

Según diversos estudios:

## Comer lácteos, dulces y picante antes de dormir puede provocar pesadillas

Estos alimentos son capaces de alterar el sistema nervioso y la temperatura corporal, así como el sueño profundo, explican expertos.

JANINA MARCANO

La historieta "Dream of the Rarebit Fiend" popularizó a inicios del siglo XX en EE.UU. a distintos personajes enfrentando delirantes pesadillas después de comer *rarebit*, una preparación a base de queso fundido.

Aunque humorístico, el cómic mostraba algo que, según la ciencia actual, sería real: que ciertos alimentos provocan sueños extraños o inquietantes.

Investigadores del Centro de Estudios del Sueño de la U. de Montreal (Canadá) se propusieron estudiar el tema.

"Nos preguntaban con frecuencia si los alimentos afectaban los sueños, y de qué forma", cuenta a "El Mercurio" Tore

Nielsen, investigador de la U. de Montreal y coautor del estudio.

"Nos cansamos de responder ¡No lo sé! y decidimos investigarlo", añade Nielsen.

El 25% de los encuestados (1.082 estudiantes) dijo que comer ciertos alimentos antes de dormir, sobre todo en la noche, empeora su sueño, siendo los lácteos, la comida picante y los dulces los más mencionados.

Sobre los lácteos, "vimos además que las pesadillas son peores para las personas con intolerancia a la lactosa, quienes sufren síntomas gastrointestinales graves y cuyo sueño se interrumpe", señaló Nielsen.

"Es probable que los gases y el dolor que producen los lácteos en ellos afecten sus sueños".

Según Paula Contreras, neuróloga de la Clínica del Sueño de Clínica Indisa, cada vez hay más evidencia que asocia ciertas comidas con las pesadillas.

"Hay una relación entre el intestino y el cerebro, y también una conexión con la microbiota", señala la experta.

"En el caso de las personas con intolerancia a la lactosa, los alimentos lácteos también pueden alterar el sistema nervioso simpático y el sueño profundo, también llamado fase REM", dando origen a las pesadillas, añade.

Respecto de la comida picante, los autores creen que podrían alterar el sueño por mecanismos como aumento de la temperatura corporal o el refluj

jo gástrico, que interrumpen la fase REM.

Y en relación con el azúcar, aunque el nexo directo entre dulces y pesadillas aún no se ha demostrado en experimentos, varios estudios sugieren que una alta carga glucémica antes de dormir dificulta el descanso y aumenta los despertares.

"Cambiar ciertos hábitos alimenticios podría mejorar la calidad del sueño, especialmente en personas con sensibilidades alimentarias", explicó Nielsen.

Contreras agrega: "Muchas veces lo que se recomienda es llevar un diario de sueño. Si se sospecha que hay algún alimento que está provocando pesadillas, se recomienda excluirlo, sobre todo en la noche".



El picante y los lácteos también podrían afectar el sueño debido a molestias gastrointestinales, dicen los investigadores.