

Lara Marín López

A decorative graphic consisting of numerous small, colorful dots in shades of blue, green, yellow, orange, and purple, arranged in a semi-circular arc that frames the title text.

# TOMA EL CONTROL DE TUS HORMONAS

Recupera tu bienestar y supera  
los retos hormonales del día a día

LIBROS CÚPULA

Lara Marín López



# TOMA EL CONTROL DE TUS HORMONAS

Recupera tu bienestar y supera  
los retos hormonales del día a día

LIBROS CÚPULA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.  
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Lara Marín López

Revisión final del texto: Anna Ubach

Primera edición: noviembre de 2024

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-480-4213-4

D. L: B. 14.612-2024

Impresor: Gómez Aparicio



# SUMARIO

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Introducción                            | 11  |
| 1. El sueño                             | 15  |
| 2. El estado de ánimo                   | 37  |
| 3. La energía                           | 57  |
| 4. El dolor                             | 77  |
| 5. El sexo                              | 103 |
| 6. El acúmulo de grasa                  | 129 |
| 7. La termorregulación y la temperatura | 151 |
| 8. El hambre                            | 171 |
| 9. Los tóxicos ambientales              | 193 |
| 10. Conclusión                          | 205 |
| 11. Bonus                               | 207 |
| Agradecimientos                         | 217 |

# 1

## EL SUEÑO

¿Cómo funciona el sueño? ¿Qué factores femeninos pueden mejorarlo o empeorarlo? Te invito a que me acompañes en este capítulo, en el que te darás cuenta de que las hormonas nos pueden jugar muy malas pasadas en determinados momentos de la vida. Juntas, buscaremos remedios naturales para superar estos pequeños baches.

### **Caso clínico. Recuperando el sueño perdido**

Pilar, una mujer de cuarenta y ocho años, llegó a mi consulta agotada y frustrada. Durante el último tiempo, había experimentado problemas significativos con el sueño, caracterizados por múltiples despertares nocturnos y dificultad constante para volver a conciliarlo. Todo esto venía acompañado de sudoración profunda y dolores articulares. Este patrón interrumpido no solo afectaba a su energía diaria, sino que comenzaba a impactar en su salud hormonal y en el bienestar general.

Después de implementar cambios en la dieta —como reducir los picos de glucosa y consumir alimentos más altos en grasas sa-

ludables y proteínas de calidad, junto con algunos suplementos—, Pilar experimentó una mejora significativa en la calidad del sueño. Poco a poco sus despertares nocturnos se redujeron y, las noches en que le pasaba, recuperaba el sueño con rapidez. Además, su nivel de energía diaria aumentó y notó una mejora en el estado de ánimo y la capacidad para manejar el estrés. Al poco tiempo, su energía era increíble, el dolor había desaparecido y no había ni rastro de esos sudores tan desagradables.

El caso de Pilar demuestra la importancia de la dieta y el estilo de vida a la hora de regular el sueño y la salud hormonal. Al reducir los picos de glucosa y adoptar hábitos alimenticios y de suplementación adecuados, las mujeres pueden mejorar la calidad del sueño y, en consecuencia, su bienestar general. La clave está en entender la conexión entre el momento vital que estamos viviendo, lo que comemos y cómo dormimos para tomar el control de las hormonas y la salud.

## Dramas

El sueño es una parte fundamental de la salud y el bienestar de cualquier persona. Seguro que en algún momento de tu vida te has pasado una noche sin pegar ojo —ya sea por un problema, por el calor o por nada en concreto— y estoy convencida de que sabes que la sensación es irritante y agotadora, ¿verdad? Para empezar, quédate con esta idea: dormir bien tiene efectos importantísimos en la regulación del azúcar, el hambre y la saciedad al día siguiente.

Para las mujeres, la calidad y la duración del sueño pueden verse influidas por una gran variedad de factores. Y las hormonas, evidentemente, juegan un papel importantísimo en él. Sin embargo, otros factores como la alimentación, la

gestión del estrés, el deporte y la exposición a la luz natural y artificial impactan también en la calidad y cantidad de sueño.

