

26 Abril, 2025



Qué comer y qué beber para dormir bien.

Antes de buscar soluciones más drásticas, conviene saber qué alimentos podrían ayudarnos a descansar mejor

JULIA FERNÁNDEZ



No hay peor pesadilla que dormir mal noche tras noche. En España, hay más de 12 millones de personas en esta situación, dice la Sociedad Española de Neurología. Y muchos acuden al médico en busca de algún remedio milagroso que les ayude a conciliar o mantener el sueño. Sin embargo, desconocen que hay otras cosas con muchos menos efectos secundarios que podrían hacer antes para ver si consiguen revertir la situación.

Una de ellas tiene que ver con lo que comemos. Se trata de un campo en el que se está investigando mucho en los últimos años y si, han encontrado evidencia científica en que nuestra dieta influye en cómo dormimos. «Impacta de diferentes maneras. Algunas sustancias, como las metilxantinas, dificultan el sueño y otros nutrientes son vitales para la síntesis de la melatonina. Además, la forma de comer modula la microbiota intestinal y hay investigaciones que sugieren que esto es importante también», señala Ramón de Cangas, dietista-nutricionista de la Academia Española de Nutrición y biólogo. Es algo que, en parte, ya sabían nuestras abuelas cuando nos daba el vaso de leche tibia antes de irnos a la cama, pero que ahora los investigadores están demostrando.

«La relación entre la comida y el sueño es un poco ni contigo ni

si ti», acompaña Ainhoa Álvarez, coordinadora del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES). No podemos irnos a la cama con el estómago vacío porque no podremos conciliar el sueño, pero tampoco con él a reventar porque acabaremos con dolores y reflujo que nos despertarán en mitad de la noche, si no es antes.

Eso es lo primero que tenemos que tener claro. ¿Lo segundo? Sin entrar todavía en el menú ideal, «hay que cenar al menos dos ho-

CONSEJO DE EXPERTO

¿Otro biberón al niño porque no duerme?

Cuando nosotros los adultos cenamos de más acabamos con reflujo nocturno que nos impiden el sueño y no se nos ocurriría ir a la cocina en busca de más alimentos. Entonces, ¿por qué ante un niño que no acaba de dormirse le damos otro biberón? «Nunca caemos en esto, pero también pasa», señala Ainhoa Álvarez, coordinadora del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño. «Lo hacemos pensando que funciona pero es un mito. A lo mejor lo que estamos haciendo es empeorar la situación porque acaba con dolor de tripa». Así que pensemoslo dos veces antes de caer en este discutible truco.

ras antes de irnos a acostar», prosigue la doctora. «Son cosas que no suenan a nuevo, pero luego en consulta te encuentras a gente que no lo pone en práctica hasta que tiene problemas y es cuando nota sus beneficios».

Con estas dos cosas bien claras, ahora vamos a ir a lo que tenemos que ponernos en el plato. «Lo más interesante es incorporar ciertos nutrientes que nos ayuden a regular el organismo y regular el ciclo del sueño, como el triptófano: hay que buscar alimentos ricos en él», señala Elena Rivero, del centro Sarai Alonso Nutricionista. «Se trata de un aminoácido esencial que nosotros no producimos, sino que tenemos que tomarlo con la alimentación y que cuando hay luz se convierte en serotonina y cuando hay oscuridad, en melatonina, la hormona del sueño», continúa Álvarez.

Así que si hacemos una cena rica en este nutriente es posible que nuestra calidad del sueño mejore. Veamos, por tanto, dónde encontrarlo. «Te acuerdas del vaso de leche de la abuela? Pues sí, ahí lo encuentras porque los lácteos son ricos en él, coinciden los expertos. «Y también en el plátano y las legumbres», precisa la nutricionista. Aunque ojo, porque una cosa es que lo tenga y otro que nos convenga. «Yo, en el caso de las legumbres, me lo pensaría porque nos pueden dar gases y, por tanto, problemas que nos impidan dormir bien», acota la coordinadora del grupo de Insomnio de la SES. Y si optas por incluir queso, evita los grasos: «Los

alimentos ricos en grasas hacen que el vaciado gástrico sea más lento y las digestiones más pesadas, lo que dificulta conciliar el sueño», añade Cangas.

Otro nutriente interesante para las cenas es la melatonina. «La encontramos en cantidad suficiente en frutos secos como las nueces y las almendras, otra vez en el plátano y en la avena», enumera Rivero. Esta última, además, forma parte de esos carbohidratos de absorción lenta que también podemos meter en el menú. ¿Y qué hay de las proteínas? Cangas recomienda «el pollo, los huevos y el pescado, sobre todo el azul, que es buena fuente de omega 3 de cadena larga». Caballa y sardinas serán nuestros aliados junto al salmón. «También podemos incluir ternera y cerdo, fuentes de zinc, un ele-

mento asociado a la calidad y la duración de sueño, aunque con una evidencia menor que los anteriores».

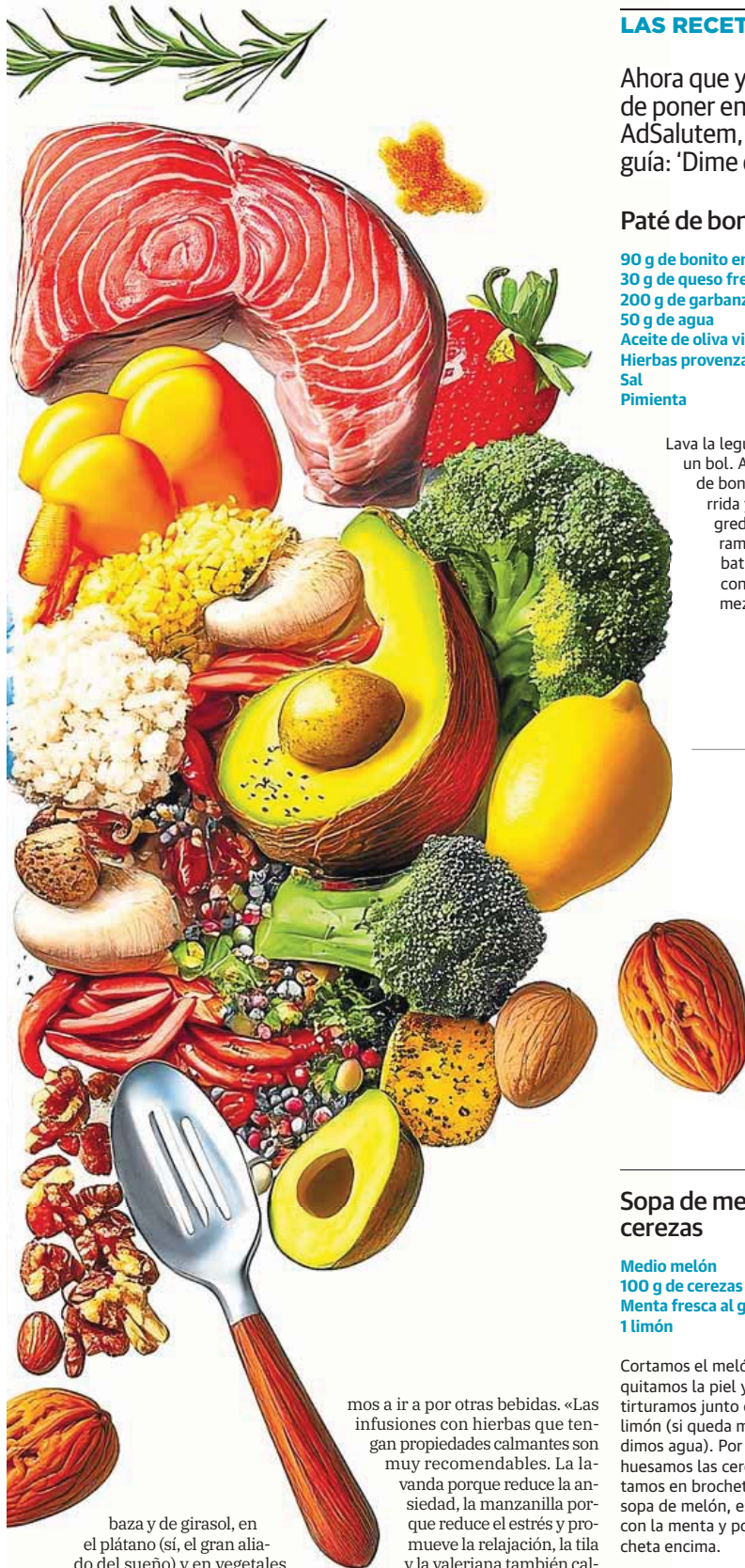
¿Infusiones? Sí, con medida

Más cosas que podemos hacer a partir de las 18.00, que es la frontera para empezar a eliminar cualquier excitante de la dieta: «Aumentar la ingesta de alimentos ricos en magnesio y en potasio, dos minerales relacionados con la relajación muscular», prosigue Rivero. ¿Y dónde los podemos encontrar?: en frutos secos, en el aguacate, en las semillas de cala-





26 Abril, 2025



baza y de girasol, en el plátano (sí, el gran aliado del sueño) y en vegetales de hoja verde.

Hasta aquí lo de comer... pero ¿y lo de beber? Vamos a empezar con un mito: el alcohol. «Pese a que da somnolencia no es un buen aliado, fragmenta mucho el sueño y no nos ayuda a descansar» advierte Álvarez desde la SES. Así que va-

mos a ir a por otras bebidas. «Las infusiones con hierbas que tengan propiedades calmantes son muy recomendables. La lavanda porque reduce la ansiedad, la manzanilla porque reduce el estrés y promueve la relajación, la tila y la valeriana también calman al sistema nervioso, incluso la pasiflora», relata Rivero. Eso sí, ojo con la cantidad, advierte la coordinadora del grupo de Insomnio de la SES. Si abusamos de cualquier líquido nuestra vejiga nos acabará despertando para que la vaciemos.

LAS RECETAS PARA PASAR UNA BUENA NOCHE

Ahora que ya sabemos qué alimentos conviene tener en casa, llega la hora de poner en práctica las recetas. Aquí, algunas ideas de la Fundación Alicia y AdSalutem, Instituto del Sueño de Barcelona, que han elaborado su propia guía: 'Dime qué comes y te diré cómo duermes' (Ed. Cúpula).

Paté de bonito

90 g de bonito en conserva
30 g de queso fresco
200 g de garbanzos cocidos
50 g de agua
Aceite de oliva virgen
Hierbas provenzales
Sal
Pimienta

Lava la legumbre y ponla en un bol. Añade la conserva de bonito también escurrida y el resto de ingredientes. Lo trituramos todo con la batidora hasta que consigamos una mezcla homogénea.

Tostadas crujientes de semillas

2 cucharadas soperas de semillas de chía
2 de semillas de lino
2 de pipas de calabaza
2 de pipas de girasol
150 g de claras de huevo
Hierbas provenzales

Mezclamos todos los ingredientes en un bol y dejamos reposar en la nevera durante 30 minutos. Cuando la masa adquiere una textura viscosa, la estiramos sobre una bandeja hasta que forme una placa fina. Después, la horneamos durante unos 30 o 40 minutos a 160º, hasta que esté crujiente. Al cabo de ese tiempo, cuando esté en su punto, la sacamos, dejamos que enfíe y la cortamos o rompemos en trozos grandes que podremos usar para un picoteo.

