

A photograph of a woman with long, wavy brown hair sleeping peacefully in a bed. She is lying on her side, facing right, with her eyes closed and a serene expression. Her right hand is resting on her forehead, and her left hand is resting on the white sheet. The bed is covered with white, slightly wrinkled linens. The lighting is soft and warm, creating a calm and restful atmosphere.

para **Comer bien
dormir mejor**

ALGUNOS ALIMENTOS Y LOS HÁBITOS
DIETÉTICOS INADECUADOS SE HALLAN EN LA RAÍZ
DE MUCHOS TRASTORNOS DEL SUEÑO

Una de cada cinco personas, según las estadísticas, no disfruta en nuestro país del ansiado sueño reparador al que todas las personas aspiran cuando llega el final del día. Y no lo logra porque padece insomnio, no duerme bien o no lo suficiente. Aunque hay múltiples causas que pueden causar alteraciones del sueño, se ha constatado que la dieta, lo que comemos a diario y las condiciones en que lo hacemos, ejerce una influencia notable en la calidad de nuestras horas de sueño.

Hoy sabemos que la síntesis de algunos neurotransmisores (sustancias que actúan a modo de mensajeros químicos entre neuronas) y hormonas relacionadas con el ciclo del sueño depende en parte de nutrientes específicos de los alimentos, prueba inequívoca de la asociación entre dieta y sueño.

CENAS PARA NO DORMIR

No hay una única causa que explique por qué el "comer mal" puede desembocar en una alteración del sueño. El estilo de vida, los hábitos alimentarios o el tipo de comida, mezclados en proporciones variadas,

pueden estar en el origen de los problemas y de sus posibles soluciones en forma de recomendaciones dietéticas.

✘ **Sin tiempo para comer.** El estrés o la ansiedad alteran el ritmo circadiano, nombre con el que se define el ciclo horario por el que el organismo ajusta la liberación de hormonas y neurotransmisores que regulan los tiempos de sueño y vigilia. Son las situaciones cotidianas como los viajes largos, los horarios laborales, los trabajos a turnos o la tensión acumulada por un intenso ritmo de vida las que restan tiempo a las horas de descanso y de sueño, y conducen al cuerpo a una situación de estrés poco saludable. Se come cualquier cosa a cualquier hora, son habituales los precocinados y los embutidos en las cenas, y éstas se hacen tarde. El desajuste de horarios y el desorden de la dieta afectan directamente al sueño y deterioran la salud.

✘ **Comidas abundantes o especiadas.** Las cenas abundantes y ricas en proteínas –carnes, huevos, pescados- y en grasas –embutidos, quesos, salsas o frituras, entre otras- causan una mayor secreción de ácido clorhídrico, lo que produce acidez de estómago, que será

mayor si la cena se acompaña de alcohol y de café. Del mismo modo, las proteínas reducen la síntesis de serotonina en el cerebro y aumenta la producción de adrenalina, favoreciendo la alerta. En estas condiciones, la digestión se hace lenta y es más difícil conciliar el sueño. Además, acostarse inmediatamente después de cenar facilita la subida del contenido ácido del estómago al esófago provocando reflujo, ardor, náuseas y ganas de vomitar. Este malestar no deja dormir bien o interrumpe el sueño a media noche.

✘ **Platos especiados.**

Los principios activos que contienen las especias aumentan la temperatura corporal, por lo que cuesta más dormir.

✘ **Alimentos excitantes.**

Las metilxantinas –cafeína en el café; teína y teofina en el té; teobromina en el chocolate- generan en el organismo sensación de euforia más o menos in-



CONSEJOS DIETÉTICOS PARA DORMIR MEJOR

No duermo por...

ESTRÉS:

- ▶ **+ triptófano:** lechuga y aguacate, pavo (120 g) con verduras o tortilla de atún, y fruta –plátano, piña- o leche con miel. La lechuga contiene lactulina, sustancia sedante del sistema nervioso central.
- ▶ **+ B1 y B6:** germen de trigo y levadura de cerveza en ensaladas o verduras; pan integral y frutos secos antes de acostarse. Tomar leche con avena aporta avenina, sustancia que tonifica los nervios.
- ▶ **+ calcio:** leche antes de acostarse. Añadir a la ensalada sardinas en lata o boquerones.
- ▶ **+ magnesio:** frutos secos naturales, sin envasar; ensalada o verduras de hoja y alimentos integrales.
- ▶ **+ infusiones relajantes:** tila, pasiflora, azahar, melisa. Pueden ayudar a dormir sin necesidad de recurrir a fármacos.

No duermo por...

CENAS ABUNDANTES:

- ▶ **Cenas saciantes pero no indigestas:** ensalada y plato rico en carbohidratos –arroz, pasta o patatas- sin exceso de grasas. Los alimentos flatulentos –legumbres, coles, pimientos...- y las especias pueden causar digestiones pesadas.
- ▶ **Poca agua:** si se levanta a orinar varias veces, es mejor no beber agua en la cena y evitar alimentos diuréticos: espárragos, endibias, apio, cebolla, sandía y melón.

