

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

# Apágate insomnio

La guía definitiva para  
que nada te quite el sueño

MARCELLO SOI

© Marcello Soi, 2022

© del prólogo: Xevi Verdaguer

Con la colaboración de Soy Como Como  
Módulo 9 a cargo de Alejo Cabeza

© Ilustraciones interiores: Shutterstock

Diseño de cubierta: Run Design

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Lunwerg es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 - 28027 Madrid

[lunwerg@lunwerg.com](mailto:lunwerg@lunwerg.com)

[www.lunwerg.com](http://www.lunwerg.com)

[www.instagram.com/lunwerg](https://www.instagram.com/lunwerg)

[www.facebook.com/lunwerg](https://www.facebook.com/lunwerg)

[www.twitter.com/LunwergLibros](https://www.twitter.com/LunwergLibros)

Primera edición: febrero de 2022

ISBN: 978-84-18820-28-1

Depósito legal: B. 18.038-2021

Imprime: Liberdúplex

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

# ÍNDICE

ADVERTENCIA	9	3. LA ADENOSINA Y LA CAFEÍNA	58
AGRADECIMIENTOS	11	4. LA PROLACTINA	62
PRÓLOGO	13	5. LA OREXINA Y LA MODULACIÓN DEL SUEÑO	63
POR XEVI VERDAGUER		6. ESTIMULAR EL NERVIPO VAGO	68
PREFACIO	15	7. LA QUÍMICA DEL SUEÑO	70
<b>MÓDULO 1</b>			
ENTENDER EL SUEÑO	17	<b>MÓDULO 4</b>	
1. INTRODUCCIÓN: ¿QUIÉN ERA RANDY GARDNER?	18	LAS CAUSAS DEL INSOMNIO	73
2. ¿POR QUÉ NECESITAMOS DORMIR?	19	1. DESENCADENANTES DEL INSOMNIO	74
3. EL SUEÑO ES UN CHEQUEO DEL CUERPO	22	2. EL ESTRÉS	83
4. EL MODELO <i>FLIP-FLOP</i>	23	3. DESAFÍOS INMUNOLÓGICOS: VIRUS Y BACTERIAS	88
5. ¿QUÉ PASA SI NO DUERMO?	25	4. CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS	90
6. BÚHOS O ALONDRAS	29	5. METALES PESADOS	94
TIPS PARA MEJORAR EL SUEÑO	31	<b>MÓDULO 5</b>	
<b>MÓDULO 2</b>			
¿CAMBIA EL SUEÑO SEGÚN LA EDAD?	33	REMEDIOS NATURALES CONTRA EL INSOMNIO	99
1. ¿QUÉ HACÍA LEONARDO DA VINCI? LOS CICLOS DE SUEÑO	34	1. INTRODUCCIÓN	100
2. LA ETAPA DEL BEBÉ	37	2. VALERIANA, PASIFLORA Y MELISA	101
3. LA ETAPA DE LA PRIMERA INFANCIA/PREESCOLAR	39	3. L-TEANINA	103
4. LA ETAPA DE LA ADOLESCENCIA	40	4. ASHWAGANDHA	104
5. ¿Y SI TRABAJAS DE NOCHE?	42	5. MELATONINA	105
6. ¿Y QUÉ PASA CON LAS MUJERES?	45	6. MAGNESIO	107
7. LA ETAPA DE LA MADUREZ	49	7. AZAFRÁN	109
<b>MÓDULO 3</b>			
LOS NEUROTRANSMISORES DEL SUEÑO	53	8. VITAMINAS DEL GRUPO B	111
1. EL CORTISOL	54	9. GABA y 5-HTP	114
2. LA MELATONINA	55	10. VITAMINA D	115
		11. Rg3	117
		12. OMEGA-3	118
		13. TRIPTÓFANO	120
		14. ZINC	121
		15. GLUTATIÓN	122

## MÓDULO 6

### EL PAPEL DE LAS BACTERIAS DE NUESTRO INTESTINO 125

1. MICROBIOTA 126
2. EJE INTESTINO-CEREBRO 129
3. DISBIOSIS Y TRASTORNOS PSICOLÓGICOS 131
4. HISTAMINA 132
5. BUTIRATO 135

