándose en las más recientes investigaciones científicas, te ayudará a descubrir dónde encontrar el origen del problema y qué hábitos de vida o suplementos nutricionales pueden devolvarte el sueño y el descanso que mereces.

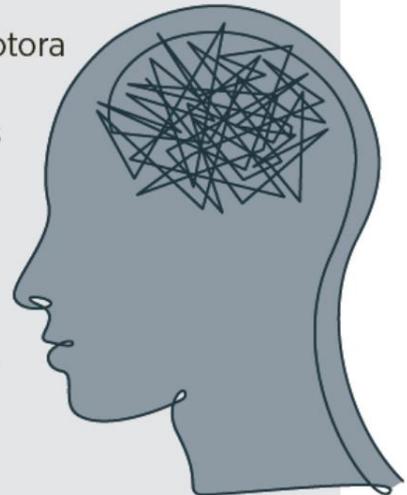
EXPERIMENTANDO CON EL INSOMNIO

Justo antes de empezar las vacaciones de Navidad de 1963, dos estudiantes de secundaria del Instituto Alta, en San Diego, California, planearon un experimento que llamaría la atención de todo el país. **Bruce McAllister, de 17 años, debía entregar un trabajo de ciencias y se le ocurrió mantener despierta a una persona tanto tiempo como fuera posible** para batir el récord Guinness. ¡Y no tuvo mejor idea que utilizar a su amigo Randy Gardner como conejillo de indias! No se imaginaba las consecuencias que supondría para él, y para cualquier ser humano, permanecer tanto tiempo sin pegar ojo.

En esa época el récord lo poseía un DJ de Honolulu (Hawái) que, quizá por el ritmo de vida que marca tal profesión, había estado despierto 10 días y 19 horas. Inicialmente, los jóvenes querían demostrar con el experimento su peculiar «hipótesis» de que el insomnio era capaz de generar poderes paranormales. Al darse cuenta de que era absurdo, Bruce y Randy decidieron cambiar la finalidad del experimento y demostrar cómo la falta de sueño afectaba tanto al raciocinio y la cognición como al rendimiento físico. **Gardner batió (y mantiene) el récord de la persona que ha durado más tiempo despierto sin ningún tipo de estimulantes: 264 horas (once días).**

¿QUÉ LE PASÓ A RANDY GARDNER?

- Falta de concentración y de memoria
- Mal humor, agotamiento y descoordinación motora
- Dificultad para caminar o recoger objetos
- Incapacidad para comunicarse y repetir juegos de palabras
- Dificultad para resolver problemas numéricos sencillos
- Dificultad en identificar objetos con el tacto
- Dificultad para hablar, arrastrando las palabras y sin entonación
- Incapacidad para expresar emociones
- Paranoia, irritabilidad y alucinaciones



ENTONCES... ¿ES VITAL DORMIR?

Existen animales, como los delfines, que son capaces de pasar mucho tiempo sin dormir sin aparentes consecuencias negativas, pero es un hecho contrastado que la mayoría de los animales, por supuesto incluidos nosotros, **necesitamos el sueño para que nuestra salud física y psicológica no se vea mermada**, o algo peor: en el laboratorio se ha comprobado que, **tras dos semanas sin dormir, las ratas mueren**. Por tanto, dormir se considera una necesidad fisiológica, al igual que comer, respirar o beber.

LUZ Y HORMONAS EN NUESTRO SUEÑO

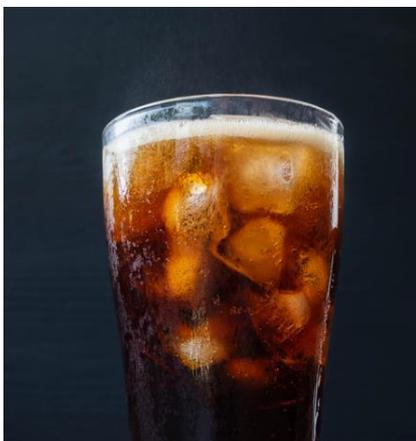
El ciclo de sueño-vigilia está influenciado por los cambios de luz durante las 24 horas del día, lo que induce la **secreción de cortisol durante el día y de melatonina durante la noche**. El cortisol —como vimos antes, la hormona del estrés— es una de las hormonas producidas por la corteza suprarrenal, que alcanza su nivel más alto en sangre por la mañana. La melatonina, por su parte, es la hormona del sueño, y se produce en la glándula pineal del cerebro. Alcanza sus niveles máximos por la noche y se ve afectada por la alteración del equilibrio entre la oscuridad y la luz. **Estas dos hormonas regulan la respuesta y la buena funcionalidad de nuestro cuerpo durante el día y la noche, de ahí que sean tan importantes para lograr un sueño y un descanso reconfortantes.**

LOS TRABAJOS DE NOCHE EMPEORAN TU SALUD

- Alteraciones de los ciclos circadianos (de sueño y vigilia)
- Irritabilidad, ansiedad y depresión
- Dolores de cabeza o migrañas
- Diabetes de tipo II, sobrepeso u obesidad
- Alteraciones digestivas como estreñimiento o diarrea
- Aumento de lesiones y accidentes laborales
- Cáncer



BEBIDAS CON CAFEÍNA... ¿BENEFICIOSAS?