Durante algunos momentos de la vida, el sueño puede verse muy afectado. Uno de ellos es la fase premenstrual, momento en que algunas mujeres experimentan noches de insomnio, se despiertan cada dos por tres o padecen sudoraciones nocturnas. ¿El motivo? Las hormonas, como veremos más adelante.

Otras mujeres pueden notar cambios en el sueño durante el embarazo, lo cual, aunque digan que es un entrenamiento para lo que viene después, no alivia nada, y puede resultar agotador. Bastante es estar haciendo un ser humano entero dentro de nosotras para encima no poder dormir como nos merecemos.

Las mujeres que más suelen quejarse de este tema son las que ya han entrado en la perimenopausia o están en la menopausia. En esta etapa, muchas sienten cambios tremendos que a veces merman su calidad de vida. ¡Pero podemos hacer mucho para mejorarla! Sigue leyendo...

## **Hormonas implicadas en el sueño**

Las hormonas desempeñan un papel crucial en la regulación de todos los procesos del cuerpo, y, evidentemente, también del sueño. Muchas de ellas están involucradas en nuestro descanso, así que vamos a verlas una a una para identificar las causas y las posibles soluciones al insomnio y a la mala calidad del descanso.

### **Melatonina**

Conocida como la hormona del sueño, se produce en la glándula pineal. Es la que ayuda a regular el ciclo sueño-vigilia y prepara el cuerpo para dormir. Podríamos decir que es

la que nos acuna y nos duerme. Si se ve alterada, por ejemplo, por el calor, notarás que el sueño no llega.

Los niveles de melatonina comienzan a aumentar por la tarde y alcanzan su pico durante la noche, lo que promueve la somnolencia y facilita el inicio del sueño. Al amanecer, esos niveles disminuyen, de manera que ayuda al cuerpo a despertar y mantenerse alerta durante el día. La exposición a la luz —en especial a la luz azul que emiten las pantallas— puede inhibir la liberación de melatonina, lo que impide conciliar el sueño. Aunque la melatonina se conoce más por su papel en el inicio del sueño, también contribuye a su calidad, ya que lo estabiliza y puede aumentar la proporción de sueño REM —cuyo nombre proviene de la expresión inglesa «Rapid Eye Movement», que se traduce como «movimiento rápido de los ojos»—, básico para la restauración cognitiva y emocional.

¿Cuáles son los beneficios de contar con un buen nivel de melatonina en el cuerpo?

- Además del ciclo sueño-vigilia, regula otros ritmos circadianos, como la temperatura corporal, la liberación de hormonas y la tensión arterial. Mantener unos ritmos adecuados es crucial para la salud general y el buen funcionamiento del organismo.
- Actúa como antioxidante, ya que protege las células del daño que nos causan los radicales libres, ayuda a neutralizar los compuestos dañinos y reduce el estrés oxidativo en el cuerpo. Esta propiedad antioxidante puede ser beneficiosa para prevenir enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas y crónicas, como el cáncer.
- Puede tener efectos cardioprotectores al reducir la tensión arterial, mejorar la función endotelial y disminuir la inflamación en los vasos sanguíneos. Estas propiedades pueden reducir el riesgo de las enfermedades cardiovasculares, como hipertensión y aterosclerosis.

- Regula los neurotransmisores que afectan al estado de ánimo, como la serotonina. Al mantener un equilibrio adecuado, influye en el bienestar emocional.
- Desempeña un papel fundamental en la modulación del sistema inmunitario, dado que mejora la respuesta inmune al aumentar la producción de proteínas esenciales. Esto nos ayuda a proteger el cuerpo contra infecciones y enfermedades, y puede acelerar la recuperación.
- Protege las células de la retina contra el daño oxidativo y puede regular los ritmos circadianos del ojo. Es beneficiosa en la prevención de las enfermedades oculares, como la degeneración macular relacionada con la edad y el glaucoma.
- Influye en la regulación del metabolismo de la glucosa y los lípidos, lo que afecta al balance energético y al peso corporal. Puede ser útil en el manejo de trastornos metabólicos como la obesidad y la diabetes tipo 2.
- Protege las neuronas del daño oxidativo y la apoptosis (muerte celular programada). También puede influir en la neurogénesis, la formación de nuevas neuronas. Estas propiedades neuroprotectoras pueden ser beneficiosas en la prevención y el tratamiento de las enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer y el párkinson.
- Influye en la función reproductiva al regular la liberación de las hormonas reproductivas como la luteinizante (LH) y la foliculoestimulante. Puede ayudar en el manejo de los trastornos reproductivos y mejorar la fertilidad.