### TIPS PARA CONOCER TU MICROBIOTA INTESTINAL, GENERAR EL CAMBIO EN TU MICROBIOTA Y MEJORAR EL SUEÑO 137

## MÓDULO 7

### ¿QUÉ ALIMENTOS TE AYUDAN A DORMIR? 139

1. ALIMENTOS 140
2. HIDRATOS DE CARBONO 140
3. PROTEÍNAS 142
4. GARUM 144
5. LÁCTEOS 145
6. LEGUMBRES, SEMILLAS GERMINADAS Y FRUTOS SECOS 147

### 7. FRUTAS, HIERBAS Y VERDURAS 149

### 8. ALIMENTOS DESACONSEJADOS PARA EL SUEÑO 161

#### TIPS PARA TU MENÚ 164

#### Menú semanal omnívoro 170

#### Menú semanal vegetariano 172

## MÓDULO 8

### HIGIENE DEL SUEÑO 175

1. ¿QUÉ ES LA HIGIENE DEL SUEÑO? 176
2. ES HORA DE HACER BALANCE 177
3. LOS 35 PASOS PARA DORMIR MEJOR 178

## MÓDULO 9

### APÉNDICE: GESTIÓN DEL ESTRÉS EN EL INSOMNIO, por el psicólogo ALEJO CABEZA 185

1. PSICOTRUCOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS 187
2. PSICOHERRAMIENTAS 190
3. PSICOTRUCOS PARA NAVEGAR EN LA TORMENTA NOCTURNA: APLICA LO APRENDIDO 192

### EPÍLOGO 195

### BIBLIOGRAFÍA 197

**MÓDULO 1**

**ENTENDER EL SUEÑO**

## 1. INTRODUCCIÓN: ¿QUIÉN ERA RANDY GARDNER?

---

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. Para mayor seguridad, Randy fue trasladado a un hospital de la Marina estadounidense, donde podía estar controlado todo el tiempo, pudieran vigilarse sus constantes vitales y, en definitiva, disfrutar de los mejores cuidados en caso de que algo saliera mal.

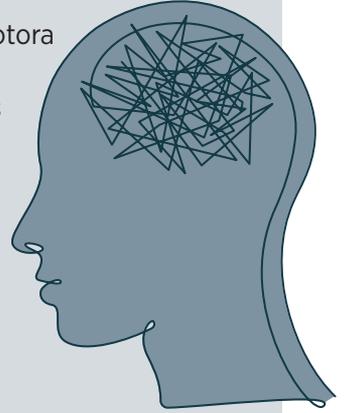
Pero cuantos más días pasaba despierto Randy, más le costaba mantenerse concentrado. Además, comenzó a mostrar algunos signos de falta de control de la coordinación de sus movimientos (dificultades para caminar o recoger objetos), una manifiesta incapacidad para repetir trabalenguas simples y dificultad en identificar objetos con el tacto.

John J. Ross, de la Unidad de Investigación Neuropsiquiátrica Médica de la Marina de los EE. UU., que fue quien monitorizó los efectos del experimento, explicó que al tercer día Randy ya mostraba mal humor y descoordinación motora y que al quinto día se volvió paranoico, irritable y empezó a sufrir alucinaciones. En sus conclusiones, John J. Ross declaró: «Randy muestra una apariencia inexpresiva, arrastra las palabras cuando habla y lo hace sin entonación; hay que animarlo a que responda cuando se le pregunta. Su capacidad de atención es muy corta y sufre una grave disminución en sus habilidades mentales».

En el hospital no tardaron mucho en plantear la necesidad de realizar una prueba de atención al muchacho. La prueba consistía en que Randy Gardner contara hacia atrás desde 100 restando 7 cada vez, pero al llegar a

### ¿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



65 sufrió un bloqueo. Cuando se le preguntó por qué se había detenido tan pronto, la respuesta dejó perplejos a los médicos del hospital: no recordaba qué estaba haciendo.