Coliflor encurtida

1 coliflor
300 ml de vinagre
750 ml de agua
80 gramos de sal
Pimienta
2 hojas de laurel
Media cucharada de azúcar

Mezclamos el vinagre y el agua en un cazo. Lo calentamos junto a la sal, el azúcar y las especias. Dejamos reposar hasta que enfíe para que infusione. Mientras tanto, lavamos y cortamos la coliflor en ramilletes y los ponemos en unos tarros. Los llenamos con la mezcla de vinagre, agua y aromáticos, lo tapamos con papel de horno y su tapa. Se conservan en la nevera entre dos y tres semanas.

Infusión de hibisco fría

2 cucharadas de flores de hibisco secas
4 tazas de agua
1 naranja en rodajas
Endulzante
Hielo

Hervimos el agua y añadimos las flores secas. Dejamos reposar 10 minutos y colamos. Luego añadimos el endulzante, si queremos. Puede ser miel, sirope de ágave, etc. Dejamos enfriar y le añadimos las rodajas de naranja. Lo servimos con hielo.

'Golden milk'

2 tazas de bebida vegetal o de leche
1 cucharadita de cúrcuma en polvo
1/2 cucharadita de canela en polvo
1/4 cucharadita de jengibre en polvo
Una pizca de pimienta

Calentamos la leche o la bebida vegetal y le añadimos las especias. Removemos hasta que esté todo bien mezclado. Debemos mantenerlo al fuego, pero sin que hierva. Se sirve caliente y se le puede echar endulzante si se desea.

Sopa de melón y cerezas

Medio melón
100 g de cerezas
Menta fresca al gusto
1 limón

Cortamos el melón en trozos y le quitamos la piel y las pepitas. Lo trituramos junto con el zumo del limón (si queda muy espeso, añadimos agua). Por otro lado, deshuesamos las cerezas y las ensartamos en brochetas. Servimos la sopa de melón, espolvoreamos con la menta y ponemos la brocheta encima.

Boniatos al horno con hierbas y queso fresco

2 boniatos medianos
4 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de hierbas frescas (perejil, cilantro o albahaca)
200 g de queso fresco
Sal
Pimienta

Pelamos y cortamos los boniatos en cubos y los ponemos en un recipiente con un poco de aceite de oliva, dos cucharadas de agua, sal y pimienta. Lo tapamos y lo llevamos al microondas 4 o 5 minutos a máxima potencia hasta que estén cocidos (a media cocción para y remueve). Los servimos en un plato y lo aliñamos con las hierbas frescas, más aceite y el queso fresco desmenuzado. También puedes batirlo y aliñarlo para hacer una salsa y mojar los cubos en ella.

Pinchos de pollo con yogur y pimentón

500 g de pechuga de pollo
1 yogur natural
1 cucharada de pimentón
1 cucharada de zumo de limón
Aceite de oliva
Sal
Pimienta

Cortamos el pollo a dados y lo ponemos en un bol con la mezcla de yogur, pimentón, pimienta, sal y zumo de limón. Lo dejamos marinar al menos 30 minutos. Cuanto más tiempo, más sabor cogerá. Luego ensartamos la carne en brochetas y las freímos a la plancha o en una sartén. Las giramos para que se hagan por todos lados. Recuerda que la carne tiene que cocinarse completamente antes de consumirla para evitar infecciones como la triquinosis.

26 Abril, 2025



Qué comer y qué beber para dormir bien.

Antes de buscar soluciones más drásticas, conviene saber qué alimentos podrían ayudarnos a descansar mejor

JULIA FERNÁNDEZ



No hay peor pesadilla que dormir mal noche tras noche. En España, hay más de 12 millones de personas en esta situación, dice la Sociedad Española de Neurología. Y muchos acuden al médico en busca de algún remedio milagroso que les ayude a conciliar o mantener el sueño. Sin embargo, desconocen que hay otras cosas con muchos menos efectos secundarios que podrían hacer antes para ver si consiguen revertir la situación.

Una de ellas tiene que ver con lo que comemos. Se trata de un campo en el que se está investigando mucho en los últimos años y si, han encontrado evidencia científica en que nuestra dieta influye en cómo dormimos. «Impacta de diferentes maneras. Algunas sustancias, como las metilxantinas, dificultan el sueño y otros nutrientes son vitales para la síntesis de la melatonina. Además, la forma de comer modula la microbiota intestinal y hay investigaciones que sugieren que esto es importante también», señala Ramón de Cangas, dietista-nutricionista de la Academia Española de Nutrición y biólogo. Es algo que, en parte, ya sabían nuestras abuelas cuando nos daba el vaso de leche tibia antes de irnos a la cama, pero que ahora los investigadores están demostrando.

«La relación entre la comida y el sueño es un poco ni contigo ni

si ti», acompaña Ainhoa Álvarez, coordinadora del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES). No podemos irnos a la cama con el estómago vacío porque no podremos conciliar el sueño, pero tampoco con él a reventar porque acabaremos con dolores y reflujo que nos despertarán en mitad de la noche, si no es antes.

Eso es lo primero que tenemos que tener claro. ¿Lo segundo? Sin entrar todavía en el menú ideal, «hay que cenar al menos dos ho-

CONSEJO DE EXPERTO

¿Otro biberón al niño porque no duerme?

Cuando nosotros los adultos cenamos de más acabamos con reflujo nocturno que nos impiden el sueño y no se nos ocurriría ir a la cocina en busca de más alimentos. Entonces, ¿por qué ante un niño que no acaba de dormirse le damos otro biberón? «Nunca caemos en esto, pero también pasa», señala Ainhoa Álvarez, coordinadora del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño. «Lo hacemos pensando que funciona pero es un mito. A lo mejor lo que estamos haciendo es empeorar la situación porque acaba con dolor de tripa». Así que pensémoslo dos veces antes de caer en este discutible truco.

ras antes de irnos a acostar», prosigue la doctora. «Son cosas que no suenan a nuevo, pero luego en consulta te encuentras a gente que no lo pone en práctica hasta que tiene problemas y es cuando nota sus beneficios».

Con estas dos cosas bien claras, ahora vamos a ir a lo que tenemos que ponernos en el plato. «Lo más interesante es incorporar ciertos nutrientes que nos ayuden a regular el organismo y regular el ciclo del sueño, como el triptófano: hay que buscar alimentos ricos en él», señala Elena Rivero, del centro Sarai Alonso Nutricionista. «Se trata de un aminoácido esencial que nosotros no producimos, sino que tenemos que tomarlo con la alimentación y que cuando hay luz se convierte en serotonina y cuando hay oscuridad, en melatonina, la hormona del sueño», continúa Álvarez.

Así que si hacemos una cena rica en este nutriente es posible que nuestra calidad del sueño mejore. Veamos, por tanto, dónde encontrarlo. «Te acuerdas del vaso de leche de la abuela? Pues sí, ahí lo encuentras porque los lácteos son ricos en él, coinciden los expertos. «Y también en el plátano y las legumbres», precisa la nutricionista. Aunque ojo, porque una cosa es que lo tenga y otro que nos convenga. «Yo, en el caso de las legumbres, me lo pensaría porque nos pueden dar gases y, por tanto, problemas que nos impidan dormir bien», acota la coordinadora del grupo de Insomnio de la SES. Y si optas por incluir queso, evita los grasos: «Los

alimentos ricos en grasas hacen que el vaciado gástrico sea más lento y las digestiones más pesadas, lo que dificulta conciliar el sueño», añade Cangas.

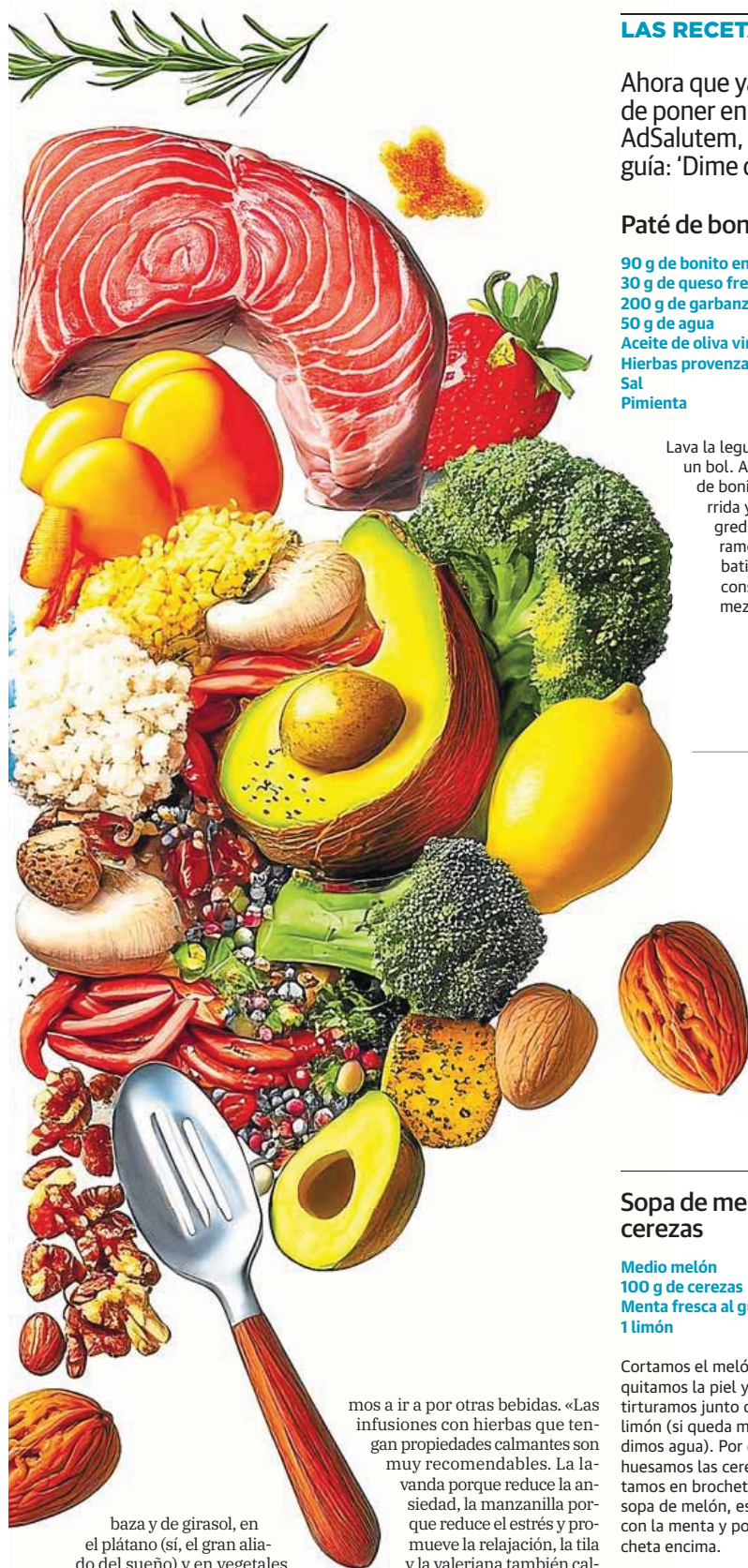
Otro nutriente interesante para las cenas es la melatonina. «La encontramos en cantidad suficiente en frutos secos como las nueces y las almendras, otra vez en el plátano y en la avena», enumera Rivero. Esta última, además, forma parte de esos carbohidratos de absorción lenta que también podemos meter en el menú. ¿Y qué hay de las proteínas? Cangas recomienda «el pollo, los huevos y el pescado, sobre todo el azul, que es buena fuente de omega 3 de cadena larga». Caballa y sardinas serán nuestros aliados junto al salmón. «También podemos incluir ternera y cerdo, fuentes de zinc, un ele-

mento asociado a la calidad y la duración de sueño, aunque con una evidencia menor que los anteriores».