Como ves, la melatonina es una hormona multifuncional que tiene un papel básico en muchos procesos fisiológicos que van mucho más allá de la regulación del sueño. Dormir es tan importante para la salud como la alimentación y el movimiento.

## Cortisol

Esta hormona glucocorticoide producida por las glándulas suprarrenales desempeña un papel crucial en la regulación del sueño. El cortisol sigue un ritmo circadiano, con niveles que varían a lo largo del día. Podríamos decir que los pasos de baile del cortisol son justo los contrarios que los que da la melatonina.

Por lo general, los niveles de cortisol están más altos por la mañana, al despertar, disminuyen de forma paulatina durante el día y alcanzan el punto más bajo de noche. Este es el patrón que ayuda a regular el ciclo de sueño-vigilia. El aumento de cortisol en las primeras horas de la mañana promueve la vigilia y el estado de alerta. Esta elevación matutina forma parte del que se conoce como «impulso de despertar», que prepara al cuerpo para las actividades diarias. Pero ojo, porque el estrés crónico puede llevar a niveles elevados de cortisol y afectar negativamente al sueño. Un exceso puede impedir que lo concilies, interrumpírtelo durante la noche y reducir la cantidad de sueño profundo y reparador.

Por otra parte, el cortisol actúa como un regulador que mantiene el equilibrio en la respuesta del sistema inmunitario, es decir, garantiza que la respuesta inmune no sea ni demasiado débil ni demasiado fuerte. Si es excesiva, puede dañar los tejidos del cuerpo, mientras que una respuesta débil puede no ser suficiente para combatir las infecciones.

Cuando nos enfrentamos a una infección o lesión, el sistema inmunitario responde produciendo inflamación, ya que esta es una de las formas que tiene el cuerpo de combatir las infecciones y reparar los daños. Sin embargo, demasiada inflamación puede causar dolor y dañar los tejidos. El cortisol ayuda a reducirla, ya que disminuye la producción de sustancias inflamatorias, como las prostaglandinas e interleucinas, y ayuda a aliviar el dolor y la hinchazón.

En situaciones de estrés prolongado, los niveles de cortisol aumentan. Aunque esto puede suprimir en parte la respuesta inmune, también es capaz de prevenir el daño de la inflamación crónica. Verás que en el libro te hablaré mucho de la inflamación crónica, pero, para que te vayas familiarizando con el concepto, se produce cuando persiste durante mucho tiempo, incluso después de que la amenaza inicial haya desaparecido. Y esto puede causar problemas de salud, como las enfermedades autoinmunes. Sin embargo, el cortisol ayuda a evitarlo, ya que reduce la actividad de ciertas células inmunitarias.

Aunque siempre que oímos la palabra *cortisol* pensamos en estrés, esta molécula nos salva la vida constantemente y es una gran aliada de la salud. Pero, por supuesto, como con todo, en la dosis correcta.

## Adenosina

La adenosina es una molécula muy importante que desempeña varios roles cruciales en la bioquímica y la fisiología del cuerpo:

- Es una parte esencial del adenosín trifosfato (ATP), la principal fuente de energía de las células.
- Juega un papel clave en la regulación del sueño. En cuanto despertamos, se acumula en el cerebro, lo que contribuye a la somnolencia. Al dormir, los niveles de adenosina disminuyen, y eso nos permite despertar renovadas. Curiosidad: la cafeína engaña a los receptores de adenosina en el cerebro y hace pensar al cuerpo que no estamos cansadas.
- Tiene un papel en el sistema cardiovascular, ya que puede dilatar los vasos sanguíneos, mejorar el flujo de sangre

y oxigenar los tejidos. Esto es fundamental durante el ejercicio o cuando el cuerpo necesita más oxígeno.

- Participa en varias reacciones metabólicas, dado que ayuda a regular procesos como la producción de energía y la síntesis de biomoléculas esenciales.

