



LA ALIMENTACIÓN Y EL SUEÑO

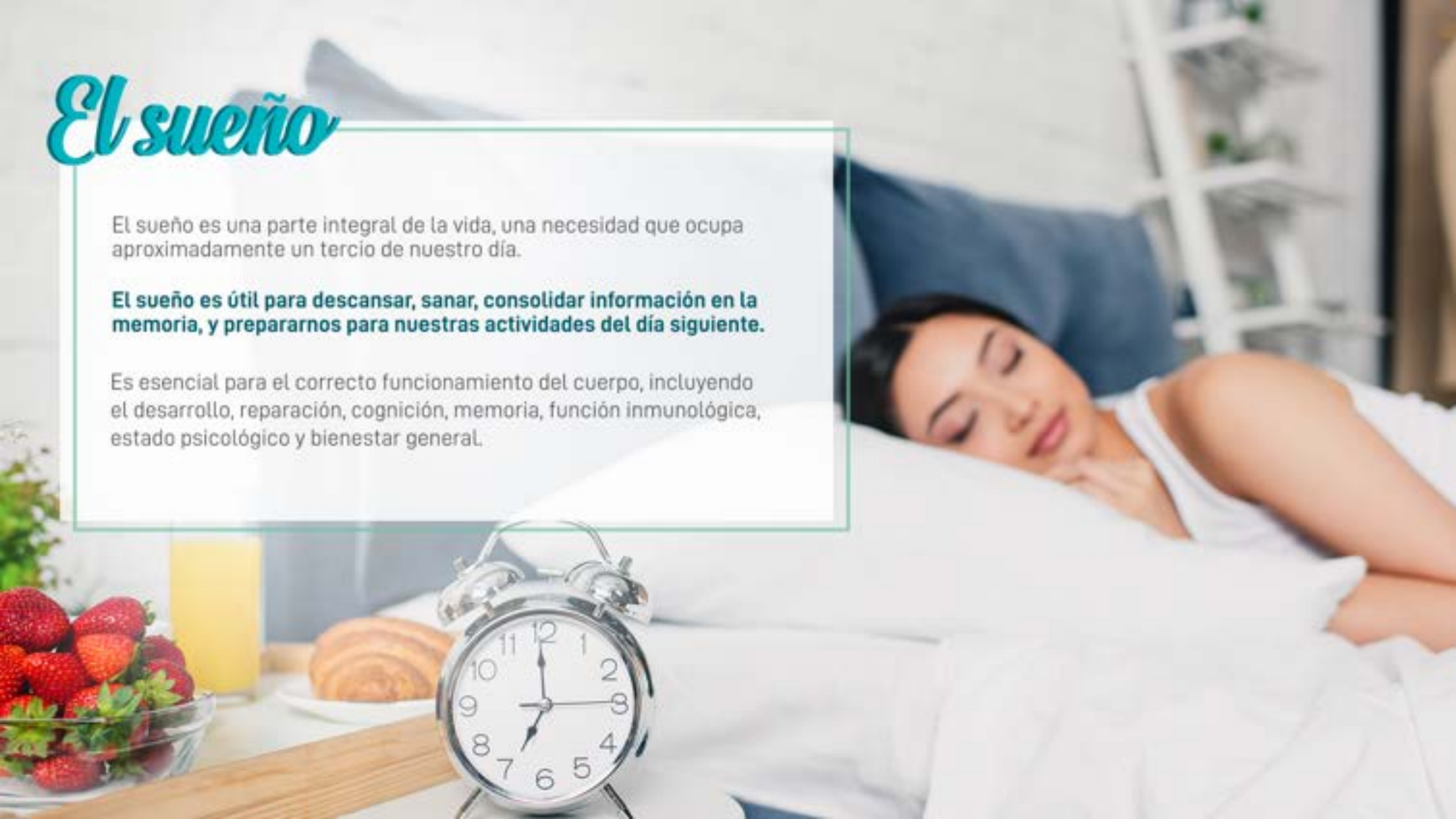


El sueño

El sueño es una parte integral de la vida, una necesidad que ocupa aproximadamente un tercio de nuestro día.

El sueño es útil para descansar, sanar, consolidar información en la memoria, y prepararnos para nuestras actividades del día siguiente.

Es esencial para el correcto funcionamiento del cuerpo, incluyendo el desarrollo, reparación, cognición, memoria, función inmunológica, estado psicológico y bienestar general.





El sueño está influenciado por muchos factores, como la genética, la salud hormonal, el ambiente, la alimentación, la oscuridad, el silencio, la comodidad y comportamientos antes de acostarnos. Estos factores influyen tanto en la calidad como en la cantidad de sueño.



RITMO CIRCADIANO

Es un ciclo biológico que ocurre aproximadamente cada 24 horas y está regulado por el reloj interno del cuerpo.

Este ritmo controla una serie de procesos fisiológicos y de comportamiento entre ellos el ciclo sueño-vigilia.





Ritmo Circadiano

“ El ritmo circadiano está influenciado por factores ambientales como la luz y la oscuridad. La exposición a la luz durante el día y la oscuridad durante la noche ayuda a sincronizar y mantener este ritmo biológico.

Cuando este se ve interrumpido puede contribuir a problemas como trastornos de sueño, por lo tanto, es importante mantener un ritmo regular y saludable para el funcionamiento óptimo del cuerpo y la mente.

Ciclo sueño - vigilia

Este ciclo se compone de 2 fases:

- 1. Vigilia** – Estamos despiertos y conscientes. Durante este tiempo, el cuerpo está activo, la mente está alerta y se llevan a cabo nuestras actividades diarias.

