

Este mismo grupo investigador ya había observado que la glucosa bloquea las células productoras de orexinas, lo que puede explicar por qué sentimos somnolencia después de comer y con este estudio han podido evidenciar cómo los aminoácidos (contenidos en las proteínas) impiden que la glucosa bloquee estas células. En definitiva, las comidas ricas en proteínas hace que las personas se encuentren más despiertas y excitadas que las comidas ricas en azúcares.

El Dr. Denis Burdakov, autor principal del estudio, precisa que para combatir el insomnio y la obesidad necesitamos más información acerca de cómo la dieta afecta a las células que regulan el apetito y el sueño, por ahora lo que sabemos es que entre dos alimentos que contengan el mismo número de calorías es preferible escoger el que contenga más proteínas que hará que el organismo quemará más calorías.

<http://www.agenciasinc.es/Noticias/El-cerebro-regula-el-balance-dietetico>

[http://www.cell.com/neuron/abstract/S0896-6273\(11\)00782-3#Summary](http://www.cell.com/neuron/abstract/S0896-6273(11)00782-3#Summary)

**Karnani MM, Apergis-Schoute J, Adamantidis A. Activation of central orexin/hypocretin neurons by dietary amino-acids. Neuron 2011, 72 (4): 616-629.**