

SALUD

Lácteos y plátanos para frenar el insomnio del confinamiento

Dormir poco o no tener un sueño reparador aumenta el riesgo de demencia y problemas cognitivos



Comida que contiene melatonina para el insomnio/Foto: Dreamstime

[Raquel Bonilla](#) | MADRID

Última actualización:29-04-2020 | 11:50 H/

[Creada:29-04-2020](#)

Los días de confinamiento ya pesan y la tensa espera para recuperar la normalidad cada vez se hace más cuesta arriba, lo que incrementa los problemas de sueño. Más de cuatro millones de personas en España sufren algún trastorno de sueño crónico y grave, según datos de la Sociedad Española de Neurología, y las circunstancias actuales no hacen más que agravarlos. De hecho, la cuarentena ha disparado los problemas de insomnio en nuestro país: «Estas últimas semanas ha aumentado el número de consultas porque la situación resulta muy estresante, lo que crea un estado de ansiedad crónica que dificulta la conciliación del sueño. También crece el número de despertares nocturnos y se produce una alteración de los ritmos circadianos», advierte Milagros Merino, miembro del Comité Científico de la Sociedad Española del Sueño.

Todo ello tiene consecuencias para la salud, ya que «estos aspectos pueden afectar a la calidad del sueño o al número total de horas que se duerme», según explica el neurocientífico de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) Diego Redolar, quien hace hincapié en que «dormir mal o menos de lo que nuestro cuerpo necesita afecta a nivel cognitivo y emocional: hace que las personas estén más irritables y con un estado de ánimo bajo, además, a corto plazo provoca la merma de la atención y de la concentración, mientras que a largo plazo sus consecuencias son más graves, porque se ha visto que dormir poco puede ser un factor de riesgo para desarrollar procesos degenerativos».

Parece obvio, por tanto, que evitar el insomnio se convierte en un objetivo clave para la salud. Y es ahí donde entra en juego la alimentación, pues puede influir tanto en la cantidad como en la calidad del mismo. «Es importante incluir alimentos con un elevado contenido en hidratos de carbono complejos, vitaminas del grupo B, especialmente B6 y magnesio, todo ello para facilitar la síntesis de serotonina, de manera que se favorezca un buen funcionamiento del sistema nervioso central», asegura Alba Santaliestra, secretaria del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas.

¿Y esto cómo se pone en práctica? Tal y como detalla Santaliestra, «los alimentos que permiten una mayor síntesis de serotonina y con elevado contenido en triptófano serían lácteos, legumbres, huevos, frutos secos, cereales integrales, especialmente la avena, patata y algunas frutas como el plátano, la piña o el aguacate». Incluir alguno de ello en la cena favorece, según la dietista-nutricionista, «la producción de la insulina, la cual está ligada al incremento de triptófano para formar serotonina, que es un neurotransmisor precursor de la melatonina que, a su vez, es la que ayuda a inducir el sueño».

Los lácteos, la avena, la patata, el plátano, la piña o el aguacate son algunos de los alimentos que permiten una mayor síntesis de serotonina y con elevado contenido en triptófano

Alba Santaliestra, secretaria del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas

Por el contrario, casi tan importante como lo que comemos, también resulta lo que debemos evitar, como «aquellas sustancias que alteran el sistema nervioso central y actúan directamente sobre el sueño, como sería las metilxantinas que son excitantes y están en alimentos como la cola, té, café o cacao, los cuales se recomiendan no consumir a partir de media tarde», aconseja Santaliestra. Y en caso de que todo esto no ayude, es posible optar por suplementos farmacológicos, pero siempre bajo consejo médico.

<https://www.larazon.es/salud/20200429/ucmguzoerncsnf2jvwmpzor6n4.html>



MENÚ

LA RAZON | SALUD

SALUD

WhatsApp Twitter Facebook

Lácteos y plátanos para frenar el insomnio del confinamiento

Dormir poco o no tener un sueño reparador aumenta el riesgo de demencia y problemas cognitivos

