

A photograph of a man and a woman lying in bed together. The man is on the left, wearing a blue t-shirt, and is looking down with a slight smile. The woman is on the right, wearing a white tank top, and is touching the man's shoulder with her right hand. They are both looking towards each other. The background is a soft, out-of-focus blue and white, suggesting a bedroom setting.

La relación entre el sueño y la belleza

Muchas veces nos hemos hecho la pregunta de cuánto sueño necesitamos en realidad para estar en el camino adecuado hacia un estilo de vida saludable.

Existen muchos estudios que indican que lo más conveniente para un adulto sano **es dormir de 7 a 9 horas por la noche**, sin embargo, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Entrevistas de Salud se indica que **menos del 30% de los adultos duermen lo recomendado.**

Esto tiene afecciones hacia nuestra salud ya que cuando nosotros dormimos, nuestro cuerpo descansa y al mismo tiempo se rejuvenece para que de esta forma podamos alcanzar nuestro máximo potencial de energía para realizar nuestras actividades del día a día.



Existen efectos negativos que afectan a nuestra salud tanto física como mental cuando dormimos poco. Algunos efectos comunes a nuestra salud y nuestra belleza que podemos ver son los siguientes:

Envejecimiento acelerado

La parte de nuestro cuerpo donde más se nota el envejecimiento y la que más sufre a causa de la falta de sueño es nuestra piel.

Las líneas de expresión, pigmentación dispareja, adelgazamiento de la piel y falta de elasticidad son unos de los signos observables más comunes.

En un estudio de la Universidad de Estocolmo, se describieron otros signos físicos de la falta de sueño como párpados colgados, ojeras más prominentes y comisuras de la boca más caídas.

Otra cosa importante es que la almohada en la que duermas sea la correcta ya que se ha observado que esto puede ocasionar la aparición de arrugas prematuras. Es más que notable la importancia del sueño en la belleza.



Aumento de peso

De acuerdo a una investigación del Wisconsin Sleep Cohort se observó una correlación entre menor horas de sueño y un aumento en el índice de masa corporal de una persona.

Esto se puede explicar con el hecho de que las hormonas clave que controlan el apetito se ven perturbadas por la falta de descanso y por ende quienes duermen poco tienen más hambre y tienden a comer más.

Esto también afecta la realización de la actividad física, ya que cuando no dormimos nos sentimos cansados y no nos apetece hacer ejercicio.

Desequilibrio hormonal

Las hormonas son químicos que se producen en diferentes órganos de nuestro cuerpo y tienen funciones específicas.

Para que estas funcionen de manera correcta, debemos de crear un entorno ideal y si no dormimos lo adecuado la creación de este ambiente es imposible.

El sueño inadecuado afecta la restauración de nuestras hormonas lo cual a su vez afecta nuestro bienestar general y nuestra belleza natural.



Sistema inmunológico debilitado

El sueño facilita la distribución de las células T a los ganglios linfáticos que son las encargadas de proporcionarnos una defensa en contra de varios tipos de enfermedades.

Dormir de manera inadecuada nos hace más susceptibles a enfermarnos, ya que debilita nuestro sistema inmune.

Enfermarnos no solo es inconveniente y afecta nuestro día a día, sino que también origina radicales libres que dañan nuestras células y contribuyen a efectos visibles de envejecimiento físico.



Es importante que para evitar estas consecuencias se establezca un horario regular de sueño junto con una rutina.

Si toda nuestra vida tiene un horario regular, nuestro cuerpo se sentirá mucho más cómodo y podremos irnos a la cama con mucha más paz y calma.

Establecer un día a día mucho más rutinario para que de esta forma puedas dormir mucho mejor y crear una sinergia positiva con tu belleza natural puede ser de mucho beneficio para tu salud.

Recuerda que: “práctica pequeños hábitos, consigue grandes sueños o un gran sueño.”



Bibliografía

- Rico-Rosillo, M. G., & Vega-Robledo, G. B. (2018). Sueño y sistema inmune. *Revista Alergia México*, 65(2), 160–170. <https://doi.org/10.29262/ram.v65i2.359>
- Chopra, D. Snyder, K & Simpson, K. (2017). *Belleza Radical: Los seis pilares para la salud integral*. Ciudad de México. Grijalba. 221-231.
- Chopra, D. Snyder, K & Simpson, K. (2017). *Belleza Radical: Los seis pilares para la salud integral*. Ciudad de México. Grijalba. 242-259.