Como has visto, tanto la melatonina como el cortisol danzan su propio baile, uno muy acompasado. Sin embargo, si una de ellas se está produciendo en mayor o menor cantidad, empezará a dar pisotones o traspies. Y esto suele suceder. Un exceso de pantallas, estrés y exposición a luz artificial vuelve loco al cuerpo: las células no saben si ha llegado la hora de dormir o ponerse a hacer un Excel, y encima tienes el cortisol por las nubes. Y aquí ocurre lo típico: caes rendida y te despiertas al poco rato como si hubieras dormido diez horas. ¿Qué ocurre entonces? Pues que, como duermes mal, al día siguiente estás rota, tienes un hambre que te comerías las piedras y estás con una mala leche de narices. ¿Te suena o exagero?

## **Las fluctuaciones del estrógeno y la progesterona en la mujer**

Durante el ciclo menstrual, los niveles de estrógeno y progesterona fluctúan, lo que puede afectar mucho a la calidad del sueño. ¿Cómo influye cada una de ellas?

### **Estrógeno**

El estrógeno tiene un papel crucial en la promoción del sueño REM, una fase importante del ciclo en la que se producen la mayoría de los sueños y procesos de reparación y consolidación de la memoria. Un sueño REM adecuado

es esencial para conservar la función cognitiva y el bienestar emocional.

Como verás en el siguiente apartado «El sueño y el ciclo menstrual», en la fase premenstrual, los niveles de estrógeno caen. En ese momento, muchas mujeres experimentan problemas para conciliar el sueño, se despiertan con facilidad o incluso padecen insomnio. Durante la perimenopausia —cuando a veces el estrógeno hace picos—, es común notar este problema, pero más aún, durante la menopausia, cuando el estrógeno está por los suelos.

Por otra parte, el estrógeno ayuda a mantener una temperatura corporal estable, lo cual es fundamental para disfrutar de un sueño reparador. La regulación térmica adecuada facilita el inicio y el mantenimiento del sueño, ya que el cuerpo necesita enfriarse para alcanzar un estado de descanso óptimo. Esto se debe a que la melatonina necesita frío para funcionar bien. Por tanto, si tienes la casa a una temperatura muy alta y te cuesta dormir, te recomiendo que la bajes y te arropes.

Te voy a contar un secreto en el que profundizaré en el capítulo 7 «La termorregulación y la temperatura»: durante la perimenopausia y la menopausia, hay determinadas áreas del cerebro encargadas de regular la temperatura corporal que se muestran mucho más sensibles al estrés que en otras etapas de la vida. Si hay mucho cortisol, tu cuerpo interpretará cualquier cambio mínimo de temperatura como si te hubieras ido al Caribe un día de calor máximo y con una humedad del 98 %. En este caso, el truco es bajar un poquito el nivel de exigencia y el estrés diario. Te aseguro que así reducirás e incluso eliminarás esos cambios bruscos de temperatura que a veces te despiertan por la noche.

Por último, el estrógeno influye en la producción de serotonina, un neurotransmisor que regula el estado de ánimo. Los niveles adecuados de estrógeno pueden mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad, lo cual facilita la conciliación del sueño y mejora su calidad general.

## Progesterona

La progesterona tiene propiedades sedantes que pueden inducir el sueño. Esta hormona aumenta la actividad de los receptores GABA en el cerebro, que son los responsables de calmar el sistema nervioso y promover la relajación y el sueño profundo.

Además, mejora la fase de sueño profundo (sueño de ondas lentas), crucial para la reparación física y la recuperación del cuerpo. Un sueño profundo adecuado es básico para la regeneración celular y la recuperación del músculo. De hecho, si estás entrenando y hay días que priorizas salir a correr temprano en vez de dormir un número adecuado de horas, es más probable que te lesiones. Mientras entrenas, el descanso es muy importante. Sé por experiencia que, cuando eres madre, hay etapas de la vida en la que tienes que hacer malabares con el tiempo. Yo he tenido pacientes que se despertaban a las cuatro y media de la madrugada para salir a correr antes de irse a trabajar. Sin embargo, como seguro que estás viendo, dormir pocas horas tiene un impacto demasiado importante en la salud tanto hormonal como general. Saltarse horas de sueño durante un periodo de tiempo prolongado puede desajustar mucho el cuerpo y hacernos enfermar.

