

La relación del sueño con el hambre

La cantidad de horas que dormimos pueden afectar las hormonas que controlan el metabolismo del cuerpo (la manera en que el cuerpo convierte la comida en energía) y el apetito (cuánto deseamos comer ciertas comidas).

¿Por qué es importante dormir?

Esa tercera parte de tu vida que una persona pasa durmiendo no es tiempo perdido. Ese tiempo durmiendo determina si las horas despierto son satisfactorias, completas y felices. Por ejemplo, dormir bien ayuda al cuerpo a:

- Procesar la memoria y guardar recuerdos
- Reparar los músculos
- Reforzar el sistema inmunológico
- Controlar el apetito
- Recargar energías

¿Qué efecto tiene el uno sobre el otro?

Cuando una persona no duerme suficiente cantidad de horas se puede sentir aletargado y cansado. También puede sentir más hambre. Hay dos hormonas principales que afectan el hambre y la saciedad (sentirse lleno):

Grelina: el acelerador

La grelina es una hormona que segrega el estómago y que le dice al estómago que necesita energía. Cuando uno no duerme lo suficiente sube el nivel de grelina y nos da hambre, aun cuando el cuerpo no necesita más comida.

Leptina: el freno

La leptina es una hormona que segregan las grasas del cuerpo. Le dice al cerebro cuánta energía tienen las células. Cuando el cuerpo se siente lleno o satisfecho el nivel de leptina es alto. Si la leptina sube, la grelina baja y el cuerpo no siente hambre.

El desequilibrio entre la leptina y la grelina afecta también cómo el cuerpo procesa y almacena calorías. Demasiada grelina y poca leptina puede causar aumento de peso.

Sueño	Grelina	Leptina	La persona siente
Poco	Alto ↑	Bajo ↓	Hambre
Suficiente	Bajo ↓	Alto ↑	Satisfecho

Más información

- Bienestar Infantil
206-987-2613
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígame al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.



Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para pacientes, familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o con inglés limitado. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor, llame al Centro de Recursos para la Familia al 206-987-2201. Este volante fue revisado por el personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el proveedor de atención médica de su hijo. © 2019 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.

8/19
Rev (jw/)
PE2171S

The Relationship of Sleep and Hunger

How much sleep you get can affect the hormones in your body that control your metabolism (how your body turns food into energy) and appetite (how much you want to eat certain foods).

Why is sleep important?

The one-third of your life that you spend sleeping is not wasted time. Sleep is responsible for how full, happy and rewarding your waking hours can be. For example, good sleep habits help your body:

- Process and save memories
- Repair muscles
- Boost your immune system
- Control your appetite
- Recharge

How do sleep and hunger impact each other?

When you do not get enough sleep, you can feel groggy and tired. It can also make you hungrier. There are two main hormones that affect hunger and satiety (feeling full):

Ghrelin - “The Accelerator”

Ghrelin is a hormone that is released by your stomach. It tells your brain it needs energy. When you do not get enough sleep, your levels of ghrelin will rise which causes you to feel hungry even if your body does not need more food.

Leptin - “The Brake”

Leptin is a hormone that is released by your body’s fat cells. It tells your brain how much energy your cells have. When your body feels full or satisfied, you will have a high leptin level. When your leptin levels are high, your ghrelin levels are low so you do not feel hungry.

The balance between leptin and ghrelin also affects the way that you process and store calories. Too much ghrelin and not enough leptin can cause weight gain.

Sleep	Ghrelin	Leptin	How You Feel
Not Enough	High ↑	Low ↓	Hungry
The Right Amount	Low ↓	High ↑	Full

To Learn More

- Child Wellness
206-987-2613
- Ask your child’s healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



Seattle Children’s offers interpreter services for Deaf, hard of hearing or non-English speaking patients, family members and legal representatives free of charge. Seattle Children’s will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children’s. However, your child’s needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child’s healthcare provider.

© 2019 Seattle Children’s, Seattle, Washington. All rights reserved.