El experimento concluyó el 8 de enero de 1964 y Randy Gardner consiguió superar al DJ de Hawái al permanecer despierto 11 días y 25 minutos. Después del experimento, y tras haber dormido 15 horas, Randy fue sometido a toda serie de pruebas y análisis médicos y, por fortuna, a pesar de todos los preocupantes síntomas que comenzó a mostrar durante el mismo, no le quedó ninguna secuela ni en el cuerpo ni en la mente. No obstante, había quedado muy claro que dormir es una actividad ineludible y extremadamente obligada para cualquier persona.

## 2. ¿POR QUÉ NECESITAMOS DORMIR?

Han pasado casi sesenta años del experimento de Randy Gardner y el sueño sigue siendo uno de los grandes enigmas de la investigación científica. Ya Aristóteles, alrededor del 350 a. C., en su texto «Sobre los sueños», incluido en su tratado *Parva Naturalia*, describió la importancia de satisfacer la somnolencia para un correcto funcionamiento de las habilidades psicológicas y motrices de los seres humanos.

Sin embargo, durante mucho tiempo —sobre todo después de la Antigüedad, durante la Edad Media y hasta la llegada de la Modernidad—, el sueño se consideró un fenómeno sin interés, donde aparentemente no ocurría nada. Hoy en día, a la luz de los nuevos estudios e investigaciones que se han llevado a cabo, sabemos que durante el sueño desarrollamos una gran actividad cerebral que provoca cambios en la presión arterial, la frecuencia cardíaca y respiratoria, la temperatura corporal y la secreción hormonal, y que influye en la actividad de nuestro sistema inmunitario. Algo, en definitiva, que no debe obviarse.

## ¿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.

Existen varias hipótesis sobre la función del sueño. Una de ellas plantea el sueño como un proceso indispensable para restaurar los recursos energéticos que se consumen durante el día. No obstante, esta teoría no cuenta con un amplio consenso, ya que durante el sueño se produce una fuerte demanda energética. Otra hipótesis sostiene que el sueño apareció como un hábito para resguardarse durante la noche y evitar ser víctimas de los depredadores nocturnos. Por lo tanto, los animales duermen en áreas seguras para evitar la depredación. Sin embargo, al observar la naturaleza, los científicos se han percatado de que no existe relación entre el sueño y los peligros y amenazas de los cazadores nocturnos.

El sueño es en realidad una necesidad fisiológica, como respirar, comer o beber. Su función es restaurar la fuerza, la energía física y mental: preserva la función cognitiva y la memoria, aumenta la plasticidad sináptica —es decir, refuerza las redes neuronales que componen nuestro cerebro y que nos permiten mantener mejor concentración, mejor creatividad, mejor toma de decisiones y mejor estado de ánimo—. También, el descanso permite que nuestro sistema inmunitario trabaje intensamente durante las horas de sueño, lo que le facilita luchar contra infecciones y reparar tejidos.

De hecho, cuando estamos enfermos necesitamos dormir más, igual que durante un incremento del trabajo físico y el ejercicio, un embarazo, en época de estudio o cuando sufrimos mucho estrés. Si el sueño es profundo y reparador, todo son ventajas, ya que aumenta la calidad de nuestras defensas, permite bajar de peso, mejora el humor, previene problemas metabólicos y el riesgo de desarrollar diabetes es menor. Por ejemplo, la media de horas recomendadas para dormir a diario es entre 7 y 8, una cantidad que nos reporta un 251% menos de posibilidades de desarrollar prediabetes en comparación con las personas que duermen menos de 5 horas al día. Además, el sueño aumenta el deseo sexual y ayuda a prevenir enfermedades cardíacas. Por otro lado, la buena calidad del sueño se asocia, en mujeres posmenopáusicas, con un menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Como veis, una cuestión para nada baladí.

