



BUSCANDO FELICIDAD

Dulces sueños con el poder del mar

Dormir bien no siempre es fácil. En España, cada vez más personas conviven con dificultades para conciliar o mantener el sueño: el 56 % de los adultos no duerme las horas recomendadas y alrededor del 50 % asegura no tener un sueño reparador; además, más de 4 millones de personas en España padecen algún trastorno de sueño crónico y grave.

Y cuando el descanso falla, todo lo demás se resiente: el ánimo, la energía y la salud. Pero, ¿y si una parte de la solución estuviera en lo que ponemos en el plato?



Alimentos del mar como aliados del descanso

Desde Pesca España recuerdan cómo los productos del mar, además de ser **esenciales en una dieta equilibrada**, pueden convertirse en **grandes aliados para mejorar la calidad del sueño**.

¿El secreto? Su composición nutricional.

Los pescados y mariscos son ricos en **ácidos grasos omega-3**, que favorecen la producción de serotonina, una hormona clave en la regulación del estado de ánimo y del ciclo del sueño. Con el paso de los años, nuestro cuerpo produce menos serotonina de forma natural, lo que puede influir en la aparición de insomnio o en un descanso menos reparador.

Además, diversos estudios apuntan a que el consumo de omega-3 puede **contribuir a mejorar tanto la duración del sueño como su profundidad**. Es decir, no solo dormir más, sino dormir mejor.

Nutrientes que favorecen la calidad del sueño

Más allá de los omega-3, los productos del mar aportan otros nutrientes que ayudan a preparar el cuerpo para el descanso:

- **Triptófano**, un aminoácido que impulsa la producción de serotonina y favorece un sueño más profundo.
- **Proteínas de alta calidad**, que ayudan a mantener estables los niveles de energía durante la noche.
- **Magnesio**, conocido por su efecto relajante frente al estrés.
- **Calcio**, esencial para la producción de melatonina, la hormona que regula el ciclo sueño-vigilia.

Una suma de beneficios que convierte los productos del mar en aliados silenciosos de nuestras noches.

Cenar mejor para dormir mejor

Incorporar pescados y mariscos en la cena puede ser un pequeño cambio con gran impacto. La clave está en **apostar por preparaciones ligeras** y fáciles de digerir. Algunas recomendaciones sencillas:



Cenar al menos 2 o 3 horas antes de acostarse.



Optar por cenas ligeras con estos productos por su **fácil digestión**. Evitar comidas copiosas o pesadas.



Priorizar **preparaciones saludables**: al horno, al vapor o a la plancha.