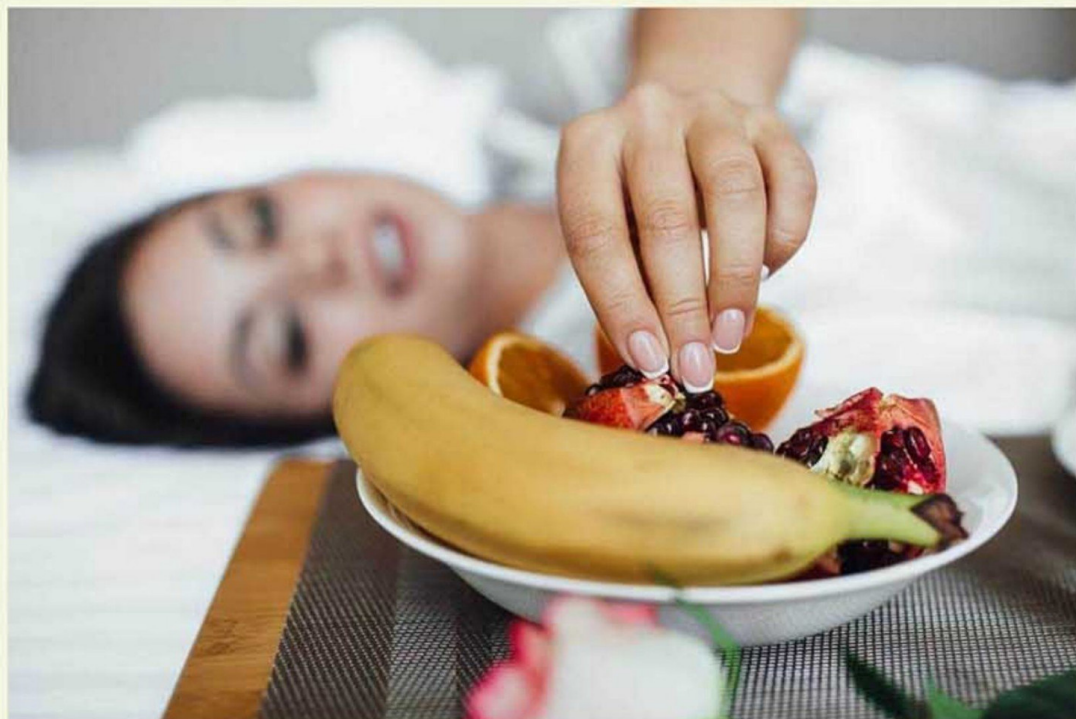




Dormir bien también es cuestión de nutrición

Marzo no sólo trae mochilas llenas y agendas apretadas, también llega cargado de estrés. El retorno a clases y la reanudación de las rutinas de trabajo pasan a ser uno de los períodos de mayor presión para niños, jóvenes y adultos, y el sueño suele ser la primera víctima.

Según una encuesta Cadem realizada el año pasado, el 58% de los chilenos declaraba dormir mal o regular, mientras que la Encuesta Nacional de Salud revelaba que en el 63,2% de la población existe sospecha de algún trastorno del sueño. En ambos casos, el estrés y la ansiedad son los principales detonantes.

En este contexto, la química farmacéutica de Farmacias Ahumada, Soledad Velásquez, pone el foco en un aliado poco considerado: la nutrición. "Lo que comemos tiene un impacto directo en cómo dormimos. Hay nutrientes que participan activamente en la producción de melatonina, la hormona del sueño, y en la relajación del sistema nervioso",

explica la especialista.

Los nutrientes que regulan el descanso

El magnesio, en particular el glicinato de magnesio, es uno de los más importantes, ya que relaja los músculos, reduce el cortisol -la hormona del estrés- y calma el sistema nervioso. Se puede encontrar en espinacas, almendras, semillas de zapallo, legumbres y cereales integrales.

Por otro lado, la vitamina D regula el ritmo circadiano e impacta directamente los niveles de melatonina, la hormona que regula el ciclo sueño-vigilia, indicando al cuerpo cuándo hay que dormir (cuando sus niveles se incrementan). Su principal fuente es la exposición solar moderada, complementada con pescados grasos, huevo y lácteos.

Las vitaminas B (B6, B12, folato) actúan como cofactores en la síntesis de serotonina (la hormona que regula el estado de ánimo, el sueño

y la digestión) y la melatonina; en particular, la vitamina B6 convierte el triptófano en serotonina y, luego, en melatonina. Las podemos encontrar en carnes magras, huevos, lácteos, legumbres y cereales integrales. Estudios realizados donde se han combinado con magnesio, muestran mejoras en cuadros de insomnio.

Asimismo, minerales como el zinc y el calcio han mostrado que influyen positivamente en el sueño y su calidad. Ambos apoyan la conversión de triptófano en melatonina y el calcio, en particular, ayuda al cerebro a liberar melatonina y promueve la relajación nerviosa. Ensayos y revisiones señalan a estos nutrientes como coadyuvantes potenciales en la higiene del sueño, pudiéndose encontrar en alimentos como lácteos, frutos secos, semillas y pescados.

Por último, el hierro es clave para la oxigenación cerebral y para prevenir el síndrome de piernas inquietas, trastorno que interrumpe el sueño, mientras que existe evidencia creciente de que los ácidos grasos Omega-3 moderan la inflamación

y pueden mejorar continuidad y calidad del sueño.

Suplementos: solo con indicación profesional

Consultar por suplementos sin orientación profesional puede parecer inofensivo, pero no lo es. Como recuerda Velásquez, la alimentación y los hábitos siempre deben ser el primer paso. "Antes de pensar en cápsulas o comprimidos, es clave revisar horarios de comida, calidad de la dieta, manejo del estrés y rutina de sueño. Solo cuando existe una deficiencia demostrada o una condición particular -como embarazo o ciertas enfermedades crónicas- los suplementos pueden ser una herramienta útil y segura, siempre indicados por un médico", añade.

En este punto, la higiene del sueño sigue siendo irremplazable. Mantener horarios regulares para acostarse y levantarse, reducir el uso de pantallas antes de dormir, limitar el consumo de cafeína y alcohol en la tarde noche y crear un entorno cómodo y oscuro en el dormitorio son medidas tan importantes como cualquier nutriente. "La nutrición no reemplaza las buenas prácticas de sueño, pero sí las potencia", enfatiza la especialista. Un cuerpo que recibe los micronutrientes adecuados responde mejor a estas rutinas y logra un descanso más profundo y reparador.

También es importante recordar que algunos nutrientes pueden interactuar con medicamentos para la hipertensión, la anticoagulación, la diabetes, el hipotiroidismo u otras enfermedades crónicas, alterando su efecto o aumentando la probabilidad de efectos adversos. En niños, embarazadas y personas mayores, una dosis inadecuada puede ser especialmente problemática. Por eso, la automedicación no es una buena idea.

De cara al inicio del año, si te interesa mejorar tu descanso con apoyo nutricional, comienza por preguntar a un profesional de salud, solicitar los exámenes necesarios y conversar sobre qué nutrientes podrían ayudarte. Al mismo tiempo, apuesta por una dieta variada y por buenos hábitos de sueño todos los días. Dormir bien no depende de una sola pastilla, sino de una suma de decisiones cotidianas que, con el tiempo, se convierten en un verdadero regalo para tu salud.