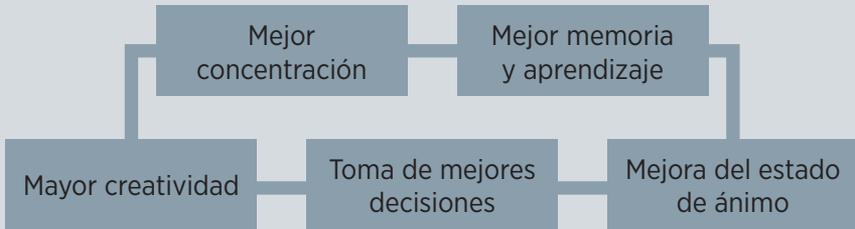
## **Una buena calidad de descanso reduce el estrés**

Al igual que nuestro cerebro considera el estado de estrés como una forma de alarma, dormir bien permite que durante el día podamos pensar y actuar con más eficacia y reaccionar más rápido frente a un peligro o una adversidad. ¿Alguna vez has notado que cuando no descansas lo suficiente estás de mal humor, ansioso, irritable y reaccionas inadecuadamente ante la mínima presión? Esto es provocado por la falta de sueño, que afecta directamente a una parte de nuestro cerebro llamada amígdala, responsable de emociones negativas como la rabia, el miedo o la frustración.

Así, si mantenemos un horario de sueño saludable se modera la angustia emocional y mejora el rendimiento laboral y la capacidad de estudio. Un sueño plácido durante la noche siempre es una ayuda extra ante un reto, como un día de exámenes o una reunión importante de trabajo.

Además, dormir bien permite que nuestro cuerpo aumente la secreción de la hormona del crecimiento, fundamental para los adolescentes, que están en pleno desarrollo. Por su parte, en las personas de mayor edad, cuyo crecimiento ya está establecido, el mantenimiento de niveles elevados de esta hormona es asimismo importante, ya que refuerza la masa muscular, los buenos niveles de colesterol, una masa ósea óptima y la buena calidad del cabello; en este último caso, por ejemplo, dormir mal se traducirá en pérdida de pelo y aparición de canas.

## 5 BENEFICIOS MÁS DE DESCANSAR BIEN



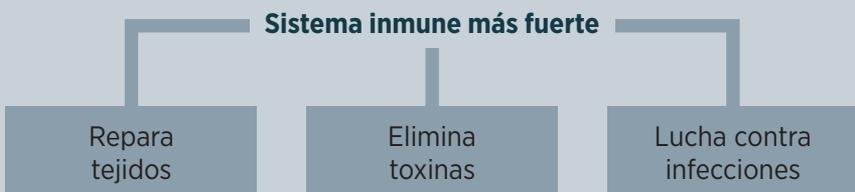
### 3. EL SUEÑO ES UN CHEQUEO DEL CUERPO

El sueño es una verificación constante del estado de salud de nuestro organismo, una suerte de resonancia magnética natural que tu cuerpo realiza durante las horas de descanso. Durante el tiempo de sueño, el sistema inmunitario —que durante la noche es más fuerte, más potente y está más alerta— se activa para reparar tejidos, eliminar toxinas y luchar contra infecciones.

#### El sueño y la inmunidad están vinculados

Es bien sabido que una recomendación ineludible de los médicos cuando estamos enfermos es que descansemos. Al sufrir un resfriado o una gripe, dedicar más tiempo del habitual al sueño activa con mayor precisión las defensas de nuestro organismo. A su vez, una buena calidad de sueño mejora

## EL SUEÑO NOS AYUDA A HACER UN CHEQUEO DEL CUERPO



también la respuesta positiva a las vacunas. ¿Entendéis lo importante que es dormir? Lo veremos mejor con un ejemplo.

En un estudio se administró a un grupo de jóvenes la vacuna de la hepatitis A, una enfermedad no demasiado grave, provocada por un virus que se transmite a través de aguas o alimentos contaminados. La noche anterior a la administración de la vacuna la mitad de los jóvenes durmieron holgadamente y la otra mitad no. Una semana después de la inyección de la vacuna se midieron los niveles de anticuerpos contra el virus, y en el grupo de jóvenes que había dormido mejor eran cuatro veces mayores respecto a los que habían mantenido un sueño de menor calidad y profundidad.

