&#65533; Este mismo grupo investigador ya hab&#65533; observado que la glucosa bloquea las c&#65533;ulas productoras de orexinas, lo que puede explicar por qu&#65533;sentimos somnolencia despu&#65533; de comer y con este estudio han podido evidenciar c&#65533;o los amino&#65533;idos (contenidos en las prote&#65533;as) impiden que la glucosa bloquee estas c&#65533;ulas. En definitiva, las comidas ricas en prote&#65533;as hace que las personas se encuentren m&#65533; despiertas y excitadas que las comidas ricas en az&#65533;cares. El Dr. Denis Burdakov, autor principal del estudio, precisa que para combatir el insomnio y la obesidad necesitamos m&#65533; informaci&#65533; acerca de c&#65533;o la dieta afecta a las c&#65533;ulas que regulan el apetito y el sue&#65533;, por ahora lo que sabemos es que entre dos alimentos que contengan el mismo n&#65533;mero de calor&#65533;s es preferible escoger el que contenga m&#65533; prote&#65533;as que har&#65533;que el organismo queme m&#65533; calor&#65533;s. http://www.agenciasinc.es/Noticias/El-cerebro-regula-el-balance-dietetico http://www.cell.com/neuron/abstract/S0896-6273(11)00782-3#Summary Karnani1 MM, Apergis-Schoute1 J, Adamantidis A. Activation of central orexin/hypocretin neurons by dietary amino-acids. Neuron 2011, 72 (4): 616-629.