¿Infusiones? Sí, con medida

Más cosas que podemos hacer a partir de las 18.00, que es la frontera para empezar a eliminar cualquier excitante de la dieta: «Aumentar la ingesta de alimentos ricos en magnesio y en potasio, dos minerales relacionados con la relajación muscular», prosigue Rivero. ¿Y dónde los podemos encontrar?: en frutos secos, en el aguacate, en las semillas de cala-





baza y de girasol, en el plátano (sí, el gran aliado del sueño) y en vegetales de hoja verde.

Hasta aquí lo de comer... pero ¿y lo de beber? Vamos a empezar con un mito: el alcohol. «Pese a que da somnolencia no es un buen aliado, fragmenta mucho el sueño y no nos ayuda a descansar» advierte Álvarez desde la SES. Así que va-

mos a ir a por otras bebidas. «Las infusiones con hierbas que tengan propiedades calmantes son muy recomendables. La lavanda porque reduce la ansiedad, la manzanilla porque reduce el estrés y promueve la relajación, la tila y la valeriana también calman al sistema nervioso, incluso la pasiflora», relata Rivero. Eso sí, ojo con la cantidad, advierte la coordinadora del grupo de Insomnio de la SES. Si abusamos de cualquier líquido nuestra vejiga nos acabará despertando para que la vaciemos.

LAS RECETAS PARA PASAR UNA BUENA NOCHE

Ahora que ya sabemos qué alimentos conviene tener en casa, llega la hora de poner en práctica las recetas. Aquí, algunas ideas de la Fundación Alicia y AdSalutem, Instituto del Sueño de Barcelona, que han elaborado su propia guía: 'Dime qué comes y te diré cómo duermes' (Ed. Cúpula).

Paté de bonito

90 g de bonito en conserva
30 g de queso fresco
200 g de garbanzos cocidos
50 g de agua
Aceite de oliva virgen
Hierbas provenzales
Sal
Pimienta

Lava la legumbre y ponla en un bol. Añade la conserva de bonito también escurrida y el resto de ingredientes. Lo trituramos todo con la batidora hasta que consigamos una mezcla homogénea.

Tostadas crujientes de semillas

2 cucharadas soperas de semillas de chía
2 de semillas de lino
2 de pipas de calabaza
2 de pipas de girasol
150 g de claras de huevo
Hierbas provenzales

Mezclamos todos los ingredientes en un bol y dejamos reposar en la nevera durante 30 minutos. Cuando la masa adquiere una textura viscosa, la estiramos sobre una bandeja hasta que forme una placa fina. Después, la horneamos durante unos 30 o 40 minutos a 160º, hasta que esté crujiente. Al cabo de ese tiempo, cuando esté en su punto, la sacamos, dejamos que enfíe y la cortamos o rompemos en trozos grandes que podremos usar para un picoteo.

Coliflor encurtida

1 coliflor
300 ml de vinagre
750 ml de agua
80 gramos de sal
Pimienta
2 hojas de laurel
Media cucharada de azúcar

Mezclamos el vinagre y el agua en un cazo. Lo calentamos junto a la sal, el azúcar y las especias. Dejamos reposar hasta que enfíe para que infusione. Mientras tanto, lavamos y cortamos la coliflor en ramilletes y los ponemos en unos tarros. Los llenamos con la mezcla de vinagre, agua y aromáticos, lo tapamos con papel de horno y su tapa. Se conservan en la nevera entre dos y tres semanas.

Infusión de hibisco fría

2 cucharadas de flores de hibisco secas
4 tazas de agua
1 naranja en rodajas
Endulzante
Hielo

Hervimos el agua y añadimos las flores secas. Dejamos reposar 10 minutos y colamos. Luego añadimos el endulzante, si queremos. Puede ser miel, sirope de ágave, etc. Dejamos enfriar y le añadimos las rodajas de naranja. Lo servimos con hielo.

'Golden milk'

2 tazas de bebida vegetal o de leche
1 cucharadita de cúrcuma en polvo
1/2 cucharadita de canela en polvo
1/4 cucharadita de jengibre en polvo
Una pizca de pimienta

Calentamos la leche o la bebida vegetal y le añadimos las especias. Removemos hasta que esté todo bien mezclado. Debemos mantenerlo al fuego, pero sin que hierva. Se sirve caliente y se le puede echar endulzante si se desea.

Sopa de melón y cerezas

Medio melón
100 g de cerezas
Menta fresca al gusto
1 limón

Cortamos el melón en trozos y le quitamos la piel y las pepitas. Lo tiritamos junto con el zumo del limón (si queda muy espeso, añadimos agua). Por otro lado, deshuesamos las cerezas y las ensartamos en brochetas. Servimos la sopa de melón, espolvoreamos con la menta y ponemos la brocheta encima.

Boniatos al horno con hierbas y queso fresco

2 boniatos medianos
4 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de hierbas frescas (perejil, cilantro o albahaca)
200 g de queso fresco
Sal
Pimienta

Pelamos y cortamos los boniatos en cubos y los ponemos en un recipiente con un poco de aceite de oliva, dos cucharadas de agua, sal y pimienta. Lo tapamos y lo llevamos al microondas 4 o 5 minutos a máxima potencia hasta que estén cocidos (a media cocción para y remueve). Los servimos en un plato y lo aliñamos con las hierbas frescas, más aceite y el queso fresco desmenuzado. También puedes batirlo y aliñarlo para hacer una salsa y mojar los cubos en ella.

Pinchos de pollo con yogur y pimentón

500 g de pechuga de pollo
1 yogur natural
1 cucharada de pimentón
1 cucharada de zumo de limón
Aceite de oliva
Sal
Pimienta

Cortamos el pollo a dados y lo ponemos en un bol con la mezcla de yogur, pimentón, pimienta, sal y zumo de limón. Lo dejamos marinar al menos 30 minutos. Cuanto más tiempo, más sabor cogerá. Luego ensartamos la carne en brochetas y las freímos a la plancha o en una sartén. Las giramos para que se hagan por todos lados. Recuerda que la carne tiene que cocinarse completamente antes de consumirla para evitar infecciones como la triquinosis.



Qué comer y qué beber para dormir bien.

Antes de buscar soluciones más drásticas, conviene saber qué alimentos podrían ayudarnos a descansar mejor

JULIA FERNÁNDEZ



No hay peor pesadilla que dormir mal noche tras noche. En España, hay más de 12 millones de personas en esta situación, dice la Sociedad Española de Neurología. Y muchos acuden al médico en busca de algún remedio milagroso que les ayude a conciliar o mantener el sueño. Sin embargo, desconocen que hay otras cosas con muchos menos efectos secundarios que podrían hacer antes para ver si consiguen revertir la situación.

Una de ellas tiene que ver con lo que comemos. Se trata de un campo en el que se está investigando mucho en los últimos años y sí, han encontrado evidencia científica en que nuestra dieta influye en cómo dormimos. «Impacta de diferentes maneras. Algunas sustancias, como las metilxantinas, dificultan el sueño y otros nutrientes son vitales para la síntesis de la melatonina. Además, la forma de comer modula la microbiota intestinal y hay investigaciones que sugieren que esto es importante también», señala Ramón de Cangas, dietista-nutricionista de la Academia Española de Nutrición y biólogo. Es algo que, en parte, ya sabían nuestras abuelas cuando nos daba el vaso de leche tibia antes de irnos a la cama, pero que ahora los investigadores están demostrando.

«La relación entre la comida y el sueño es un poco ni contigo ni

si ti», acompaña Ainhoa Álvarez, coordinadora del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES). No podemos irnos a la cama con el estómago vacío porque no podremos conciliar el sueño, pero tampoco con él a reventar porque acabaremos con dolores y reflujo que nos despertarán en mitad de la noche, si no es antes.

Eso es lo primero que tenemos que tener claro. ¿Lo segundo? Sin entrar todavía en el menú ideal, «hay que cenar al menos dos ho-

CONSEJO DE EXPERTO

¿Otro biberón al niño porque no duerme?

Cuando nosotros los adultos cenamos de más acabamos con reflujo nocturno que nos impiden el sueño y no se nos ocurriría ir a la cocina en busca de más alimentos. Entonces, ¿por qué ante un niño que no acaba de dormirse le damos otro biberón? «Nunca caemos en esto, pero también pasa», señala Ainhoa Álvarez, coordinadora del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño. «Lo hacemos pensando que funciona pero es un mito. A lo mejor lo que estamos haciendo es empeorar la situación porque acaba con dolor de tripa». Así que pensémoslo dos veces antes de caer en este discutible truco.

ras antes de irnos a acostar», prosigue la doctora. «Son cosas que no suenan a nuevo, pero luego en consulta te encuentras a gente que no lo pone en práctica hasta que tiene problemas y es cuando nota sus beneficios».

Con estas dos cosas bien claras, ahora vamos a ir a lo que tenemos que ponernos en el plato. «Lo más interesante es incorporar ciertos nutrientes que nos ayuden a relajar el organismo y regular el ciclo del sueño, como el triptófano: hay que buscar alimentos ricos en él», señala Elena Rivero, del centro Sarai Alonso Nutricionista. «Se trata de un aminoácido esencial que nosotros no producimos, sino que tenemos que tomarlo con la alimentación y que cuando hay luz se convierte en serotonina y cuando hay oscuridad, en melatonina, la hormona del sueño», continúa Álvarez.

Así que si hacemos una cena rica en este nutriente es posible que nuestra calidad del sueño mejore. Veamos, por tanto, dónde encontrarlo. ¿Te acuerdas del vaso de leche de la abuela? Pues sí, ahí lo encuentras porque los lácteos son ricos en él, coinciden los expertos. «Y también en el plátano y las legumbres», precisa la nutricionista. Aunque ojo, porque una cosa es que lo tenga y otro que nos convenga. «Yo, en el caso de las legumbres, me lo pensaría porque nos pueden dar gases y, por tanto, problemas que nos impidan dormir bien», acota la coordinadora del grupo de Insomnio de la SES. Y si optas por incluir queso, evita los grasos: «Los

alimentos ricos en grasas hacen que el vaciado gástrico sea más lento y las digestiones más pesadas, lo que dificulta conciliar el sueño», añade Cangas.