Al igual que el estrógeno, la progesterona puede influir en la reducción de la ansiedad, lo que facilita un sueño más tranquilo y sin interrupciones. Los niveles adecuados de progesterona pueden minimizar los despertares nocturnos y mejorar la continuidad del sueño.

Mientras estamos en edad fértil, siempre que ovulamos, producimos progesterona, pero, cuando llega la perimenopausia, esta hormona, que baila con el estrógeno, puede encontrarse un poco descompensada debido a que este aumenta mucho y se reducen las ovulaciones. Evidentemente, en la menopausia no hay ovulación ni progesterona posovulatoria.

Si has sentido que, al entrar en estas fases, estás de peor humor y te despiertas muchas veces por la noche o te cuesta dormir, quizá todo se deba a la menor producción de progesterona.

## **El ciclo menstrual y el sueño**

El sueño es un pilar fundamental para la salud y el bienestar. Sin embargo, muchas mujeres experimentan fluctuaciones en la calidad y cantidad de sueño a lo largo del ciclo, estrechamente relacionadas con los cambios hormonales que se van produciendo a lo largo del mes. ¿Qué sucede en cada fase?

### **1. Fase menstrual (días 1-5)**

Esta fase comienza con el sangrado, y suele durar de tres a siete días. Los niveles de estrógeno y progesterona son bajos, y por eso muchas mujeres experimentan insomnio o interrupciones frecuentes durante el descanso. Si el dolor menstrual es muy intenso (dismenorrea), puede impedirte que concilies el sueño. Por otra parte, los bajos niveles de progesterona, que tiene un efecto sedante, tampoco favorecen que te duermas. La fatiga y el malestar general también influyen en la calidad del descanso nocturno.

Además de los suplementos que verás más adelante, mejorar el dolor o los sangrados abundantes con alimentación antiinflamatoria y ejercicio te ayudará a descansar en esta fase. Cuanto mejor sea, mejor será la calidad del sueño.

### **2. Fase folicular (días 6-14)**

Puede durar de siete a diez días. Los niveles de estrógeno comienzan a aumentar, pero no hay progesterona, ya que

esta hormona solo se produce después de ovular, hacia la mitad del ciclo.

El aumento del estrógeno suele mejorar la calidad del sueño, la energía y el estado de ánimo. Esta tranquilidad te ayudará a tener un sueño más reparador. Esta fase suele ser la que menos problemas da en general, también por lo que se refiere al sueño.

### **3. Fase ovulatoria (día 14)**

La ovulación, el proceso mediante el cual el óvulo es liberado del ovario, se da aproximadamente a mitad del ciclo menstrual. En esta fase se produce un pico en los niveles de estrógeno y una liberación significativa de la LH. Aunque su impacto en el sueño puede variar, algunas mujeres quizá experimenten alteraciones leves debido a los bruscos cambios hormonales, aunque a otras no les influye.

Puedes sentir molestias o hinchazón, motivos por los que empeora el descanso, pero también experimentar un aumento en la energía y la vitalidad, lo que puede favorecer un sueño más profundo y reparador durante la noche. Si tienes molestias en la ovulación, lo ideal sería que contactaras con un profesional que te acompañase y te ayudase a reducirlas. A veces, esas molestias indican que la ovulación no se está dando de manera adecuada o que hay inflamación de base. Si averiguas qué está pasando y consigues resolver los problemas de fondo, será más probable que tu sueño mejore. Voy a darte una pista: si tienes problemas digestivos —hinchazón, gases, reflujo, malestar...—, es muy fácil que haya inflamación general en tu cuerpo. Solucionar tus problemas digestivos matará dos pájaros de un tiro.

#### 4. Fase lútea (días 15-28)

Esta fase dura de diez a catorce días. Debido a la ovulación, los niveles de progesterona aumentan significativamente y se mantienen altos hasta justo antes del inicio del periodo, mientras que los de estrógeno, aunque también están altos, comienzan a disminuir hacia el final de esta fase.