- 2. Sueño** – Durante el sueño, el cuerpo y la mente descansan y se recuperan.

Desordenes en el sueño, o cambios en los horarios de sueño pueden afectar este ciclo, resultando alteraciones como somnolencia durante el día, dificultad para conciliar el sueño, despertares nocturnos frecuentes o insomnio.

Mantener hábitos regulares de sueño y vigilia, así como promover un buen entorno para el descanso, son importantes para mantener un ciclo saludable.



¿CÓMO SE RELACIONA LA ALIMENTACIÓN CON EL SUEÑO?

La alimentación es un factor de gran importancia en la consecución de un sueño saludable. Lo que comemos puede influir significativamente en la calidad y la cantidad de sueño. La relación entre la alimentación y el sueño ha sido objeto de estudio debido a los efectos que ciertos nutrientes y patrones alimentarios tienen sobre los procesos fisiológicos y neuroquímicos que regulan el sueño.





Crononutrición

Es un enfoque de la nutrición que estudia como la ingesta de alimentos y el momento en que se consumen afectan la salud, el metabolismo y los ritmos biológicos del cuerpo como el ritmo circadiano. Reconoce que no sólo lo que comemos es importante, sino también cuándo comemos.



ELEMENTOS *Nutrimientales* QUE PROMUEVEN EL SUEÑO

Melatonina

La **melatonina** es una hormona que desempeña un papel importante en sueño y el ritmo circadiano. **Mejora la calidad del sueño y puede reducir el tiempo que se tarda en conciliar el sueño.**

La melatonina se encuentra de forma natural en diversas plantas como los hongos, y algunas frutas como piña, naranja, cerezas y plátano.



Serotonina y triptófano

La serotonina ayuda a promover un mejor sueño y desempeña un papel modulador en el ciclo sueño-vigilia.

El kiwi se considera una buena fuente de serotonina.

El triptófano es necesario para la síntesis de serotonina, la falta de triptófano lleva a la disminución de serotonina y a una reducción de la calidad del sueño. Por lo tanto, el consumo de alimentos ricos en triptófano como cereales, la leche, claras de huevo, pescado, pollo, semillas puede ayudar a mejorar los resultados del sueño.



ELEMENTOS *Nutrimientales* QUE PROMUEVEN EL SUEÑO

Fibra

El consumo de fibra se ha relacionado con mayor tiempo en las fases profundas de sueño y con una reducción de las fases de sueño ligero.

Aumenta el consumo de granos enteros, verduras y leguminosas.



Dieta mediterránea

La dieta mediterránea se centra en el aumento del consumo de granos enteros, leguminosas, frutas, verduras y pescado. Adoptar este patrón de alimentación se ha asociado con una mejora en la calidad del sueño.



ELEMENTOS NUTRIMENTALES QUE PUEDEN AFECTAR EL SUEÑO



Cafeína

El consumo de cafeína aumenta la alerta, el estado de vigilia y contrarresta el sueño. Puede producir insomnio si se consume en las seis horas previas al momento de acostarse.



Alcohol

El consumo en grandes cantidades antes de dormir conduce a una mala calidad del sueño y un aumento en los despertares nocturnos, lo que resulta en una reducción del tiempo total del sueño.



Especias

Consumir alimentos muy especiados, fritos o picantes cerca de la hora de acostarse puede provocar acidez estomacal, lo que puede causar despertares nocturnos y mala calidad del sueño.



Recomendaciones de sueño

La recomendación general para dormir en adultos es de 7 a 8 horas diarias.



Tips para mejorar la calidad de sueño

1. Trata de acostarte y levantarte a la misma hora todos los días.
2. Asegúrate que la habitación sea silenciosa, oscura, relajante y que tenga una temperatura adecuada.
3. Ser físicamente activo durante el día puede ayudar a conciliar el sueño más rápido.
4. No utilices dispositivos electrónicos como televisiones, celulares etc cuando te acuestes.
5. Lee un libro, medita o toma un baño para reducir las tensiones.

Un adecuado patrón de sueño ayuda a las personas a sentirse mejor, aporta beneficios a la salud, ayuda a tener una vida más productiva y un estilo de vida más saludable.



Referencias:

José, G. C. M. (2007, 1 febrero). La alimentación y el sueño. Estrategias nutricionales para evitar el insomnio. Offarm. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-la-alimentacion-el-sueno-estrategias-13099400>

Pattnaik, H., Mir, M., Boike, S., Kashyap, R., Khan, S. A., & Surani, S. (2022). Nutritional Elements in Sleep. Cureus. <https://doi.org/10.7759/cureus.32803>

Binks, H., Vincent, G. E., Gupta, C. C., Irwin, C., & Khalesi, S. (2020). Effects of Diet on Sleep: A Narrative Review. Nutrients, 12(4), 936. <https://doi.org/10.3390/nu12040936>

Alruwaili, N. W., Alqahtani, N., Alanazi, M., Alanazi, B., Aljrbua, M. S., & Gatar, O. M. (2023). The effect of nutrition and physical activity on sleep quality among adults: a scoping review. Sleep Science And Practice, 7(1). <https://doi.org/10.1186/s41606-023-00090-4>

Hernando-Requejo, O., Hernando-Requejo, V., & Marcos, A. (2020). Nutrition impact on insomnia treatment. Nutrición Hospitalaria. <https://doi.org/10.20960/nh.03359>

Dormir bien. (2023, 30 mayo). Centers For Disease Control And Prevention. <https://www.cdc.gov/spanish/cancer/survivors/healthy-living-guides/p>