No duermo por...

INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS:

- ▶ **Evitar alimentos ricos en aminos biógenas:** bacon, salchichas, queso, chocolate, berenjena, espinacas, tomates, conservas, alimentos fermentados -vino tinto, sidra, productos lácteos, embutidos-, pescados azules –atún, bonito, sardina...-, sobre todo, poco frescos.



¿A QUÉ HORA SE CENA?

A decir de los expertos en nutrición, la hora de la cena es irrelevante para dormir bien, sea cual sea la edad o el género.

Pero admiten salvedades. La primera es padecer algún trastorno por estrés o por malos hábitos de vida. En estos casos, comer regularmente a una hora precisa ayuda a conciliar el sueño. Lo mismo sucede cuando se toman medicamentos por alguna dolencia aguda o incluso de forma crónica: cenar a la hora convenida favorece el ajuste de dosis. Pero que esa hora sean las siete de la tarde o las diez de la noche depende más de la comodidad de cada uno, de factores culturales, de convenciones sociales o de necesidades energéticas individuales que de medidas preventivas o de calidad de vida. No obstante, sí es importante y aconsejable dejar transcurrir un tiempo entre la cena y el momento de acostarse. El margen recomendado es el que precisa el organismo para la digestión, entre hora y media y dos horas.

EL DESAJUSTE DE HORARIOS Y DE DIETA AFECTA AL SUEÑO Y DETERIORA LA SALUD

tensa, por tratarse de compuestos químicos que estimulan las conexiones nerviosas. El ginseng también es excitante y se añade a ciertas bebidas o se toma como complemento a la dieta. El consumo continuado o excesivo de estimulantes provoca desgaste nervioso y dificultad para dormir. Asimismo, las bebidas alcohólicas deterioran el sistema nervioso, ya que son un potente tóxico para las neuronas.

✘ **Intolerancias alimentarias.** Las aminas biógenas -histamina, tiramina, feniletilamina- son compuestos químicos que abundan en ciertos alimentos (Ver cuadro de la página anterior) o que se forman en el organismo a partir de determinados aminoácidos de los alimentos. Hay personas sensibles a ellas o que no las toleran, que cuando las ingieren sufren migrañas, temblores, vómitos, náuseas y otros síntomas que dificultan el sueño. Además, a partir de la histamina, el organismo sintetiza adrenalina y noradrenalina, neurotransmisores relacionados con las fases de vigilia, y no de sueño.

LA TILA NO SIEMPRE FUNCIONA

Las causas de no dormir son diversas, así como los tratamientos para combatir este trastorno. Es fundamental identificar cuál es el desencadenante que motiva esta al-

teración del sueño para entender mejor y valorar algunos consejos que se escuchan a menudo, como la recomendación de plantas y alimentos que favorecen el sueño por su efecto relajante. Pero esto no siempre ayuda ni es efectivo si el origen del trastorno del sueño no es nervioso. Por ejemplo, muchas personas "nerviosas" no notan el efecto calmante y relajante de la tila porque la causa de su nerviosismo es consecuencia de la deficiencia de nutrientes equilibrantes del sistema nervioso como el magnesio, el calcio o las vitaminas B1 o B6.

ALIMENTAR EL SUEÑO

Mientras dormimos se produce una mayor secreción de algunas hormonas como la de crecimiento, prolactina, testosterona o melatonina, y neurotransmisores, en especial la serotonina. Todas estas sustancias están implicadas en la regulación de las fases de sueño y de vigilia. Hay alimentos que por su particular composición nutritiva y según la cantidad ingerida afectan al sistema nervioso y tienen una acción directa sobre el sueño. Los nutrientes que aumentan la síntesis de neurotransmisores y hormonas estimulantes del sistema nervioso central -dopamina, adrenalina y noradrenalina- dificultan el sueño; por el contrario, los que favorecen la liberación de reguladores relacionados

con la sensación de relajación -melatonina, serotonina- inducen al sueño.

✘ **Triptófano para dormir.** El triptófano es un aminoácido esencial (componente básico de las proteínas) necesario para la formación de melatonina y serotonina. Ambos neurotransmisores participan en el ciclo del sueño. En la dieta, el triptófano se encuentra en alimentos tan variados como la leche, los plátanos, la carne o el pescado.

✘ **Suficientes hidratos de carbono.** Los carbohidratos -pan, arroz, pasta y patatas- estimulan la secreción de insulina, hormona que aumenta la disposición del triptófano para formar serotonina.

✘ **Más vitaminas.** La B1 y B6, en particular, tienen un papel relevante en el buen funcionamiento del sistema nervioso en su conjunto. La B6 además se precisa para la biosíntesis de serotonina. Comer muchos azúcares y dulces reduce la acción de la vitamina B1 en el sistema nervioso porque esta vitamina se precisa para metabolizar los azúcares. Por ello, en caso de dificultad para dormir conviene evitar estos alimentos.

✘ **Más calcio y magnesio.** Permite las conexiones nerviosas. Si su aporte dietético es suficiente, se duerme mejor y se descansa más. ◀