Como has visto, la progesterona tiene un efecto sedante que puede facilitar el sueño profundo. Al principio de esta fase, cuando está alta, sentirás que tu descanso es bueno. Sin embargo, hacia el final, su disminución y el inicio de los síntomas premenstruales —hinchazón, dolor de pechos, cambios de humor y ansiedad— quizá afecten a la calidad de tu sueño. El aumento de la temperatura corporal basal, común en esta fase, también puede contribuir a la dificultad para mantener el sueño.

Como ves, los síntomas pueden variar mucho de una mujer a otra. Pero, si en tu caso el sueño sufre variaciones grandes durante el ciclo y te ves reflejada en lo que te cuento, te invito a que empieces a moverte y a cambiar de hábitos alimenticios. Te aseguro que tener una buena salud hormonal y metabólica es el camino para regular el sueño.

### Trucos para mejorar la calidad del sueño

Por suerte, hay diversas estrategias que te permitirán mejorar la calidad del sueño. No es necesario que las pongas todas en práctica, pero los resultados aumentarán con cada una que implementes en tu vida:

- **Establece una rutina de sueño.** Lo sé, parece obvio. Sin embargo, casi nadie lo hace. Irse a la cama y levantarse a la misma hora todos los días ayuda a regular el reloj in-

terno del cuerpo y promueve un sueño reparador. Por supuesto, también lo favorece que limites la exposición a los dispositivos electrónicos y reduzcas las actividades estimulantes antes de acostarte.

- **Regula tus relojes internos.** Cada vez hay más estudios que demuestran que exponernos demasiado a las luces artificiales altera el sueño. Intenta exponer tus células a la luz natural. No es necesario que camines descalza al amanecer —aunque, si puedes hacerlo, es maravilloso—, pero evita todo lo posible las luces artificiales.
- **Observa el amanecer o el atardecer.** Si alguna vez has visto amaneceres o atardeceres, seguro que has sentido un bienestar interno muy profundo. Este gesto nos calma y sintoniza las células. Aunque no lo creas, es una herramienta que a muchas personas les ayuda a mejorar la calidad del sueño.
- **Mantén el dormitorio fresco, oscuro y tranquilo.** También esto mejora la calidad del sueño. Como te he dicho, la melatonina y el calor excesivo no son buenos amigos.
- **Gestiona el estrés.** Practicar técnicas de relajación como las respiraciones profundas y la meditación ayuda a reducir el estrés y mejora el sueño.

## El deporte, otro gran aliado del sueño

La práctica regular de deporte ayuda a reducir el estrés y promueve un sueño más profundo y reparador. Sin embargo, la hora del entrenamiento es importante. A primera hora del día, los niveles hormonales nos ayudan a estar mucho más frescas y a tener las fuerzas necesarias para hacerlo, ya que aún no hemos invertido energía en otras actividades y no estamos tan cansadas como por la tarde. Por otro lado, empezar el día con ejercicio nos hace sentir mucho mejor

durante el resto de la jornada, con más energía y mejor ánimo. Realizar ejercicio físico a última hora puede alterar la calidad del sueño, ya que aumenta la actividad del cuerpo y la mente —en pocas palabras, entras en un estado de excitación después de entrenar—, lo que dificulta la transición hacia la relajación necesaria para conciliar el sueño.

Por otra parte, durante el ejercicio, la temperatura corporal sube como resultado del aumento del metabolismo y la producción de calor, y esto retrasa el proceso natural de enfriamiento del cuerpo necesario para inducir el sueño. También se liberan hormonas como la adrenalina y el cortisol, que aumentan la actividad y el estado de alerta, como ya has visto al hablar de esta hormona.

En resumen: practicar ejercicio físico a última hora del día puede alterar la calidad del sueño porque aumenta la actividad física y mental, eleva la temperatura del cuerpo, secreta hormonas estimulantes y dificulta la relajación necesaria para caer en los brazos de Morfeo. Por lo tanto, te recomiendo que no entres a última hora del día si tienes problemas para quedarte frito en la cama. Si por tu ritmo de vida solo puedes dedicar esas horas al deporte y no te cuesta dormir, por favor, no dejes de entrenar.