## El sueño es esencial para eliminar toxinas

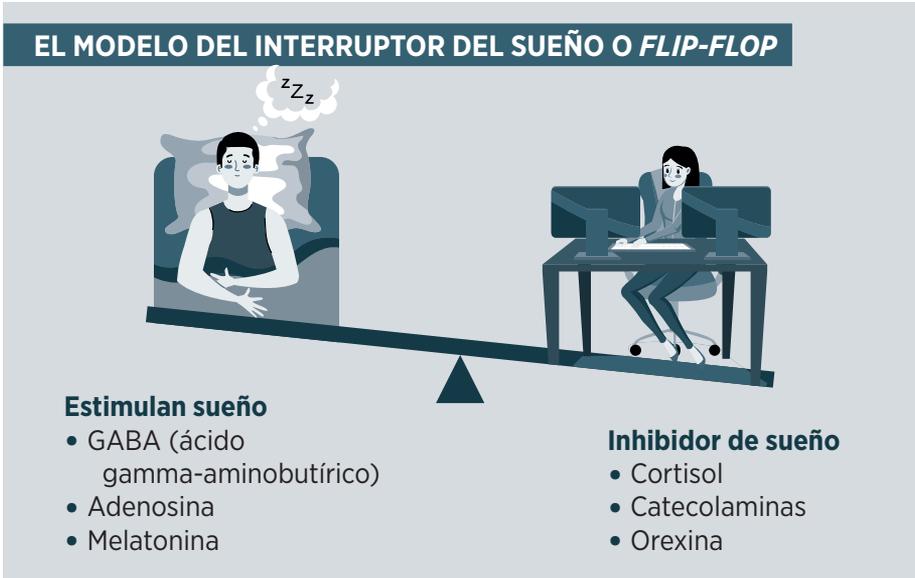
Una de las mayores tareas que lleva aparejada el sueño es que es esencial para eliminar las toxinas que se van acumulando en nuestro cuerpo y en nuestro cerebro. De este modo, se revela como un refuerzo para eliminar las proteínas beta-amiloides, unas proteínas que se van depositando en el cerebro a lo largo de nuestra vida y que son la causa del daño neuronal que sufren los enfermos de Alzheimer. Un trabajo de barrido que si estuviéramos despiertos no sería posible realizar.

A este respecto, Maiken Nedergaard, médica e investigadora del Centro de Neuromedicina de la Universidad de Rochester en Nueva York, comenta: «El cerebro tiene una energía limitada y parece que debe elegir entre estar despierto y consciente o dormido y limpiando. Puedes pensar en ello como tener una fiesta en casa. Puedes entretener a los invitados o limpiar la casa, pero no puedes hacer ambas cosas al mismo tiempo».

## 4. EL MODELO FLIP-FLOP

---

El sueño y la vigilia son como dos personas en un columpio balanceándose asíncronamente: cuando uno sube, la otra baja. Y el impulso para ese columpio se controla a través de diferentes hormonas y neurotransmisores. El sueño es un sistema *flip-flop*, un interruptor en el que nuestro cerebro activa de noche las neuronas del sueño y suprime las de la vigilia, mientras que por el día sucede lo contrario, suprime las neuronas del sueño y activa las



de la vigilia: durante el día las hormonas de la vigilia *suben* y las hormonas del sueño *bajan*, lo que se invierte al llegar la noche.

La luz del sol, la oscuridad, el sonido, la temperatura, los horarios de comidas o el estrés son los factores que vertebran este interruptor. Sustancias como el cortisol (la hormona del estrés), la adrenalina, la noradrenalina y la orexina han de mantener niveles altos durante el día, mientras que los de la melatonina, la adenosina y el ácido gamma-aminobutírico (GABA) deberán ser más altos al caer el sol.

Lo que experimentas durante las horas de oscuridad no es más que la subida de los niveles de melatonina —conocida como la hormona del sueño y que es secretada por la glándula pineal—, que marca el momento de irse a la cama. Por la noche sube también la adenosina, un neurotransmisor menos célebre que la melatonina, pero casi de la misma importancia. Al tomar un café, por ejemplo, bloqueas los receptores de la adenosina, lo que te permite mantenerte despierto.

