



# El sueño y la obesidad



La falta de sueño puede estimular la presencia de obesidad.



Es importante dormir bien las horas recomendadas.

Algunos alimentos garantizan una noche de sueño reparador como: el pescado, la leche y los quesos sin grasa, los frutos secos, el plátano, entre otros.

La falta de sueño puede estimular la presencia de obesidad a través de un mayor producción de grelina o una menos secreción de leptina. Dormir bien las horas recomendadas.

Hay dos hormonas que son muy importantes en la generación del apetito: ellas son la grelina y la leptina.

La grelina indica cuándo comer y es la responsable del hambre. Cuando no se produce mayor cantidad de grelina lo que redundará en un aumento del apetito.

La leptina, por otra parte, es la hormona que indica que no hay que seguir comiendo y con ello controla el apetito. La falta de sueño produce una disminución en la producción de leptina. En este caso se come mayor cantidad de alimento

Fuente: DR. IVO SAPUNAR DUBRAVIC  
Médico Internista Gastroenterólogo