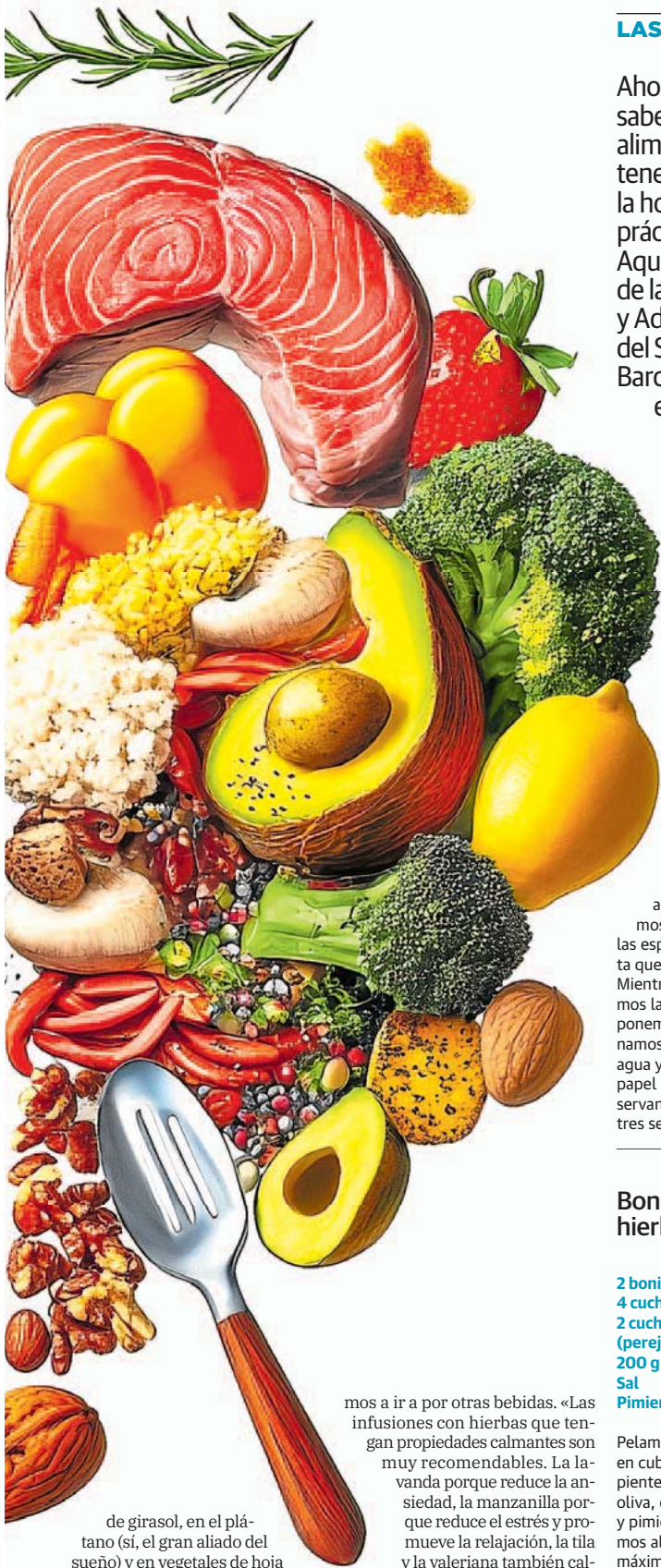
Otro nutriente interesante para las cenas es la melatonina. «La encontramos en cantidad suficiente en frutos secos como las nueces y las almendras, otra vez en el plátano y en la avena», enumera Rivero. Esta última, además, forma parte de esos carbohidratos de absorción lenta que también podemos meter en el menú. ¿Y qué hay de las proteínas? Cangas recomienda «el pollo, los huevos y el pescado, sobre todo el azul, que es buena fuente de omega 3 de cadena larga». Caballa y sardinas serán nuestros aliados junto al salmón. «También podemos incluir ternera y cerdo, fuentes de zinc, un ele-

mento asociado a la calidad y la duración de sueño, aunque con una evidencia menor que los anteriores».

¿Infusiones? Sí, con medida

Más cosas que podemos hacer a partir de las 18.00 horas, que es la frontera para empezar a eliminar cualquier excitante de la dieta: «Aumentar la ingesta de alimentos ricos en magnesio y en potasio, dos minerales relacionados con la relajación muscular», prosigue Rivero. ¿Y dónde los podemos encontrar?: en frutos secos, en el aguacate, en las semillas de calabaza y





LAS RECETAS PARA PASAR UNA BUENA NOCHE

Ahora que ya sabemos qué alimentos conviene tener en casa, llega la hora de poner en práctica las recetas. Aquí, algunas ideas de la Fundación Alcía y AdSalutem, Instituto del Sueño de Barcelona, que han elaborado su propia guía: 'Dime qué comes y te diré cómo duermes' (Ed. Cúpula).

Infusión de hibisco fría

- 2 cucharadas de flores de hibisco secas
- 4 tazas de agua
- 1 naranja en rodajas
- Endulzante
- Hielo

Hervimos el agua y añadimos las flores secas. Dejamos reposar 10 minutos y colamos. Luego añadimos el endulzante, si queremos. Puede ser miel, sirope de ágave, etc. Dejamos enfriar y le añadimos las rodajas de naranja. Lo servimos con hielo.

'Golden milk'

- 2 tazas de bebida vegetal o de leche
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/4 cucharadita de jengibre en polvo
- Una pizca de pimienta

Calentamos la leche o la bebida vegetal y le añadimos las especias. Removemos hasta que esté todo bien mezclado. Debemos mantenerlo al fuego, pero sin que hierva. Se sirve caliente y se le puede echar endulzante si se desea.

Coliflor encurtida

- 1 coliflor
- 300 ml de vinagre
- 750 ml de agua
- 80 gramos de sal
- Pimienta
- 2 hojas de laurel
- Media cucharada de azúcar

Mezclamos el vinagre y el agua en un cazo. Lo calentamos junto a la sal, el azúcar y las especias. Dejamos reposar hasta que enfríe para que infusione. Mientras tanto, lavamos y cortamos la coliflor en ramilletes y los ponemos en unos tarros. Los llenamos con la mezcla de vinagre, agua y aromáticos, lo tapamos con papel de horno y su tapa. Se conservan en la nevera entre dos y tres semanas.

Paté de bonito

- 90 g de bonito en conserva
- 30 g de queso fresco
- 200 g de garbanzos cocidos
- 50 g de agua
- Aceite de oliva virgen
- Hierbas provenzales
- Sal
- Pimienta

Lava la legumbre y ponla en un bol. Añade la conserva de bonito también escurrida y el resto de ingredientes. Lo trituramos todo con la batidora hasta que consigamos una mezcla homogénea.

Tostadas crujientes de semillas

- 2 cucharadas soperas de semillas de chía
- 2 de semillas de lino
- 2 de pipas de calabaza
- 2 de pipas de girasol
- 150 g de claras de huevo
- Hierbas provenzales

Mezclamos todos los ingredientes en un bol y dejamos reposar en la nevera durante 30 minutos. Cuando la masa adquiera una textura viscosa, la estiramos sobre una bandeja hasta que forme un placa fina. Después, la horneamos durante unos 30 o 40 minutos a 160º, hasta que esté crujiente. Al cabo de ese tiempo, cuando esté en su punto, la sacamos, dejamos que enfríe y la cortamos o rompemos en trozos grandes que podremos usar para un picoteo.

Boniatos al horno con hierbas y queso fresco

- 2 boniatos medianos
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de hierbas frescas (perejil, cilantro o albahaca)
- 200 g de queso fresco
- Sal
- Pimienta

Pelamos y cortamos los boniatos en cubos y los ponemos en un recipiente con un poco de aceite de oliva, dos cucharadas de agua, sal y pimienta. Lo tapamos y lo llevamos al microondas 4 o 5 minutos a máxima potencia hasta que estén cocidos (a media cocción para y remueve). Los servimos en un plato y lo aliñamos con las hierbas frescas, más aceite y el queso fresco desmenuzado. También puedes batirlo y aliñarlo para hacer una salsa y mojar los cubos en ella.

Pinchos de pollo con yogur y pimentón

- 500 g de pechuga de pollo
- 1 yogur natural
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharada de zumo de limón
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Cortamos el pollo a dados y lo ponemos en un bol con la mezcla de yogur, pimentón, pimienta, sal y zumo de limón. Lo dejamos marinar al menos 30 minutos. Cuanto más tiempo, más sabor cogerá. Luego ensartamos la carne en brochetas y las freímos a la plancha o en una sartén. Las giramos para que se hagan por todos lados. Recuerda que la carne tiene que cocinarse completamente antes de consumirla para evitar infecciones como la triquinosis.

Sopa de melón y cerezas

- Medio melón
- 100 g de cerezas
- Menta fresca al gusto
- 1 limón

Cortamos el melón en trozos y le quitamos la piel y las pepitas. Lo tiritamos junto con el zumo del limón (si queda muy espeso, añadimos agua). Por otro lado, deshuesamos las cerezas y las ensartamos en brochetas. Servimos la sopa de melón, espolvoreamos con la menta y ponemos la brocheta encima.

de girasol, en el plátano (sí, el gran aliado del sueño) y en vegetales de hoja verde.

Hasta aquí lo de comer... pero ¿y lo de beber? Vamos a empezar con un mito: el alcohol. «Pese a que da somnolencia no es un buen aliado, fragmenta mucho el sueño y no nos ayuda a descansar» advierte Álvarez desde la SES. Así que va-

mos a ir a por otras bebidas. «Las infusiones con hierbas que tengan propiedades calmantes son muy recomendables. La lavanda porque reduce la ansiedad, la manzanilla porque reduce el estrés y promueve la relajación, la tila y la valeriana también calman al sistema nervioso, incluso la pasiflora», relata Rive-ro. Eso sí, ojo con la cantidad, advierte la coordinadora del grupo de Insomnio de la SES. Si abusamos de cualquier líquido nuestra vejiga nos acabará despertando para que la vaciemos.

26 Abril, 2025



Médicos participantes en la reunión en Oviedo de la Sociedad Española de Neurosonología.

El avance de las técnicas diagnósticas

Vigilar las arterias para evitar ictus

El uso de la ecografía para examinar las carótidas ayuda a prevenir una porción notable de las isquemias cerebrales, dicen los médicos reunidos en Oviedo

PABLO ÁLVAREZ
Oviedo

La implantación de la ecografía aplicada a la patología neurológica constituye una herramienta poderosa en la prevención del ictus y de otros accidentes cerebrovasculares. Así lo ponen de relieve los integrantes de la Sociedad Española de Neurosonología (SONES) que se reúnen ayer y hoy en Oviedo para

actualizar conocimientos sobre una técnica que permite detectar placas de ateroma en las arterias, con la consiguiente posibilidad de adoptar medidas que eviten la formación de trombos u otras alteraciones que puedan generar isquemias (interrupciones del riego sanguíneo) en el cerebro.

El objetivo de fondo consiste en determinar si en las arterias se localiza alguna patología o alguna acumulación de ateroma «para

poder tratarla con fármacos o con algún tipo de intervención», explica la ovetense Marta María Martínez Martínez, neuróloga del Hospital Universitario Infanta Sofía, de San Sebastián de los Reyes (Madrid). ¿Cuál es el criterio para seleccionar a los candidatos a estos procedimientos de búsqueda? «Habitualmente, son pacientes que vienen a nuestras consultas con factores de riesgo, como hipertensión, diabetes, o dislipemia, en los que

hacemos una evaluación de las arterias; o bien que ya han sufrido un episodio vascular, un ictus, y en los que vemos que esa es la causa y se impone abordarla», indica la doctora Martínez.

En la reunión de Oviedo se han congregado unos 50 especialistas jóvenes bajo los auspicios de la Sociedad Española de Neurología. Cuatro de los ponentes son asturianos; otros tres, de hospitales madrileños. Jéssica Fernández Do-

mínguez, neuróloga del Centro Médico de Asturias, pone de relieve que el estudio de las carótidas —vasos sanguíneos que llevan sangre del corazón a la cabeza— es «importante» porque las alteraciones en estas arterias representan «un factor de riesgo fundamental para el ictus». Hasta el punto de que uno de cada cuatro pacientes con ictus arteriosclerótico tienen diagnósticos carotídeos. «Conocer la patología carotídea y también la patología transcranial nos va a ayudar a prevenir y también a diagnosticar a pacientes con falta de riego», puntualiza la especialista asturiana.

La ecografía de troncos supraaórticos y cerebrales está incluida desde hace años en los programas de formación de los neurólogos españoles. Sin embargo, su implantación real es incompleta. «Es una de las técnicas fundamentales para el diagnóstico del ictus isquémico, pero hay centros en los que todavía no se ha llegado a un desarrollo de técnica avanzada», asevera Jorge Rodríguez Pardo de Donlebún, del Hospital Universitario La Paz, de Madrid, quien resume las ventajas de este procedimiento: «La ecografía no es invasiva, es indolora, no transmite radiación no requiere contraste y puede repetirse las veces que sean necesarias», indica el neurólogo madrileño. La técnica puede llevarse a cabo en una consulta externa, o en una cama de hospitalización con dispositivos portátiles. «Es muy versátil, y por eso está aumentando su uso en distintas áreas», señala Jorge Rodríguez.