Cuando el sistema *flip-flop* se ve alterado por cualquier motivo aparecen los problemas de insomnio. Trabajar hasta agotarte, un cambio constante de las horas de sueño, dormir menos tiempo del que deberías o abusar de la cafeína son factores que provocarán un desequilibrio entre las hormonas del día y de la noche. Por ello, para que el sistema *flip-flop* esté bien

equilibrado y mantenga a raya al insomnio, será imprescindible exponerse a la luz del sol, hacer ejercicio por la mañana, mantener una dieta sana y adoptar una rutina relajante por la noche.

## 5. ¿QUÉ PASA SI NO DUERMO?

---

Sófocles, el poeta y dramaturgo de la Antigua Grecia, dijo que el sueño es «la única medicina efectiva». ¡Y vaya si acertó! La falta de descanso tiene un peso determinante en la calidad de vida, pero pocas veces el insomnio es la razón por la que mis pacientes acuden a mi consulta. Se tiende a infravalorar la correlación entre dormir bien y buena salud. Y es un grandísimo error, pues cuando se mejora el sueño, las piezas que faltan para tener una buena salud encajan en el lugar que les corresponde.

La clave de todo ello reside en volver a lo básico, a una vida más sencilla, libre de estrés y preocupaciones. Cuando Puccini escribió la ópera *Turandot* y su famosa «*Nessun dorma*» («Que nadie duerma»), nunca imaginó que su aria de más éxito se volvería una profecía para la sociedad actual, acorralada y aquejada por el insomnio. Si no dormimos lo suficiente, más tarde o más temprano el cuerpo y la mente no funcionarán como deben, se resentirán. Es por ello por lo que gran parte de los problemas de salud que padecemos están relacionados directamente con la falta de sueño.

### **Cuanto más corto sea el sueño, más corta será la vida**

La alteración del sueño guarda una estrecha relación con la salud, pues como hemos dicho aumenta el riesgo de infecciones, de enfermedades y de desarrollar un cáncer. Pero no solo eso: las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, las enfermedades degenerativas como el Alzheimer, la diabetes, la ansiedad y la depresión están estrechamente relacionadas con el insomnio crónico.

Si no dedicamos el tiempo suficiente a dormir, a descansar, sufriremos un aumento importante en los niveles de la hormona del estrés: el cortisol. Esta hormona (no confundir con la cortisona) altera la función de la tiroides, una glándula en forma de mariposa que regula todo nuestro metabolismo. Y que todo nuestro metabolismo se vea alterado no podrá significar nada bueno...

## ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL INSOMNIO

### 1. Mayor riesgo de enfermedades

- Infarto
- Sistema inmunitario débil
- Sensibilidad al dolor
- Inflamación crónica
- Infecciones virales
- Obesidad
- Hipertensión
- Cardiopatía
- Hipotiroidismo
- Cáncer

### 2. Mayor riesgo de trastornos de salud mental

- Depresión
- Ansiedad

### 3. Mayor riesgo de accidentes

- Peor rendimiento en el trabajo o la escuela

### 4. Vida más corta

- Consumo de alcohol y sustancias estimulantes

### 5. Vida sexual

- Falta de deseo sexual y fertilidad

## ¿Por qué cada vez dormimos menos?

Con el desarrollo de la vida moderna, pero sobre todo en los últimos cien años, desde principios del siglo xx hasta la actualidad, es un hecho contrastado empíricamente que la población global, tanto de los países desarrollados como de los que se encuentran en vías de desarrollo, duerme menos. La causa principal es el ritmo de vida de la sociedad moderna e industrial y el estrés que acarrea, así como, por ejemplo, la falta de luz natural.