## Alimentación

En muchas publicaciones se habla de alimentos mágicos para dormir. Mmmm, ¿existen? Personalmente, creo que no se trata de eso, sino de comprobar que no tengas un problema digestivo. Si te acuestas y tienes reflujo o hinchazón, será más difícil que te duermas, eso está claro. Así que, si es tu caso, pide cita con un profesional que te ayude a resolver tus problemas digestivos. De este modo, además de acostarte sintiéndote bien, digerirás mucho mejor la cena.

Para dormir bien necesitas haber hecho la digestión unas horas antes de meterte en la cama. En España solemos cenar muy tarde, y créeme, esto no nos beneficia. Conozco a un montón de mujeres que se pasan la tarde picoteando mientras esperan que sus hijos o su pareja lleguen a casa; empiezan a cenar a las diez de la noche, pero ellas ya no tienen hambre (porque se lo han comido todo antes). ¡Es un error! Si tienes hambre a las siete de la tarde, cena. No esperes a nadie. Cuando tu familia llegue a casa, si te apetece, siéntate a la mesa a hacerles compañía mientras comen. Además, cenar temprano te ayudará a llegar a la cama más ligera.

No existen fórmulas mágicas, como nos han hecho pensar, ni tampoco es obligatorio desayunar, comer y cenar. A unas personas les irá bien hacerlo así, pero a otras no. Y no pasa nada. Hay tantas fórmulas como personas:

- Puede que te levantes por la mañana, desayunes tarde y hagas una cena temprana a las seis de la tarde.
- Puede que desayunes a las ocho de la mañana, comas a las dos y cenes a las ocho.
- Puede que no desayunes y, directamente, comas a las una y cenes a las siete.

En cualquier caso, lo importante es que comas con hambre y cenes temprano. Y, sobre todo, que te quites de la cabeza ese dogma que nos han grabado a fuego de que hay que hacer cinco ingestas al día y ser ordenada en las comidas. Lo importante es que comas con hambre. Punto. Si empiezas a darle a tu cuerpo lo que necesita, tu salud mejorará y te sentirás con más energía, mejor ánimo y, por supuesto, mejorará la calidad de tu sueño.

## Receta

Como te decía, no existen los alimentos mágicos. Algunos llevan triptófano, un precursor de la melatonina —presente en la carne, el pescado, el huevo, el chocolate y los frutos secos y las semillas—, pero, por mucho que tomes, si cenas tarde, no te sientes bien o combinas estos alimentos con otros poco beneficiosos, dará igual el que ingieras.

Por eso en este primer capítulo he decidido dejarte una receta deliciosa de caldo de huesos para que te vayas a la cama sin la sensación de estar muy llena y con un montón de triptófano. Además, te ayudará si tienes problemas digestivos, como dolor de estómago, ya que calma y regenera la mucosa digestiva.

Hace unos años me compré una olla lenta para preparar caldo y guisos sin gastar mucha electricidad, ya que lo ideal es que se cocinen a fuego lento, durante horas. Lo mejor es que dejas los ingredientes en la olla por la noche y, al levantarte, te encontrarás un caldo o un guiso delicioso. Disfruta de este caldo de huesos como base para sopas y guisos o como bebida caliente nutritiva.

### Caldo de huesos

---

#### *Ingredientes*

- 1,5 kg de huesos (ternera, pollo, cerdo o mezclados)
- 2 zanahorias, cortadas en trozos grandes
- 2 ramas de apio, cortadas en trozos grandes
- 1 cebolla grande, cortada en cuartos
- 4 dientes de ajo, aplastados

- 2 hojas de laurel
- 1 manojo de perejil fresco
- 1 cucharadita de granos de pimienta negra
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- Agua para cubrir los ingredientes (unos 4-5 l)
- Sal al gusto (pruébalo y añádela en función de cómo esté)

### ***Elaboración***

1. Pon los huesos (asados, si es el caso) en una olla grande.
2. Añade las zanahorias, el apio, la cebolla, el ajo, el laurel, el perejil, la pimienta y el vinagre.
3. Cubre los ingredientes con agua fría, asegurándote de que queden sumergidos.
4. Lleva el agua a ebullición a fuego alto. Cuando comience a hervir, baja el fuego para mantener un hervor suave.
5. Cocina a fuego lento durante al menos 12 horas (en olla lenta, 24 horas). Cuanto más tiempo se cocine, más nutrientes se extraerán de los huesos. Durante la cocción, revisa el caldo de vez en cuando y retira la espuma o las impurezas que se acumulen en la superficie con una espumadera. Si lo haces en olla rápida, con 2 horas es suficiente.
6. Una vez que el caldo se haya cocido el tiempo deseado, retira los huesos y las verduras con una espumadera. Coloca un colador de malla fina sobre un recipiente grande y cuela el caldo para eliminar las impurezas.