A juicio de Jéssica Fernández, el siguiente paso consiste en extender el uso de la ecografía más allá de la neurología. Disciplinas como la medicina interna, la reumatología o la oftalmología pueden beneficiarse de la ecografía de troncos supraaórticos. Y también el diagnóstico de trastornos del movimiento, como el párkinson, o del nervio periférico. ■

26 Abril, 2025



Qué comer y qué beber para dormir bien.

Antes de buscar soluciones más drásticas, conviene saber qué alimentos podrían ayudarnos a descansar mejor

JULIA FERNÁNDEZ



No hay peor pesadilla que dormir mal noche tras noche. En España, hay más de 12 millones de personas en esta situación, dice la Sociedad Española de Neurología. Y muchos acuden al médico en busca de algún remedio milagroso que les ayude a conciliar o mantener el sueño. Sin embargo, desconocen que hay otras cosas con muchos menos efectos secundarios que podrían hacer antes para ver si consiguen revertir la situación.

Una de ellas tiene que ver con lo que comemos. Se trata de un campo en el que se está investigando mucho en los últimos años y si, han encontrado evidencia científica en que nuestra dieta influye en cómo dormimos. «Impacta de diferentes maneras. Algunas sustancias, como las metilxantinas, dificultan el sueño y otros nutrientes son vitales para la síntesis de la melatonina. Además, la forma de comer modula la microbiota intestinal y hay investigaciones que sugieren que esto es importante también», señala Ramón de Cangas, dietista-nutricionista de la Academia Española de Nutrición y biólogo. Es algo que, en parte, ya sabían nuestras abuelas cuando nos daba el vaso de leche tibia antes de irnos a la cama, pero que ahora los investigadores están demostrando.

«La relación entre la comida y el sueño es un poco ni contigo ni

si ti», acompaña Ainhoa Álvarez, coordinadora del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES). No podemos irnos a la cama con el estómago vacío porque no podremos conciliar el sueño, pero tampoco con él a reventar porque acabaremos con dolores y reflujo que nos despertarán en mitad de la noche, si no es antes.

Eso es lo primero que tenemos que tener claro. ¿Lo segundo? Sin entrar todavía en el menú ideal, «hay que cenar al menos dos ho-

CONSEJO DE EXPERTO

¿Otro biberón al niño porque no duerme?

Cuando nosotros los adultos cenamos de más acabamos con reflujo nocturno que nos impiden el sueño y no se nos ocurriría ir a la cocina en busca de más alimentos. Entonces, ¿por qué ante un niño que no acaba de dormirse le damos otro biberón? «Nunca damos otro biberón, pero también pasa», señala Ainhoa Álvarez, coordinadora del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño. «Lo hacemos pensando que funciona pero es un mito. A lo mejor lo que estamos haciendo es empeorar la situación porque acaba con dolor de tripa». Así que pensémoslo dos veces antes de caer en este discutible truco.

ras antes de irnos a acostar», prosigue la doctora. «Son cosas que no suenan a nuevo, pero luego en consulta te encuentras a gente que no lo pone en práctica hasta que tiene problemas y es cuando nota sus beneficios».

Con estas dos cosas bien claras, ahora vamos a ir a lo que tenemos que ponernos en el plato. «Lo más interesante es incorporar ciertos nutrientes que nos ayuden a relajar el organismo y regular el ciclo del sueño, como el triptófano: hay que buscar alimentos ricos en él», señala Elena Rivero, del centro Sarai Alonso Nutricionista. «Se trata de un aminoácido esencial que nosotros no producimos, sino que tenemos que tomarlo con la alimentación y que cuando hay luz se convierte en serotonina y cuando hay oscuridad, en melatonina, la hormona del sueño», continúa Álvarez.

Así que si hacemos una cena rica en este nutriente es posible que nuestra calidad del sueño mejore. Veamos, por tanto, dónde encontrarlo. «Te acuerdas del vaso de leche de la abuela? Pues sí, ahí lo encuentras porque los lácteos son ricos en él, coinciden los expertos. «Y también en el plátano y las legumbres», precisa la nutricionista. Aunque ojo, porque una cosa es que lo tenga y otro que nos convenga. «Yo, en el caso de las legumbres, me lo pensaría porque nos pueden dar gases y, por tanto, problemas que nos impidan dormir bien», acota la coordinadora del grupo de Insomnio de la SES. Y si optas por incluir queso, evita los grasos: «Los

alimentos ricos en grasas hacen que el vaciado gástrico sea más lento y las digestiones más pesadas, lo que dificulta conciliar el sueño», añade Cangas.

Otro nutriente interesante para las cenas es la melatonina. «La encontramos en cantidad suficiente en frutos secos como las nueces y las almendras, otra vez en el plátano y en la avena», enumera Rivero. Esta última, además, forma parte de esos carbohidratos de absorción lenta que también podemos meter en el menú. ¿Y qué hay de las proteínas? Cangas recomienda «el pollo, los huevos y el pescado, sobre todo el azul, que es buena fuente de omega 3 de cadena larga». Caballa y sardinas serán nuestros aliados junto al salmón. «También podemos incluir ternera y cerdo, fuentes de zinc, un ele-

mento asociado a la calidad y la duración de sueño, aunque con una evidencia menor que los anteriores».

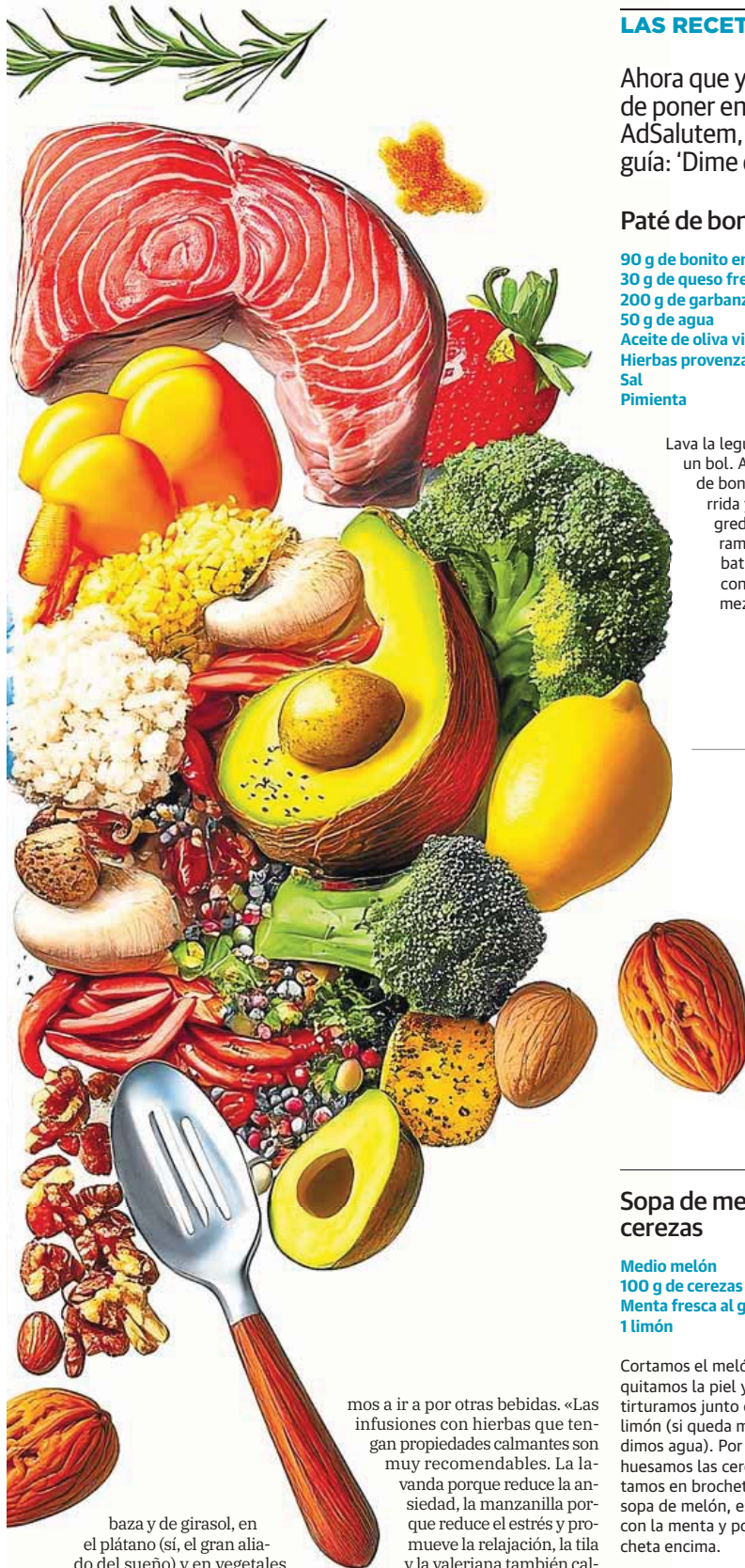
¿Infusiones? Sí, con medida

Más cosas que podemos hacer a partir de las 18.00, que es la frontera para empezar a eliminar cualquier excitante de la dieta: «Aumentar la ingesta de alimentos ricos en magnesio y en potasio, dos minerales relacionados con la relajación muscular», prosigue Rivero. ¿Y dónde los podemos encontrar?: en frutos secos, en el aguacate, en las semillas de cala-





26 Abril, 2025



baza y de girasol, en el plátano (sí, el gran aliado del sueño) y en vegetales de hoja verde.

Hasta aquí lo de comer... pero ¿y lo de beber? Vamos a empezar con un mito: el alcohol. «Pese a que da somnolencia no es un buen aliado, fragmenta mucho el sueño y no nos ayuda a descansar» advierte Álvarez desde la SES. Así que va-

mos a ir a por otras bebidas. «Las infusiones con hierbas que tengan propiedades calmantes son muy recomendables. La lavanda porque reduce la ansiedad, la manzanilla porque reduce el estrés y promueve la relajación, la tila y la valeriana también calman al sistema nervioso, incluso la pasiflora», relata Rivero. Eso sí, ojo con la cantidad, advierte la coordinadora del grupo de Insomnio de la SES. Si abusamos de cualquier líquido nuestra vejiga nos acabará despertando para que la vaciemos.

LAS RECETAS PARA PASAR UNA BUENA NOCHE

Ahora que ya sabemos qué alimentos conviene tener en casa, llega la hora de poner en práctica las recetas. Aquí, algunas ideas de la Fundación Alicia y AdSalutem, Instituto del Sueño de Barcelona, que han elaborado su propia guía: 'Dime qué comes y te diré cómo duermes' (Ed. Cúpula).

Paté de bonito

90 g de bonito en conserva
30 g de queso fresco
200 g de garbanzos cocidos
50 g de agua
Aceite de oliva virgen
Hierbas provenzales
Sal
Pimienta

Lava la legumbre y ponla en un bol. Añade la conserva de bonito también escurrida y el resto de ingredientes. Lo trituramos todo con la batidora hasta que consigamos una mezcla homogénea.

Tostadas crujientes de semillas

2 cucharadas soperas de semillas de chía
2 de semillas de lino
2 de pipas de calabaza
2 de pipas de girasol
150 g de claras de huevo
Hierbas provenzales

Mezclamos todos los ingredientes en un bol y dejamos reposar en la nevera durante 30 minutos. Cuando la masa adquiere una textura viscosa, la estiramos sobre una bandeja hasta que forme una placa fina. Después, la horneamos durante unos 30 o 40 minutos a 160º, hasta que esté crujiente. Al cabo de ese tiempo, cuando esté en su punto, la sacamos, dejamos que enfíe y la cortamos o rompemos en trozos grandes que podremos usar para un picoteo.