Cada vez más, es posible ver a jóvenes que las toman a cualquier hora del día, sobre todo si tienen exámenes o han perdido horas de sueño. Teniendo en cuenta que las latas de estas bebidas suelen ser muy grandes, **la cantidad de cafeína ingerida puede ser muy elevada y representar un problema para la salud y para el sueño**. Según la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), una taza de café contiene entre unos 128 mg y 180 mg de cafeína por 100 ml, una cantidad muy inferior a la de una lata de Redbull. Por ejemplo, **una lata de Monster, de casi medio litro, contiene la misma cafeína que tres tazas de café.**



TIPS PARA CONOCER TU MICROBIOTA INTESTINAL, GENERAR EL CAMBIO EN TU MICROBIOTA Y MEJORAR EL SUEÑO

- Realizar un test genético de heces con técnica PCR para conocer nuestra microbiota.
- Tener una rutina para acostarse (sí, lo que funcionó muy bien cuando éramos niños también funciona en la edad adulta).
- Reducir los niveles de estrés.
- Reducir los estimulantes, como la cafeína, que pueden provocar insomnio.
- Aumentar la ingesta de nutrientes prebióticos y probióticos que favorecen el sueño.
- Elegir alimentos mínimamente procesados.
- Tomar prebióticos como espárragos, manzanas, alcachofas, plátanos, cebollas, puerros y ajo.
- Comer de forma inteligente por la noche, sin demasiadas salsas y grasas.
- Hacer ejercicio.
- Introducir alimentos ricos en fibra y fermentados como yogur, kéfir y chucrut.
- Introducir alimentos ricos en polifenoles como los frutos rojos, las bayas, el chocolate negro y las nueces.
- Priorizar los alimentos ecológicos.
- Hacer una dieta rica en frutas y verduras.
- Comer solamente durante las horas de luz para regular el reloj biológico.
- Tomar un vaso de leche por la noche es beneficioso para un buen descanso en los individuos no intolerantes a la lactosa.
- Recurrir a probióticos con las cepas de *Lactobacillus helveticus*, *Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus fermentum*, *L. rhamnosus*, *L. plantarum* y *Bifidobacterium longum* para tener una mejora del estado de ánimo.

TU FORMA DE COMER INFLUYE EN LA CALIDAD DE TU DESCANSO. ¿QUÉ ALIMENTOS NO DEBES TOMAR ANTES DE IRTE A LA CAMA?

- Bebidas que contienen **sustancias excitantes** (p. ej., cafeína), como café, té, bebidas con ginseng, bebidas energéticas o refrescos de cola, entre otras.
- Alimentos fritos, salsas, cremas elaboradas, pero también embutidos como el chorizo, ya que son **alimentos muy ricos en grasas** y más difíciles de digerir.
- Alimentos **enlatados, encurtidos y ahumados**.
- **Bebidas alcohólicas**, incluidos el vino y la cerveza, porque propician un sueño de mala calidad.

CÓMO MEJORAR TU “HIGIENE DEL SUEÑO”

La higiene del sueño hace referencia al **conjunto de rutinas, tanto a la hora de acostarte como a la hora de levantarte, que debemos poner en marcha y respetar para que la calidad de nuestro descanso sea óptima**. No dormir suficiente y de manera regular, sea puntual o habitualmente, tener dificultad para dormirse o estar somnoliento durante el día son señales de una mala higiene del sueño. Si durante un tiempo prolongado te levantas o te acuestas a una hora diferente y tu horario no es fijo, si no tienes una pauta marcada para las comidas, si no cuidas lo que comes y bebes, si usas el ordenador hasta tarde por la noche, si no respetas el silencio nocturno o tienes un entorno muy iluminado después de cenar, es posible que estés alimentando un problema de sueño. Lo bueno es que aplicando unos pequeños ajustes podrías obtener un beneficio que marque la diferencia entre pasar una noche con un sueño reparador y no hacerlo.

MINDFULNESS: APRENDE EL ARTE DE LA PRESENCIA

Aprende mindfulness cuando estés tranquilo. **El momento de acción no es el momento para aprender. Así que aprovecha instantes de tranquilidad** para entrenar esta habilidad. **En épocas de estrés agudo recomiendo 3 o 4 sesiones al día de 20 minutos**. Necesitas aprender a dissociarte de tus pensamientos y emociones, algo básico para recuperar el equilibrio mental. Además, **el presente nos energiza**. Al convertirnos en el observador de nuestros pensamientos y emociones, nos facilita la identificación y la gestión de intrusiones (pensamientos que nos perturban y causan emociones negativas). Si no sabes identificarlas, no podrás reinterpretarlas, ni asociar tus emociones a unos pensamientos. Al final, en cualquier emoción negativa, la raíz es el miedo. Miedo a no poder dormir. Miedo a enfermarse. Miedo a morir. Miedo a sentir miedo. Es **una técnica muy eficaz para acabar con el exceso de pensamientos amenazantes que disparan el cortisol e inhiben la melatonina**.



