

El azafrán, aliado contra el insomnio primaveral, según AORA Health

La primavera, además de traer consigo días más largos, conlleva una serie de síntomas que inciden en el organismo, tanto a nivel emocional como físico, siendo el insomnio uno de ellos

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 40% de la población mundial duerme mal y padece algún tipo de trastorno del sueño, como puede ser el insomnio. El insomnio es un trastorno que merma el estado físico y emocional y que muchas personas sufren a lo largo del año, pero la primavera hace que esta cifra se incremente por diferentes motivos.

Tener más horas de luz tiene un efecto directo sobre los biorritmos del cuerpo. El cuerpo está más activo cuando es de día y en primavera la noche llega más tarde y, por ello, cuesta más conciliar el sueño. El aumento de la temperatura también es otro de los motivos. El cuerpo debe aclimatarse al calor y esto hace que, en muchos casos, sea más difícil dormir y descansar. Por otro lado, la humedad en el ambiente también afecta a la hora del descanso, la primavera suele ser más seca que el invierno y esto también influye en el organismo. Finalmente, las alergias típicas de esta época del año también dificultan la conciliación del sueño, porque al taponar las vías respiratorias, hacen más complicada la respiración y, por tanto, el descanso y el sueño reparador.

Un descanso saludable es necesario para tener un buen rendimiento intelectual, pero, también afecta al estado de ánimo y al humor, según indican desde el National Institute of Health (NIH), la agencia médica de Estados Unidos. Los médicos avisan de que el descanso es esencial porque, si no se hace bien, pueden aparecer problemas de salud, como un mayor riesgo de padecer infecciones o trastornos mentales.

Según un estudio llevado a cabo por la australiana Murdoch University, publicado en el Journal of Clinical Sleep Medicine, el azafrán ha demostrado que, además de actuar como un antidepresivo por medio de sus efectos antiinflamatorios y antioxidantes, ayuda a mejorar la calidad del sueño.

El azafrán contiene crocetina, un carotenoide que tiene un ligero efecto sedante, que ayuda a relajar el organismo incentivando así las ganas de dormir y, además, se asocia a un aumento en las concentraciones de melatonina por la noche. Otra de sus ventajas frente a otros componentes es que la suplementación con azafrán es bien tolerada y no tiene efectos adversos significativos.

AORA Health, laboratorio farmacéutico español especializado en la creación de nutracéuticos de alto valor, incluye el azafrán en diversos productos de su gama de salud y bienestar, entre ellos, AORA Noche, un producto que combate el insomnio desde su causa, facilitando un descanso continuo toda la noche.

AORA Health combina en AORA Noche las moléculas bioactivas de diversos componentes, como el azafrán, con otros elementos naturales como Superóxido dismutasa (SOD), Resveratrol biodisponible y Phyllanthus emblica (AMLA), que forman parte de su complejo ORA AOX®; la amapola californica, melatonina y pasiflora, de su componente ORA REST® y la Vitamina B6, logrando un producto único e innovador, que ayuda a dormir y a conciliar el sueño reparador y profundo.

Gonzalo Peñaranda, CEO de AORA Health ha afirmado: "Nos enfocamos en ofrecer productos naturales, elaborados con procedimientos farmacéuticos, que son testados por medio de estudios clínicos, y que ofrecen efectos sinérgicos, como AORA Noche, que su composición permite, al mismo tiempo, la protección de las células, la disminución del estrés oxidativo, un descanso reparador y una reducción de los niveles de estrés y ansiedad".

Datos de contacto:

Sheila Carbajal
915 191 005

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Medicina alternativa](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>