Coliflor encurtida

1 coliflor
300 ml de vinagre
750 ml de agua
80 gramos de sal
Pimienta
2 hojas de laurel
Media cucharada de azúcar

Mezclamos el vinagre y el agua en un cazo. Lo calentamos junto a la sal, el azúcar y las especias. Dejamos reposar hasta que enfíe para que infusione. Mientras tanto, lavamos y cortamos la coliflor en ramilletes y los ponemos en unos tarros. Los llenamos con la mezcla de vinagre, agua y aromáticos, lo tapamos con papel de horno y su tapa. Se conservan en la nevera entre dos y tres semanas.

Infusión de hibisco fría

2 cucharadas de flores de hibisco secas
4 tazas de agua
1 naranja en rodajas
Endulzante
Hielo

Hervimos el agua y añadimos las flores secas. Dejamos reposar 10 minutos y colamos. Luego añadimos el endulzante, si queremos. Puede ser miel, sirope de ágave, etc. Dejamos enfriar y le añadimos las rodajas de naranja. Lo servimos con hielo

'Golden milk'

2 tazas de bebida vegetal o de leche
1 cucharadita de cúrcuma en polvo
1/2 cucharadita de canela en polvo
1/4 cucharadita de jengibre en polvo
Una pizca de pimienta

Calentamos la leche o la bebida vegetal y le añadimos las especias. Removemos hasta que esté todo bien mezclado. Debemos mantenerlo al fuego, pero sin que hierva. Se sirve caliente y se le puede echar endulzante si se desea.

Sopa de melón y cerezas

Medio melón
100 g de cerezas
Menta fresca al gusto
1 limón

Cortamos el melón en trozos y le quitamos la piel y las pepitas. Lo tiritamos junto con el zumo del limón (si queda muy espeso, añadimos agua). Por otro lado, deshuesamos las cerezas y las ensartamos en brochetas. Servimos la sopa de melón, espolvoreamos con la menta y ponemos la brocheta encima.

Boniatos al horno con hierbas y queso fresco

2 boniatos medianos
4 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de hierbas frescas (perejil, cilantro o albahaca)
200 g de queso fresco
Sal
Pimienta

Pelamos y cortamos los boniatos en cubos y los ponemos en un recipiente con un poco de aceite de oliva, dos cucharadas de agua, sal y pimienta. Lo tapamos y lo llevamos al microondas 4 o 5 minutos a máxima potencia hasta que estén cocidos (a media cocción para y remueve). Los servimos en un plato y lo aliñamos con las hierbas frescas, más aceite y el queso fresco desmenuzado. También puedes batirlo y aliñarlo para hacer una salsa y mojar los cubos en ella.

Pinchos de pollo con yogur y pimentón

500 g de pechuga de pollo
1 yogur natural
1 cucharada de pimentón
1 cucharada de zumo de limón
Aceite de oliva
Sal
Pimienta

Cortamos el pollo a dados y lo ponemos en un bol con la mezcla de yogur, pimentón, pimienta, sal y zumo de limón. Lo dejamos marinar al menos 30 minutos. Cuanto más tiempo, más sabor cogerá. Luego ensartamos la carne en brochetas y las freímos a la plancha o en una sartén. Las giramos para que se hagan por todos lados. Recuerda que la carne tiene que cocinarse completamente antes de consumirla para evitar infecciones como la triquinosis.



27 Abril, 2025

Aún faltan datos para recomendar la inmunización

F. APEZTEGUÍA

Bilbao

Ninguno de los especialistas consultados para este reportaje recomendaría a sus pacientes, a día de hoy, que se vacunaran contra el herpes zóster para protegerse frente al Alzheimer. Las investigaciones que otorgan a esta formulación cierta protección frente a la demencia apuntan en una dirección que parece buena. Son un buen indicador, posiblemente el mejor, pero —insisten— aún nos faltan datos.

Uno de los principales es que existen en el mercado dos vacunas contra el herpes zóster. La utilizada en el ensayo de la universidad estadounidense está fabricada con virus atenuados y parece que funciona en parte contra esta demencia. Pero, “¿logrará el mismo efecto la que está fabricada a partir de una proteína recombinante?”, reflexiona el neurólogo de la SEN Pascual Sánchez. La respuesta a su pregunta es contundente. “No se sabe, porque no se ha probado”, se contesta.

Tampoco se sabe cómo funcionaría el medicamento si se realizara un ensayo con pacientes de riesgo o personas sin él que lo probasen a doble ciego. Es decir, la mitad de los voluntarios con el preparado existente y la otra con un placebo. La razón es que, como en el caso anterior, no se ha llevado a cabo ensayo alguno.

El virus de la varicela

“Lo que debemos hacer es recomendar a nuestros mayores que se vacunen de lo que las autoridades sanitarias les recomienden”, insiste la médica de familia Ana Pilar Javierre. “Entre los mayores no se alcanzan las cifras de cobertura vacunal óptimas. Los beneficios adicionales de la vacunas del herpes zóster son muy interesantes, pero no lo prioritario”, subraya.

El herpes zóster es una enfermedad producida por la reactivación del virus de la varicela. Una vez superada ésta —normalmente en la infancia—, permanece latente de por vida en las células nerviosas. Cuando ‘despierta’, provoca una erupción en la piel, la ‘culebrilla’.

Esta afección se manifiesta a menudo como un sarpullido doloroso que puede afectar a cualquier parte del cuerpo, aunque es más común en el torso. El dolor asociado puede persistir incluso después de que desaparezcan las lesiones cutáneas.



Comer, beber y dormir bien.

Antes de buscar soluciones más
drásticas, conviene saber qué
alimentos ayudan **P46 Y 47**



Qué comer y qué beber para dormir bien.

Antes de buscar soluciones más drásticas, conviene saber qué alimentos podrían ayudarnos a descansar mejor

JULIA FERNÁNDEZ



No hay peor pesadilla que dormir mal noche tras noche. En España, hay más de 12 millones de personas en esta situación, dice la Sociedad Española de Neurología. Y muchos acuden al médico en busca de algún remedio milagroso que les ayude a conciliar o mantener el sueño. Sin embargo, desconocen que hay otras cosas con muchos menos efectos secundarios que podrían hacer antes para ver si consiguen revertir la situación.

Una de ellas tiene que ver con lo que comemos. Se trata de un campo en el que se está investigando mucho en los últimos años y sí, han encontrado evidencia científica en que nuestra dieta influye en cómo dormimos. «Impacta de diferentes maneras. Algunas sustancias, como las metilxantinas, dificultan el sueño y otros nutrientes son vitales para la síntesis de la melatonina. Además, la forma de comer modula la microbiota intestinal y hay investigaciones que sugieren que esto es importante también», señala Ramón de Cangas, dietista-nutricionista de la Academia Española de Nutrición y biólogo. Es algo que, en parte, ya sabían nuestras abuelas cuando nos daba el vaso de leche tibia antes de irnos a la cama, pero que ahora los investigadores están demostrando.

«La relación entre la comida y el sueño es un poco ni contigo ni

si ti», acompaña Ainhoa Álvarez, coordinadora del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES). No podemos irnos a la cama con el estómago vacío porque no podremos conciliar el sueño, pero tampoco con él a reventar porque acabaremos con dolores y reflujo que nos despertarán en mitad de la noche, si no es antes.

Eso es lo primero que tenemos que tener claro. ¿Lo segundo? Sin entrar todavía en el menú ideal, «hay que cenar al menos dos ho-

CONSEJO DE EXPERTO

¿Otro biberón al niño porque no duerme?

Cuando nosotros los adultos cenamos de más acabamos con reflujo nocturno que nos impiden el sueño y no se nos ocurriría ir a la cocina en busca de más alimentos. Entonces, ¿por qué ante un niño que no acaba de dormirse le damos otro biberón? «Nunca caemos en esto, pero también pasa», señala Ainhoa Álvarez, coordinadora del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño. «Lo hacemos pensando que funciona pero es un mito. A lo mejor lo que estamos haciendo es empeorar la situación porque acaba con dolor de tripa». Así que pensémoslo dos veces antes de caer en este discutible truco.

ras antes de irnos a acostar», prosigue la doctora. «Son cosas que no suenan a nuevo, pero luego en consulta te encuentras a gente que no lo pone en práctica hasta que tiene problemas y es cuando nota sus beneficios».

Con estas dos cosas bien claras, ahora vamos a ir a lo que tenemos que ponernos en el plato. «Lo más interesante es incorporar ciertos nutrientes que nos ayuden a relajar el organismo y regular el ciclo del sueño, como el triptófano: hay que buscar alimentos ricos en él», señala Elena Rivero, del centro Sarai Alonso Nutricionista. «Se trata de un aminoácido esencial que nosotros no producimos, sino que tenemos que tomarlo con la alimentación y cuando hay luz se convierte en serotonina y cuando hay oscuridad, en melatonina, la hormona del sueño», continúa Álvarez.

Así que si hacemos una cena rica en este nutriente es posible que nuestra calidad del sueño mejore. Veamos, por tanto, dónde encontrarlo. ¿Te acuerdas del vaso de leche de la abuela? Pues sí, ahí lo encuentras porque los lácteos son ricos en él, coinciden los expertos. «Y también en el plátano y las legumbres», precisa la nutricionista. Aunque ojo, porque una cosa es que lo tenga y otro que nos convenga. «Yo, en el caso de las legumbres, me lo pensaría porque nos pueden dar gases y, por tanto, problemas que nos impidan dormir bien», acota la coordinadora del grupo de Insomnio de la SES. Y si optas por incluir queso, evita los grasos: «Los

alimentos ricos en grasas hacen que el vaciado gástrico sea más lento y las digestiones más pesadas, lo que dificulta conciliar el sueño», añade Cangas.