### *Ritmo de vida*

Al levantarnos para comenzar una nueva jornada de la rutina semanal (excluimos el fin de semana) todavía no ha salido el sol. Nos marchamos de casa muy pronto por la mañana y trabajamos en oficinas, habitáculos, almacenes o fábricas con iluminación artificial, y luego, cuando volvemos a casa, no solo ya ha caído el sol y la noche se ha cernido sobre la ciudad, sino

que, además, preparamos una cena rápida, contestamos algunos correos electrónicos, trasteamos con el móvil o la tableta y vemos la tele. Y en esta tesitura, inmersos todavía en la tensión del trabajo, nos vamos a la cama casi por inercia, tarde; pues, aunque sabemos que no es beneficioso y que puede ser perjudicial, lo seguimos haciendo.

### **Falta de luz natural**

El hecho de trabajar durante nuestra jornada laboral con luz artificial no es el único factor que nos debería preocupar. También algunas personas trabajan frente a la luz artificial de las pantallas de ordenador, y otras tantísimas, ya fuera del ámbito laboral, utilizan el teléfono móvil, también con su luz artificial, incluso hasta antes de acostarse. Toda esta acumulación de luz artificial provoca un bloqueo de la melatonina, la hormona del sueño y, por tanto, hace mucho más difícil no solo que nos quedemos dormidos, sino también que lo hagamos correctamente.

### **¿Cuánto sueño necesitamos?**

Parece una obviedad decirlo, pero si nos despertamos con cansancio y nos pasamos el día casi arrastrándonos y con los ojos caídos, con el único deseo de dormir, es probable que no estemos durmiendo lo suficiente y que necesitemos dormir más.

En este sentido, hay hábitos de sueño, alimentos y trucos mentales que irás descubriendo en este libro y que te ayudarán a dormir mejor y a levantarte con toda la energía necesaria para afrontar cada día, cada hora de trabajo, cada hora de clase o cada hora de gimnasio.

### **¡Si no descansamos bien, nuestro vientre lo notará!**

En general, lo habitual es hacer de vientre una vez al día, normalmente por la mañana. Eso significa que hemos dormido bien y que nuestro cuerpo está convenientemente regulado. Pero si sufrimos de insomnio, se rompe el equilibrio fisiológico y el tránsito intestinal se ve afectado.

Al dormir correctamente, tanto en calidad como en cantidad, se activa en el intestino un movimiento regular y coordinado que confiere a las heces la forma de una salchicha compacta y uniforme, así como un color marrón oscuro, similar al del chocolate. Sin embargo, si las heces se muestran desechas o se parecen a las de las cabras, en forma de bolita, lo más probable es que no estemos descansando bien.



Tanto dormir en exceso como en defecto hace que el organismo de nuestro cuerpo se desregule. La falta de sueño, por ejemplo, causa problemas intestinales y, a su vez, los problemas intestinales influyen en la calidad del sueño, pudiendo convertir una noche en una auténtica pesadilla. Es un círculo vicioso, como un pez que se muerde la cola.

Un buen sueño, un buen descanso de nuestro cuerpo, hará que potenciales malestares a nivel digestivo sean menos probables. Si por desgracia padecemos una enfermedad gastrointestinal de base o un síndrome del intestino irritable (popularmente conocido como «colon irritable» y que sabemos que contiene un gran componente emocional) las cosas solo empeorarán. Así, los síntomas del síndrome del intestino irritable (estreñimiento, dolor, diarrea matutina, etc.) se manifiestan con más vehemencia cuando la calidad del sueño de la noche anterior ha sido mala y disminuyen cuando

hemos dormido mejor. En este sentido, se llevó a cabo un estudio muy revelador. Se realizaron análisis y pruebas a 60 enfermeras que trabajaban en horarios nocturnos y, al compararse los resultados con los de sus compañeras del turno de día, las primeras mostraron una marcada tendencia a sufrir de estreñimiento. Estudios como este sugieren que la privación o afectación del sueño podría predisponer incluso al dolor abdominal, que es muy paradigmático en el síndrome del intestino irritable. Por lo tanto, y basándonos en estas observaciones, la alteración del sueño podría llegar a afectar, incluso, a las funciones intestinales en individuos sanos.