7. Deja que el caldo se enfríe a temperatura ambiente. Una vez frío, ponlo en táperes.
8. Guarda el caldo en la nevera. Puedes dejarlo hasta 5 días o congelarlo en recipientes individuales para usarlo más tarde. En la nevera, el caldo se gelificará, debido al colágeno extraído de los huesos, lo cual es normal y un signo de que es riquísimo en nutrientes.

## **CONSEJOS**

---

Si quieres que tenga más sabor, añádele hierbas frescas como tomillo o romero, y especias como clavos o anís estrellado, en los últimos 30 minutos de cocción.

Para obtener un caldo más nutritivo, usa huesos de animales alimentados con pasto o criados de forma orgánica.

## **Suplementación**

La suplementación natural puede ser una herramienta valiosa en la gestión de la salud hormonal femenina. Combinada con una alimentación equilibrada y hábitos de vida saludables, las mujeres podemos encontrar un apoyo maravilloso para alcanzar y mantener nuestro bienestar general. Por supuesto, los suplementos no reemplazan una alimentación equilibrada ni un estilo de vida saludable, pero los complementan, dado que proporcionan nutrientes que son difíciles de obtener solo a través de la alimentación.

Sin embargo, no se trata de tomar muchos suplementos para mejorar la calidad del sueño o decantarse por los que están de moda, como ocurre en la actualidad. Te recomiendo que averigües qué te ocurre y, siempre bajo la supervisión de un profesional de la salud que valore tus necesidades, elijas los más adecuados para ti.

## **5-HTP (5-hidroxitriptófano)**

Este aminoácido es un precursor de la serotonina, un neurotransmisor que influye en el estado de ánimo y el sueño. Aumentar los niveles de serotonina facilita la producción de melatonina, lo que promueve el sueño.

## ***Ashwagandha (Withania somnifera)***

Esta hierba adaptógena, utilizada en la medicina tradicional india (ayurveda), promueve la relajación y reduce el estrés y la ansiedad, factores que pueden interferir en el sueño. Al regular estos niveles, hace que la melatonina y el cortisol bailen al compás durante la noche y que no te despiertes tantas veces o que el sueño sea más profundo.

## **Azafrán (*Crocus sativus*)**

Contiene compuestos que aumentan los niveles de serotonina en el cerebro, lo que mejora el estado de ánimo y la calidad del sueño. Además, puede reducir la ansiedad y el insomnio.

## **Magnesio**

Este mineral esencial tiene propiedades relajantes que ayudan a mejorar la calidad del sueño, ya que favorece la activación del sistema nervioso parasimpático, responsable de la relajación y la preparación para el descanso. Su deficiencia puede causar insomnio, por lo que suplementarlo mejora la calidad del sueño.

¡Ojo! En el mercado encontrarás magnesio de muchas formas. Si sufres de estreñimiento, es mejor que te decantes

por su forma de citrato. Si usas magnesio bisglicinato, puede empeorar tu dolencia.

## **Melatonina**

Es una hormona natural que regula el ciclo sueño-vigilia. Suplementarla ayuda a conciliar el sueño más rápidamente y mejora su calidad, en especial en casos de trastornos del ritmo circadiano o *jet lag*. Es el que más uso cuando nos cuesta dormir. Si lo que tengo son despertares durante la noche, soy más partidaria de usar un adaptógeno, como la *ashwagandha*.

## ***Rhodiola rosea***

Esta otra hierba adaptógena, es conocida por reducir la fatiga y mejorar la resistencia al estrés. Al mitigarlos, contribuye a una mejor calidad del sueño.