

# El vaso de leche con galletas por la noche alcanza estatus médico

Una investigación demuestra que el remedio casero tiene triptófano, un aminoácido vinculado al proceso del sueño

S. C. REDACCIÓN / LA VOZ

Tradicionalmente se ha recomendado tomar un vaso de leche templada con galletas por la noche para conciliar mejor el sueño. Ahora, la ciencia ha validado este remedio utilizando un nombre, el triptófano. Se trata de un aminoácido esencial —es decir, que se obtiene directamente de la comida— y que sirve para que el cerebro segregue serotonina y produzca melatonina, vitales como tranquilizantes y para regular el ciclo diario de vigilia-sueño. El triptófano se encuentra en la leche y los cereales —especialmente los integrales— por lo que la combinación de las abuelas es infalible.

Este estudio fue realizado por el grupo de Neuroinmunofisiología y Crononutrición de la Universidad de Extremadura, que lleva años estudiando temas de crononutrición, la disciplina que se encarga de analizar cómo afectan determinados elementos de los alimentos al ritmo biológico.

Otras cenas posibles son las ensaladas —la lechuga y el tomate tienen triptófano—, la tortilla a la francesa o los frutos secos, pero en cambio se debe huir de otros productos típicos para la noche, como los kiwis, las naranjas o algunos embutidos.

Por supuesto, está totalmente desaconsejado tomar café, té y carnes rojas antes de dormir. El triptófano es muy útil además para paliar los casos de obesidad que tienen un componente

ansioso. El aminoácido consigue activar la serotonina y esta, a su vez, elimina la ansiedad, que en algunas personas se vuelca en la comida especialmente en momentos de relax.



ILUSTRACIÓN EDGARDO

## Hospitales y empresas se unen para desarrollar alimentos más saludables

A. P. MADRID / LA VOZ

Once hospitales y centros de investigación y nueve empresas del sector alimentario y biotecnológico se han unido en el proyecto Henufood, para desarrollar alimentos con propiedades saludables que contribuyan a prevenir el riesgo de enfermedades crónicas, como diabetes, obesidad, hipertensión, cáncer y cardiopatías vasculares y óseas. La OMS prevé que en el 2020 estas enfermedades sean las responsables del 75% de las muertes en el mundo. Por ello, las investigaciones tratarán de determinar qué ingredientes de los alimentos son beneficiosos y cuáles no.

**FIV** 19 MARZO 2011 VILALBA (LUGO)

ENTRADA GRATUITA CARPA FUCSIA e ZONA de ACAMPADA con CALEFACCIÓN

TRIANGULO DE AMOR BIZARRO

WE ARE STANDARD

MUNICH

LORI MEYERS

SON Estrella Galicia

Wi-Fi

Concello de Vilalba, GADU, ed, G1, ASARC, Xunta de Galicia, 2011 Ano do Patrimonio, Estrella Galicia