Cuando el sueño no es reparador, no es de calidad, comemos peor y ello afecta poderosamente a nuestras defecaciones. Alimentarse a base de comida ultraprocesada y olvidarse de los alimentos más saludables es el primer paso para que tu intestino comience a tener problemas, por ejemplo, la disbiosis (un desequilibrio permanente de la flora intestinal) y episodios de diarreas o deposiciones pastosas. Es acuciante, por lo tanto, la necesidad de llevar a cabo más estudios para profundizar en las interacciones entre la alteración del sueño y la actividad intestinal y los efectos que producen.

### **Bacterias intestinales, el nuevo disruptor del sueño**

La falta de descanso afecta también a la microbiota intestinal, pues al seguir también los ritmos circadianos, cambia su actividad en función de las horas de luz y de oscuridad. Una consecuencia directa de la alteración de los ritmos circadianos es que el intestino se inflama y se produce una alternancia de estreñimientos y diarreas, lo que, aparte de las molestias físicas que provoca, puede llegar a afectar también a las emociones y el buen humor. En definitiva, si quieres mantener el equilibrio en la digestión, quédate con estos dos consejos: come sano y duerme bien.

## **6. BÚHOS O ALONDRAS**

---

Si utilizamos como unidad de medida la preferencia de las personas por su horario de sueño, la mayoría de la población se incluirá en uno de estos dos grupos: noctámbulos o madrugadores. Esta preferencia es conocida como «cronotipo» y está condicionada tanto por factores genéticos como epigenéticos. Según nuestro cronotipo, nos podemos dividir en dos grupos:



las alondras, aves de carácter madrugador, o los búhos que, como es *vox populi*, son noctámbulos.

En un mundo ideal, los horarios de trabajo y estudio deberían adaptarse al cronotipo de cada individuo, pero, por desgracia, sabemos que no es así. Los ritmos diarios parecen estar pensados solamente para el cronotipo alondra, lo que obliga al cronotipo búho a vivir como si fueran alondras. De este modo, insertados en los horarios de las alondras, los búhos, en contra de su naturaleza, han de madrugar, lo que les genera una constante y peligrosa falta de sueño durante los días laborales.

Los búhos experimentan a diario un conflicto constante entre los horarios que les dictan sus genes y su naturaleza y los horarios de trabajo y de estudio que les impone su hábitat; es un fenómeno que se conoce como «*jet lag* social». El *jet lag* social afecta sobre todo a los adolescentes y a los adultos jóvenes, ya que, por su edad, su ritmo de vida es el de los búhos. En otras palabras: se acuestan y se levantan tarde. No obstante, no siempre es así, y a pesar de la necesidad de dormir 9 horas a esta edad, en muchas ocasiones no lo hacen, ya que se acuestan tarde, pero tienen la obligación de levantarse temprano para poder asistir, por ejemplo, a la escuela. Esta reducción del tiempo de sueño implica que estén constantemente privados de horas de descanso, lo que se agrava todavía más los fines de semana, cuando salen de fiesta, a las discotecas, y luego duermen poco; incluso pueden llegar a no dormir, haciendo que la noche dé paso al día. Como se podrá imaginar, el *jet lag* social es la causa de efectos metabólicos dañinos, como una mayor tendencia a padecer obesidad o diabetes.

**TIPS PARA MEJORAR EL SUEÑO**

- Repara tu cuerpo. Intenta dormir entre 7 y 8 horas de media. Para algunas personas 6 horas de sueño son suficientes.
- Si estás enfermo tienes que descansar más. De esta forma ayudarás a tu cuerpo a recuperar la salud y eliminar toxinas.
- Exponte a la luz del sol cada mañana. Regula tu sistema *flip-flop* para adaptarte a las horas de luz y de oscuridad.
- Tómate la vida con más calma. La calidad del sueño depende también de lo que haces durante el día.
- Si tienes problemas del sueño, haz deporte por la mañana y no por la tarde-noche.
- Mantén tu horario de forma regular incluso durante el fin de semana.
- Cena 3 horas antes de acostarte.
- Vuelve a una vida más sencilla y desconéctate de internet por la noche.
- Evita las pantallas de ordenadores y móviles por la noche.
- Prioriza la comida saludable y evita los alimentos ultraprocesados.