



Alimentos 'de ensueño'

Relación entre dieta y descanso

Los alimentos ingeridos antes de acostarse condicionan en gran parte la duración y la calidad del sueño, por lo que de cara a dormir bien conviene seguir ciertas recomendaciones nutricionales, como incluir productos ricos en triptófano, carbohidratos, ácidos grasos omega 3 y oligoelementos

La alimentación y el descanso son dos caras de una misma moneda. Así como lo que ingerimos poco antes de dormir influye en la calidad del sueño, un mejor o un peor descanso puede afectar nuestras decisiones alimentarias posteriores. Diversos estudios señalan que sentirse descansado aún habiendo dormido pocas horas (o todo lo contrario, levantarse cansado pese a haber dormido horas suficientes) está influenciado en gran medida por el tipo de alimentos consumidos.

A tales conclusiones han llegado diversos estudios epidemiológicos y transversales que han investigado los mecanismos del sueño y la dieta. En concreto, la revisión llevada a cabo en el Instituto de Biomedicina, Farmacia y Fisiología de la Nutrición de la Universidad finlandesa de Helsinki concluye que las personas que duermen menos tienen mayores probabilidades de consumir más alimentos ricos en energía (como las grasas o los carbohidratos refinados), así como de consumir menos porciones de verduras y tener unas pautas dietéticas más irregulares.

Estos patrones alimentarios inciden en la salud a corto, medio o largo plazo, tal como constata una investigación realizada en el Centro para el Sueño y Neurobiología Circadiana de la Universidad estadounidense de Pensilvania. En dicho estudio se comprobó que la duración corta del sueño se asocia con el aumento de peso y la obesidad, la diabetes, la enfermedad cardiovascular y el déficit de rendimiento.

En general, los alimentos que afectan a la disponibilidad del triptófano, a la síntesis de serotonina y de melatonina pueden ser más

útiles en la promoción del sueño.

La melatonina es una molécula clave en la regulación del ciclo sueño-vigilia en seres humanos, mientras que la serotonina, sintetizada en el cerebro, juega un papel importante en la mejora del estado de ánimo, la saciedad y la regulación del sueño.

Ciertas frutas y verduras son ricas en serotonina, pero el acceso de serotonina exógena al sistema nervioso no es fácil debido a la barrera hematoencefálica del cerebro.

La duración corta del sueño se asocia con la obesidad, la diabetes y el déficit de rendimiento

El pescado azul, las nueces y las verduras de hoja verde no pueden faltar en la dieta

bro. Sin embargo, sendas moléculas se sintetizan a partir del triptófano, un aminoácido que si atraviesa con facilidad esta barrera cerebral.

En el caso de la melatonina, su secreción a la sangre por parte de la glándula pineal es muy intensa en la oscuridad (durante la noche). Es por ello que puede interesar incluir en la cena alimentos ricos en triptófano, un compuesto que



Los alimentos juegan un papel clave de cara a dormir bien. FOTO: DEIA

permite al organismo sintetizar serotonina y melatonina.

Pero, ¿qué alimentos contienen este aminoácido? Los alimentos ricos en proteínas, en general, también lo son en triptófano (pescados, huevos, pollo, pavo); además de otros como legumbres (en particular la soja y sus derivados, como el tofu), los frutos secos (nueces, cacahuetes...), las semillas (sésamo, pipas de calabaza) y algunas frutas (plátano, piña y aguacate).

Al mismo tiempo, los carbohidratos desencadenan una respuesta en la secreción de insulina que mejora la biodisponibilidad de triptófano en el sistema nervioso central.

Para sintetizar la serotonina y para que se dé una buena conexión nerviosa, el organismo, además de triptófano, requiere otros nutrientes como los ácidos grasos omega 3 y oligoelementos como magnesio y zinc. De ahí que, de cara a un descanso nocturno reparador, el pescado azul, las nueces y las verduras de hoja verde tampoco deberían faltar de la dieta.

Tener en cuenta estos aspectos dietéticos puede resultar muy interesante a las personas susceptibles a sufrir depresión o a quienes tienen problemas para conciliar el sueño.

Ejemplos de menú para la cena con objeto de dormir bien son:

•Menú 1: Sopa de arroz y verduras, salmón al horno con majado de frutos secos e infusión relajante.

•Menú 2: Ensalada de pasta (o arroz) con pollo, aguacate, espinaacas, germinados y nueces, y arroz con leche de soja y avellanas.

Si usted desea conocer más información y casos prácticos no dude en consultar la revista "Consumer" en su edición en papel o bien a través de internet: www.revista.consumer.es