

## Objetivo julio: "duerme lo que necesitas"



### Objetivo julio: "duerme lo que necesitas"

Llega **julio**, un nuevo mes y un **NUEVO OBJETIVO** de nuestra [campana "en marcha hacia una vida sana"](#):  
**EL SUEÑO SUFICIENTE Y DE CALIDAD AYUDA A MANTENER TU PESO**

El sueño es una necesidad fisiológica, que influye en el desarrollo físico, emocional, cognitivo y social de los niños. Dormir es un acto tan necesario como comer y beber. Pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo. Durante el sueño, el cuerpo descansa y se facilita el desarrollo del cerebro.

### **PERO, ... ¿SABÍAS QUE ADEMÁS EL SUEÑO INFLUYE EN EL PESO?**

No dormir lo suficiente (menos de siete horas de sueño por noche), puede reducir y deshacer los beneficios de una dieta para perder peso, según una investigación publicada en [Annals of Internal Medicine](#).

Si duermes poco, se altera el equilibrio de las hormonas grelina y leptina, el cortisol y la insulina.

La **leptina** es una hormona que se produce en las células grasas; disminuye el apetito y produce sensación de saciedad, **disminuyendo la ingesta de comida**. Además, aumenta el gasto energético. **La ausencia de sueño adecuado disminuye esta hormona, favoreciendo por tanto que engordes**.

La **grelina estimula el hambre** y disminuye las calorías que quema tu organismo, aumentando la grasa que se almacena. Si aumenta esta hormona, se favorece que **ganes peso**.

Una investigación publicada en el [Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism](#) descubrió que **dormir menos** de seis horas desencadena el área del cerebro que **aumenta la necesidad de alimentos, al tiempo que disminuye la leptina y aumenta la grelina**.

También si no duermes lo suficiente, **aumenta el cortisol**, la hormona del estrés, que estimula centros de recompensa del cerebro haciéndote querer más comida. Cuando aumenta el cortisol, se genera una modalidad de ahorro en nuestro cuerpo, intentando gastar menos calorías y **almacenar más grasa**. Y por último se altera la función de la **insulina**, acumulando grasa en lugares equivocados.

Además de estos mecanismos hormonales, si estamos más tiempo levantados, tenemos **más tiempo para comer** más, y, por otro lado, estamos más cansados, apeteciéndonos **menos** hacer **ejercicio físico**.

**El sueño**, como toda conducta humana, **puede mejorarse**. Se puede educar a las familias y al propio niño o adolescente sobre cómo tener un sueño de buena calidad y cantidad adecuada.

### **¿Qué puedo hacer para crear un buen hábito de sueño?**

- Crear rutinas desde los primeros meses de vida respecto a la comida, el baño y el sueño.
- Acostarles aún despiertos en su cuna, para que aprendan a dormirse solos.
- Colocar en la cuna elementos que le vinculen al sueño, como muñecos, asegurándonos de que sean seguros y que solo se utilicen para conciliar el sueño.
- El ambiente para dormir debe ser tranquilo, silencioso, oscuro y con agradable temperatura.
- Hay que transmitir tranquilidad y seguridad al niño; no sirve de nada perder los nervios, ni gritar o castigar, si el niño no se puede dormir.
- Evitar bebidas excitantes con cafeína, teína o chocolate.
- No es recomendable la actividad física vigorosa previa a dormir.
- Eliminar el uso de la televisión para conciliar el sueño, y el uso de pantallas 2 horas antes de irse a dormir.
- No potenciar la angustia o **los miedos**, hablando de «cocos, fantasmas, hombres del saco...».
- Evitar asociar sueño a castigo. El sueño tiene que ser una actividad placentera. No hay que perder la calma. El mensaje que intentamos transmitir es: «eres capaz de disfrutar durmiendo solo».
- Hablar en familia sobre lo importante que es el sueño para estar bien.

### **¿Y con los adolescentes?**

Los adolescentes tienen un **retraso del inicio del sueño** y necesitan dormir más horas.

- Deben seguir horarios regulares, incluso los fines de semana. Aunque se recuperen horas del sueño durante el fin de semana, no debe superar más de 2 horas el horario habitual
- Exposición a luz intensa por la mañana (adelanta el sueño).
- Evitar las pantallas una hora antes de dormir (videojuegos, móvil, Tablet, etc.). No usar la TV para dormirse (no debe estar en la habitación del adolescente).
- No consumir estimulantes (cafeína, bebidas de cola, bebidas energéticas, etc).
- Practicar ejercicio físico regular, evitándolo una hora antes de acostarse.
- Si duermen la siesta, que esta no dure más de 30 minutos.
- Los padres también deben dar ejemplo, favoreciendo un ambiente relajado al final de la tarde.

Y no olvidéis los objetivos de los meses anteriores. **iHay que intentar seguir con ellos!**

1. **Objetivo enero:** [Consume vitaminas de forma natural y sin “pastillas”.](#)
2. **Objetivo febrero:** [Comer más legumbres](#)
3. **Objetivo marzo:** [Cocinar en familia](#)
4. **Objetivo abril:** [“Conoce el plato saludable”](#)
5. **Objetivo mayo:** [Jugar en la calle y disfrutar del aire libre](#)
6. **Objetivo junio:** [Limitar el uso de pantallas](#)

**¡En marcha hacia una vida sana! ¡Por la salud de vuestra familia!**

*Equipo Editorial Familia y Salud*



# A POR UN 2023 CON SALUD



¡ESTE ES VUESTRO AÑO!  
*¡Se buscan familias!*



Si os preocupa vuestra  
salud y la de vuestros  
hijos e hijas



*¡Participad!*



¡En marcha hacia una vida  
saludable! ¡Únete!



---

**Fecha de publicación:** 11-06-2023

---