ALGUNOS DE LOS 35 CONSEJOS DE MARCELLO SOI PARA DORMIR MEJOR

1. Nuestro cerebro es un animal de costumbres. Por ello, necesitamos **un horario regular** para acostarlo y levantarlo, incluso los días de fiesta.
2. Es importante **hacer ejercicio físico durante el día**, evitando preferiblemente la última hora del día.
3. Dejar que **la luz del sol incida en nosotros durante 15 o 30 minutos al día** y evitar el uso de gafas de sol. Y si acompañamos esos minutos de exposición a la luz del sol con el contacto con la tierra —por ejemplo, caminando descalzo por el parque o el jardín de casa—, lograremos potenciar el efecto sanador.
4. Darse una **ducha energizante** que termine con un chorro de agua fría.
5. Cuidar el intestino con **alimentos probióticos** como el yogur, el kéfir y el chucrut.
6. Priorizar en la dieta **frutas y verduras** e introducir **alimentos ricos en fibra y polifenoles**, como los frutos rojos, las bayas, el chocolate negro, las nueces o los pistachos.
7. **No utilizar la cama para actividades que no sean dormir o mantener relaciones sexuales**, como comer, estudiar, trabajar o ver la televisión.
8. Aprender a **gestionar mejor el tiempo** y dejar de trabajar o de estudiar por la noche.
9. **Preparar la ropa, el bolso o la lista de los recados del día siguiente** generará un estado de calma y control que ayudarán a tu descanso.
10. Dormir en completa **oscuridad** y en una habitación silenciosa.
11. Si nos despertamos por la noche, podemos **levantarnos y hacer algo relajante para volvernos a acostar cuando los ojos quieran cerrarse de nuevo**. Es un buen método para prevenir la fobia a la cama.
12. No dar tanta importancia a no dormir. **Cualquiera puede sufrir una mala noche**.



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Advertencia

Agradecimientos

Prólogo (por Xevi Verdaguer)

Prefacio

Módulo 1: Entender el sueño

Módulo 2: ¿Cambia el sueño según la edad?

Módulo 3: Los neurotransmisores del sueño

Módulo 4: Las causas del insomnio

Módulo 5: Remedios naturales contra el insomnio

Módulo 6: El papel de las bacterias de nuestro intestino

Módulo 7: ¿Qué alimentos te ayudan a dormir?

Módulo 8: Higiene del sueño

Módulo 9: Apéndice. Gestión del estrés en el insomnio.

Por el psicólogo Alejo Cabeza.

Epílogo

Bibliografía



SOBRE EL AUTOR

Marcello Soi es licenciado en Química y Tecnologías Farmacéuticas por la Universidad de Cagliari, y además de farmacéutico es dietista y tiene un máster en psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE). Investigador incansable, forma parte del equipo de terapeutas del Institut Xevi Verdaguer y dedica el resto de su tiempo a seguir estudiando y a la divulgación. Persona experimentada, positiva y cercana, lleva en su ADN la vocación de ayudar y de entender a las personas para acompañarlas en su proceso de cambio hacia una vida plena.



FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

APÁGATE, INSOMNIO

MARCELLO SOI

Lunweg Editores, 2022

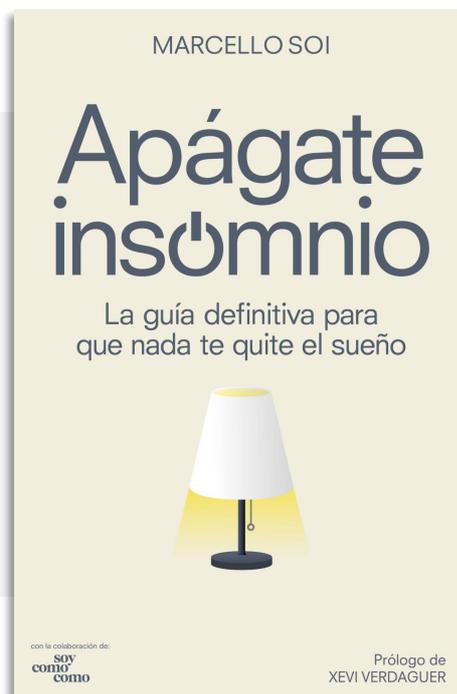
15x23 cm

Rústica con solapas

200 páginas

PVP c/IVA: 19,95€

A la venta desde el 9 de febrero de 2022



MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA Y ENTREVISTAS:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunweg

Tel.: 91 423 37 11 - 680 235 335 - lescudero@planeta.es

Facebook.com/lunweg @lunwegfoto