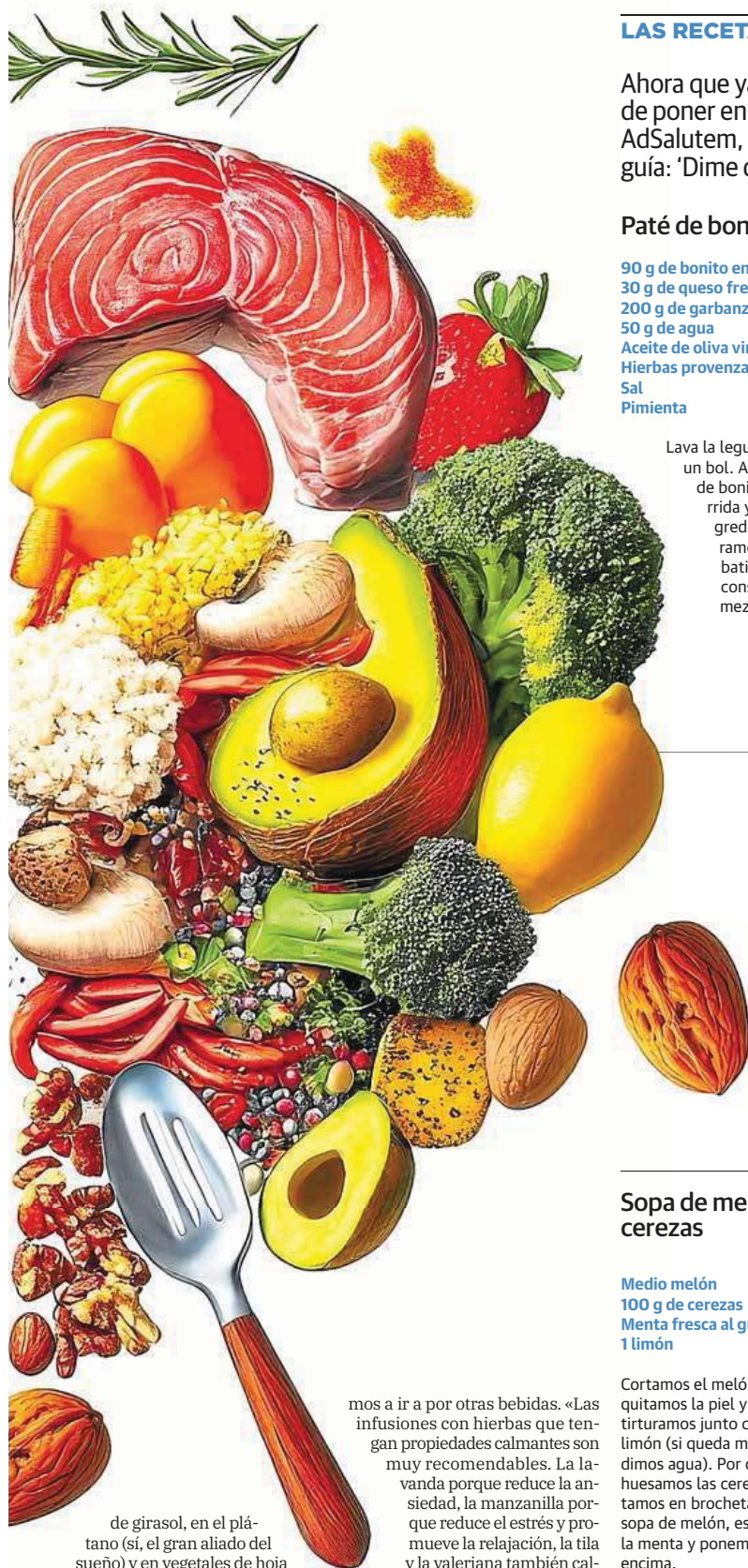
Otro nutriente interesante para las cenas es la melatonina. «La encontramos en cantidad suficiente en frutos secos como las nueces y las almendras, otra vez en el plátano y en la avena», enumera Rivero. Esta última, además, forma parte de esos carbohidratos de absorción lenta que también podemos meter en el menú. ¿Y qué hay de las proteínas? Cangas recomienda «el pollo, los huevos y el pescado, sobre todo el azul, que es buena fuente de omega 3 de cadena larga». Caballa y sardinas serán nuestros aliados junto al salmón. «También podemos incluir ternera y cerdo, fuentes de zinc, un ele-

mento asociado a la calidad y la duración de sueño, aunque con una evidencia menor que los anteriores».

¿Infusiones? Sí, con medida

Más cosas que podemos hacer a partir de las 18.00, que es la frontera para empezar a eliminar cualquier excitante de la dieta: «Aumentar la ingesta de alimentos ricos en magnesio y en potasio, dos minerales relacionados con la relajación muscular», prosigue Rivero. ¿Y dónde los podemos encontrar?: en frutos secos, en el aguacate, en las semillas de calabaza y





LAS RECETAS PARA PASAR UNA BUENA NOCHE

Ahora que ya sabemos qué alimentos conviene tener en casa, llega la hora de poner en práctica las recetas. Aquí, algunas ideas de la Fundación Alicia y AdSalutem, Instituto del Sueño de Barcelona, que han elaborado su propia guía: 'Dime qué comes y te diré cómo duermes' (Ed. Cúpula).

Paté de bonito

90 g de bonito en conserva
30 g de queso fresco
200 g de garbanzos cocidos
50 g de agua
Aceite de oliva virgen
Hierbas provenzales
Sal
Pimienta

Lava la legumbre y ponla en un bol. Añade la conserva de bonito también escurrida y el resto de ingredientes. Lo trituramos todo con la batidora hasta que consigamos una mezcla homogénea.

Tostadas crujientes de semillas

2 cucharadas soperas de semillas de chía
2 de semillas de lino
2 de pipas de calabaza
2 de pipas de girasol
150 g de claras de huevo
Hierbas provenzales

Mezclamos todos los ingredientes en un bol y dejamos reposar en la nevera durante 30 minutos. Cuando la masa adquiera una textura viscosa, la estiramos sobre una bandeja hasta que forme un placa fina. Después, la horneamos durante unos 30 o 40 minutos a 160º, hasta que esté crujiente. Al cabo de ese tiempo, cuando esté en su punto, la sacamos, dejamos que enfríe y la cortamos o rompemos en trozos grandes que podremos usar para un picoteo.

Coliflor encurtida

1 coliflor
300 ml de vinagre
750 ml de agua
80 gramos de sal
Pimienta
2 hojas de laurel
Media cucharada de azúcar

Mezclamos el vinagre y el agua en un cazo. Lo calentamos junto a la sal, el azúcar y las especias. Dejamos reposar hasta que enfríe para que infusione. Mientras tanto, lavamos y cortamos la coliflor en ramilletes y los ponemos en unos tarros. Los llenamos con la mezcla de vinagre, agua y aromáticos, lo tapamos con papel de horno y su tapa. Se conservan en la nevera entre dos y tres semanas.

Infusión de hibisco fría

2 cucharadas de flores de hibisco secas
4 tazas de agua
1 naranja en rodajas
Endulzante
Hielo

Hervimos el agua y añadimos las flores secas. Dejamos reposar 10 minutos y colamos. Luego añadimos el endulzante, si queremos. Puede ser miel, sirope de ágave, etc. Dejamos enfriar y le añadimos las rodajas de naranja. Lo servimos con hielo.

'Golden milk'

2 tazas de bebida vegetal o de leche
1 cucharadita de cúrcuma en polvo
1/2 cucharadita de canela en polvo
1/4 cucharadita de jengibre en polvo
Una pizca de pimienta

Calentamos la leche o la bebida vegetal y le añadimos las especias. Removemos hasta que esté todo bien mezclado. Debemos mantenerlo al fuego, pero sin que hierva. Se sirve caliente y se le puede echar endulzante si se desea.

Sopa de melón y cerezas

Medio melón
100 g de cerezas
Menta fresca al gusto
1 limón

Cortamos el melón en trozos y le quitamos la piel y las pepitas. Lo tiritamos junto con el zumo del limón (si queda muy espeso, añadimos agua). Por otro lado, deshuesamos las cerezas y las ensartamos en brochetas. Servimos la sopa de melón, espolvoreamos con la menta y ponemos la brocheta encima.

Boniatos al horno con hierbas y queso fresco

2 boniatos medianos
4 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de hierbas frescas (perejil, cilantro o albahaca)
200 g de queso fresco
Sal
Pimienta

Pelamos y cortamos los boniatos en cubos y los ponemos en un recipiente con un poco de aceite de oliva, dos cucharadas de agua, sal y pimienta. Lo tapamos y lo llevamos al microondas 4 o 5 minutos a máxima potencia hasta que estén cocidos (a media cocción para y remueve). Los servimos en un plato y lo aliñamos con las hierbas frescas, más aceite y el queso fresco desmenuzado. También puedes batirlo y aliñarlo para hacer una salsa y mojar los cubos en ella.

Pinchos de pollo con yogur y pimentón

500 g de pechuga de pollo
1 yogur natural
1 cucharada de pimentón
1 cucharada de zumo de limón
Aceite de oliva
Sal
Pimienta

Cortamos el pollo a dados y lo ponemos en un bol con la mezcla de yogur, pimentón, pimienta, sal y zumo de limón. Lo dejamos marinar al menos 30 minutos. Cuanto más tiempo, más sabor cogerá. Luego ensartamos la carne en brochetas y las freímos a la plancha o en una sartén. Las giramos para que se hagan por todos lados. Recuerda que la carne tiene que cocinarse completamente antes de consumirla para evitar infecciones como la triquinosis.

de girasol, en el plátano (sí, el gran aliado del sueño) y en vegetales de hoja verde.

Hasta aquí lo de comer... pero ¿y lo de beber? Vamos a empezar con un mito: el alcohol. «Pese a que da somnolencia no es un buen aliado, fragmenta mucho el sueño y no nos ayuda a descansar» advierte Álvarez desde la SES. Así que va-

mos a ir a por otras bebidas. «Las infusiones con hierbas que tengan propiedades calmantes son muy recomendables. La lavanda porque reduce la ansiedad, la manzanilla porque reduce el estrés y promueve la relajación, la tila y la valeriana también calman al sistema nervioso, incluso la pasiflora», relata Rivero. Eso sí, ojo con la cantidad, advierte la coordinadora del grupo de Insomnio de la SES. Si abusamos de cualquier líquido nuestra vejiga nos acabará despertando para que la vaciemos.



Esperanza y cautela ante el hallazgo de que la vacuna del herpes protege del alzhéimer

A los especialistas no les consta que se haya incrementado la demanda de este remedio para prevenir la más común de las demencias

FERMÍN APEZTEGUIA



BILBAO. El enigma del alzhéimer comienza a descifrarse poco a poco. Médicos y pacientes han recibido con las mismas dosis de esperanza y cautela la noticia de

que una de las vacunas contra el herpes zóster confiere, por lo que parece, cierta protección frente a la más común de las demencias. Unos y otros consideran que el reciente estudio que apunta en esa dirección es lo suficientemente «robusto» como para ser optimistas. Hay, según argumentan, «razones fundadas» que justifican la ilusión que ha despertado.

Pero solo es el comienzo. El trabajo publicado, como reconocen sus propios autores, necesita aún nuevos ensayos para que la evidencia científica a la que han llegado se convierta en convicción plena.

El panorama de la guerra mundial contra el alzhéimer ha cambiado de manera radical en los últimos meses. Del desesperante desierto que fue para científicos y familiares de afectados la constatación de un siglo sin apenas novedades se ha pasado a la disposición de los primeros fármacos y quizás —hay evidencia consistente de ello— una vacuna. La mayor cima que

se puede alcanzar en medicina es precisamente su consecución.

El diseño de cualquier inmunización requiere, como paso previo, la determinación de la causa que provoca la enfermedad. El origen del alzhéimer ha sido, hasta hoy, un perfecto desconocido, aunque el jeroglífico que encierra comienza a descifrarse. El virus del herpes zóster podría ser una de sus fuentes, aunque seguramente no la única, según razona el neurólogo Pascual Sánchez, secretario del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Efectividad del 20%

«Hablamos de una enfermedad muy compleja y que se manifiesta con diversos síntomas», subraya el especialista. La acumulación de la proteína tau, enumerada, provoca los ovillos neuronales y la beta-amiloide, las placas que, entre otros síntomas, la definen. «Es muy posible que sean varios virus los que generan todos estos y otros desórdenes», advierte.

Ni médicos ni pacientes creen llegado el momento de echar las campanas al vuelo. La palabra es cautela. 2025 podría ser bautizado como el año del alzhéimer porque a la reciente aparición de los primeros fármacos, limitados pero efectivos, se suma ahora la posibilidad real de una vacuna con una eficacia relativa del 20%, algo más en mujeres. Es poca cosa, pero es un comienzo.

«En el hipotético caso de que funcione, esta vacuna no va a ser la solución. Necesitaremos muy probablemente varias, que se irán diseñando según determinemos las distintas causas de la enfermedad», valora el experto de la SEN. «Ahora bien, si el ensayo determina que efectivamente esta formulación funciona, aunque fuera en un 5%, yo, por si acaso, me la pondría».

