La toma de dos vasos diarios de zumo diluido de cerezas prolonga el sueño en 39 minutos y aumenta hasta un 6% la eficiencia del sueño (significativamente menos tiempo en la cama sin dormir), según los hallazgos de un grupo internacional de investigadores.

En el estudio realizado en la Universidad de Northumbria, Reino Unido, participaron 20 adultos sanos que bebieron 30 mililitros de zumo concentrado de cerezas diluido en agua, dos veces al día, al levantarse y al ir a dormir, durante 7 días. Los resultados mostraron que los estos sujetos dormían más tiempo, se adormecían menos durante el día y la eficiencia de sueño (proporción entre el tiempo que se pasa en la cama durmiendo y el tiempo total que se pasa en la cama) aumentaba significativamente.

Los investigadores creen que estos resultados beneficiosos en el sueño se deben a la melatonina contenida en el zumo y aunque todavía es pronto para utilizar el zumo concentrado de cereza como único tratamiento en los trastornos del sueño, sí puede convertirse en una estimable ayuda.

<http://www.sciencenewsline.com/medicine/2011120815280027.html> <http://www.sciencenewsline.com/medicine/2011120815280027.html> Science News

<http://www.sciencenewsline.com/medicine/2011120815280027.html>

Howatson G, Bell PG, Tallent J, Middleton B, McHugh MP, Ellis J. Effect of tart cherry juice (Prunus cerasus) on melatonin levels and enhanced sleep quality. Eur J Nutr. 2011, Oct 30 [Epub ahead of print].