No es nueva la idea de que el virus del herpes zóster podría estar relacionado con el alzhéimer. Algunos grupos de investigación españoles figuran entre los primeros que hablaron de ello hace algo más de 20 años. Para muchos especialistas aquel planteamiento, visto en distintos estudios, les resultaba pueril. ¿Un virus como el de 'la culebrilla' generador de demencia? El tiempo parece volver a darles la razón.

Hace unas semanas, un grupo de la Universidad de Stanford (EE UU) demostró, casi por casualidad, que las personas vacunadas del herpes están protegidas en un 20% frente al alzhéimer. El mismo equipo reconoce que el



INMUNIZACIÓN CONTRA EL HERPES ZÓSTER

► **Ya se administra en Euskadi.** La fórmula de Shingrix contiene, como la del ensayo de Stanford, partes atenuadas (sin capacidad de provocar enfermedad) del virus de la varicela-zóster, junto con un adyuvante con el fin de que la protección sea más alta y duradera.

► **Indicación.** Para personas con condiciones de riesgo que conllevan inmunodeficiencia a partir de los 18 años y en mayores de 50, según su ficha técnica.

► **Cobertura de Osakidetza.** Para mayores de 65 años y pa-

cientes con complicaciones de inmunodeficiencia (trasplantes, oncológicos, VIH...). Los criterios son los mismos en todas las comunidades autónomas.

► **Dosificación.** La vacuna precisa de dos dosis que han de

ponerse con un intervalo mínimo de dos meses entre la administración de la primera y la segunda.

► **Venta.** En farmacias, exclusivamente con receta médica. Las dos dosis salen a un precio que ronda los 435 euros.

27 Abril, 2025

hallazgo debe ser corroborado mediante un nuevo ensayo con personas, que deberían ser seguidas durante varios años para verificar la validez. Justo es decir que otro trabajo anterior, publicado también este mismo año, había llegado a la misma conclusión y probado una eficacia algo mayor, del 32%.

La demanda se mantiene

¿Estamos ante algo grande? «Con este tipo de hallazgos, los médicos de familia preferimos estar a la penúltima más que a la última para evitar mayores síntomas a nuestros pacientes», dice un portavoz de Osatzen, la red vasca de especialistas de atención primaria.

No hay institución ni organización que se atreva a confirmar si el hallazgo de la universidad norteamericana ha generado una mayor demanda de la fórmula contra el herpes zóster. «En medio de una campaña para su vacunación es muy difícil establecer a qué se debe un pico de solicitudes», razona el director técnico



Aspecto de la vacuna contra el herpes zóster. E. C.

La Sociedad Española de Neurología cree que serían necesarias vacunas contra varios virus

co del Colegio de Farmacéuticos de Bizkaia, Juan del Arco.

En la misma línea se pronuncia el Departamento de Salud del Gobierno vasco. No ha habido en los últimos meses un incremento de la demanda, según constata, pero «en todo caso, sería difícil atribuirlo a esta causa».

La portavoz de la Sociedad Es-

pañola de Médicos de Familia y Medicina Comunitaria, Ana Pilar Javierre, tampoco oculta su satisfacción por el hallazgo, pero añade una reflexión a la noticia. «Hay que tener en cuenta que los adultos que se vacunan suelen ser los que llevan un estilo de vida más saludable, lo que contribuye a desarrollar menos enfermedades en general».

Los pacientes tampoco ocultan su alegría. La Fundación Alzheimer España se muestra esperanzada, pero en línea con lo que expresa la ciencia, cree que aún falta tiempo. Cada vez parece que menos.



27 Abril, 2025

Aún faltan datos para recomendar la inmunización

F. APEZTEGUIA

BILBAO. Ninguno de los especialistas consultados para este reportaje recomendaría a sus pacientes, a día de hoy, que se vacunaran contra el herpes zóster para protegerse frente al alzhéimer. Las investigaciones que otorgan a esta formulación cierta protección frente a la demencia apuntan en una dirección que parece buena. Son un buen indicador, posiblemente el mejor, pero –insisten– aún nos faltan datos.

Uno de los principales es que existen en el mercado dos vacunas contra el herpes zóster. La utilizada en el ensayo de la universidad estadounidense está fabricada con virus atenuados y parece que funciona en parte contra esta demencia. Pero, «¿logrará el mismo efecto la que está fabricada a partir de una proteína recombinante?», reflexiona el neurólogo de la SEN Pascual Sánchez. La respuesta a su pregunta es contundente. «No se sabe, porque no se ha probado», se contesta.

Tampoco se sabe cómo fun-

cionaría el medicamento si se realizara un ensayo con pacientes de riesgo o personas sin él que lo probasen a doble ciego. Es decir, la mitad de los voluntarios con el preparado existente y la otra con un placebo. La razón es que, como en el caso anterior, no se ha llevado a cabo ensayo alguno.

El virus de la varicela

«Lo que debemos hacer es recomendar a nuestros mayores que se vacunen de lo que las autoridades sanitarias les recomienden», insiste la médica de familia Ana Pilar Javierre. «Entre los mayores no se alcanzan las cifras de cobertura vacunal óptimas. Los beneficios adicionales de la vacunas del herpes zóster son muy interesantes, pero no lo prioritario», subraya.

El herpes zóster es una enfermedad producida por la reactivación del virus de la varicela. Una vez superada ésta –normalmente en la infancia–, permanece latente de por vida en las células nerviosas. Cuando ‘despierta’, provoca una erupción en la piel, la ‘culebrilla’.



Esperanza y cautela ante el hallazgo de que la vacuna del herpes protege del alzhéimer

A los especialistas no les consta que se haya incrementado la demanda de este remedio para prevenir la más común de las demencias

FERMÍN APEZTEGUIA



BILBAO. El enigma del alzhéimer comienza a descifrarse poco a poco. Médicos y pacientes han recibido con las mismas dosis de esperanza y cautela la noticia de

que una de las vacunas contra el herpes zóster confiere, por lo que parece, cierta protección frente a la más común de las demencias. Unos y otros consideran que el reciente estudio que apunta en esa dirección es lo suficientemente «robusto» como para ser optimistas. Hay, según argumentan, «razones fundadas» que justifican la ilusión que ha despertado.

Pero solo es el comienzo. El trabajo publicado, como reconocen sus propios autores, necesita aún nuevos ensayos para que la evidencia científica a la que han llegado se convierta en convicción plena.

El panorama de la guerra mundial contra el alzhéimer ha cambiado de manera radical en los últimos meses. Del desesperante desierto que fue para científicos y familiares de afectados la constatación de un siglo sin apenas novedades se ha pasado a la disposición de los primeros fármacos y quizás —hay evidencia consistente de ello— una vacuna. La mayor cima que

se puede alcanzar en medicina es precisamente su consecución.

El diseño de cualquier inmunización requiere, como paso previo, la determinación de la causa que provoca la enfermedad. El origen del alzhéimer ha sido, hasta hoy, un perfecto desconocido, aunque el jeroglífico que encierra comienza a descifrarse. El virus del herpes zóster podría ser una de sus fuentes, aunque seguramente no la única, según razona el neurólogo Pascual Sánchez, secretario del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Efectividad del 20%

«Hablamos de una enfermedad muy compleja y que se manifiesta con diversos síntomas», subraya el especialista. La acumulación de la proteína tau, enumerada, provoca los ovillos neuronales y la beta-amiloide, las placas que, entre otros síntomas, la definen. «Es muy posible que sean varios virus los que generan todos estos y otros desórdenes», advierte.

Ni médicos ni pacientes creen llegado el momento de echar las campanas al vuelo. La palabra es cautela. 2025 podría ser bautizado como el año del alzhéimer porque a la reciente aparición de los primeros fármacos, limitados pero efectivos, se suma ahora la posibilidad real de una vacuna con una eficacia relativa del 20%, algo más en mujeres. Es poca cosa, pero es un comienzo.

«En el hipotético caso de que funcione, esta vacuna no va a ser la solución. Necesitaremos muy probablemente varias, que se irán diseñando según determinemos las distintas causas de la enfermedad», valora el experto de la SEN. «Ahora bien, si el ensayo determina que efectivamente esta formulación funciona, aunque fuera en un 5%, yo, por si acaso, me la pondría».

No es nueva la idea de que el virus del herpes zóster podría estar relacionado con el alzhéimer. Algunos grupos de investigación españoles figuran entre los primeros que hablaron de ello hace algo más de 20 años. Para muchos especialistas aquel planteamiento, visto en distintos estudios, les resultaba pueril. ¿Un virus como el de 'la culebrilla' generador de demencia? El tiempo parece volver a darles la razón.

Hace unas semanas, un grupo de la Universidad de Stanford (EE UU) demostró, casi por casualidad, que las personas vacunadas del herpes están protegidas en un 20% frente al alzhéimer. El mismo equipo reconoce que el



INMUNIZACIÓN CONTRA EL HERPES ZÓSTER

► **Ya se administra en Euskadi.** La fórmula de Shingrix contiene, como la del ensayo de Stanford, partes atenuadas (sin capacidad de provocar enfermedad) del virus de la varicela-zóster, junto con un adyuvante con el fin de que la protección sea más alta y duradera.

► **Indicación.** Para personas con condiciones de riesgo que conllevan inmunodeficiencia a partir de los 18 años y en mayores de 50, según su ficha técnica.

► **Cobertura de Osakidetza.** Para mayores de 65 años y pa-

cientes con complicaciones de inmunodeficiencia (trasplantes, oncológicos, VIH...). Los criterios son los mismos en todas las comunidades autónomas.

► **Dosificación.** La vacuna precisa de dos dosis que han de

ponerse con un intervalo mínimo de dos meses entre la administración de la primera y la segunda.

► **Venta.** En farmacias, exclusivamente con receta médica. Las dos dosis salen a un precio que ronda los 435 euros.

27 Abril, 2025

hallazgo debe ser corroborado mediante un nuevo ensayo con personas, que deberían ser seguidas durante varios años para verificar la validez. Justo es decir que otro trabajo anterior, publicado también este mismo año, había llegado a la misma conclusión y probado una eficacia algo mayor, del 32%.

La demanda se mantiene

¿Estamos ante algo grande? «Con este tipo de hallazgos, los médicos de familia preferimos estar a la penúltima más que a la última para evitar mayores síntomas a nuestros pacientes», dice un portavoz de Osatzen, la red vasca de especialistas de atención primaria.

No hay institución ni organización que se atreva a confirmar si el hallazgo de la universidad norteamericana ha generado una mayor demanda de la fórmula contra el herpes zóster. «En medio de una campaña para su vacunación es muy difícil establecer a qué se debe un pico de solicitudes», razona el director técnico



Aspecto de la vacuna contra el herpes zóster. E. C.

La Sociedad Española de Neurología cree que serían necesarias vacunas contra varios virus

co del Colegio de Farmacéuticos de Bizkaia, Juan del Arco.

En la misma línea se pronuncia el Departamento de Salud del Gobierno vasco. No ha habido en los últimos meses un incremento de la demanda, según constata, pero «en todo caso, sería difícil atribuirlo a esta causa».

La portavoz de la Sociedad Es-

pañola de Médicos de Familia y Medicina Comunitaria, Ana Pilar Javierre, tampoco oculta su satisfacción por el hallazgo, pero añade una reflexión a la noticia. «Hay que tener en cuenta que los adultos que se vacunan suelen ser los que llevan un estilo de vida más saludable, lo que contribuye a desarrollar menos enfermedades en general».

Los pacientes tampoco ocultan su alegría. La Fundación Alzheimer España se muestra esperanzada, pero en línea con lo que expresa la ciencia, cree que aún falta tiempo. Cada vez parece que menos.