

HÁBITOS Y CALIDAD DE VIDA:

La buena alimentación es determinante para tener un sueño reparador

Pese a que hay muchos factores que inciden en un buen descanso, a veces cambiando pequeños hábitos a la hora de comer se pueden lograr grandes diferencias.

PAMELA CARRASCO

Si bien hay mucha mitología en cuanto a lo que es bueno o no comer antes de acostarse, los ingredientes para una apacible noche de sueño parecen ser simples: hay que tratar de volver a lo natural, a la comida de casa, a la comida de verdad.

"La calidad de lo que comemos influye en el sueño, y hay algunos productos que interfieren en un buen dormir, como los alimentos ultra procesados o ricos en grasas, las harinas refinadas, el café, el alcohol, el azúcar y los edulcorantes artificiales", dice Julia Santín, neuróloga del Centro del Sueño de Red de Salud UC Christus.

Por el contrario, hay otros que son beneficiosos y que pueden ser el camino para un buen despertar, como las frutas, verduras, frutos secos y carnes no procesadas. "En el fondo, es volver a los alimentos caseros y naturales", aconseja.

No solo hay que preocuparse de la comida, explica, sino que también de la bebida. En este

contexto, el tema del alcohol antes de dormir también es muy delicado, ya que si bien produce una sensación de relajación y disminución de la ansiedad, produce un sueño muy fragmentado en la segunda mitad de la noche. "Además, hay que tener mucho cuidado con tomar de noche, porque puede ser la puerta de entrada a una adicción", advierte la especialista de la Red de Salud UC Christus.

¿Y qué pasa con la leche tibia, tan publicitada como un inductor del sueño? Para la doctora Santín no es algo que vaya a hacer un cambio importante en el



Hay muchas personas que pasan el día sin comer, y llegar a comer en la noche todo lo que no comieron antes es dañino para el sueño".

JULIA SANTÍN, neuróloga del Centro del Sueño de Red de Salud UC Christus.

buen dormir, "y si alguien tiene intolerancia a la lactosa, puede producir el efecto contrario, porque causará malestar".

HORARIO Y PORCIONES

La especialista explica que existe un ciclo de sueño-vigilia que es importante respetar, y parte de la "normalidad" de este ciclo es entender que la ingesta de las comidas se debe hacer de manera fraccionada durante el día. Lo ideal es hacer cuatro comidas diarias en los horarios habituales, sin saltarse

el desayuno ni comer de manera excesiva durante la noche.

"Hay muchas personas que pasan el día sin comer, y llegar a comer en la noche todo lo que no comieron antes es dañino para el sueño. También hay gente que sufre lo que se conoce como síndrome de fase retrasada de sueño, que se despierta tarde y se acuestan muy tarde, y es muy importante que la ingesta de comida sea en los horarios convencionales", dice.

Lo recomendable entonces es comer liviano y temprano. "Lo ideal es que un adulto coma entre 20:00 y 21:00 horas, evitar los alimentos picantes y que producen distensión abdominal, como porotos, repollo o lentejas, o los muy condimentados que pueden producir reflujo. No es bueno comer abundantemente ni comer poco, porque tampoco es bueno dormir con hambre", advierte.



ESTUDIO PIXEL

LAS ALMENDRAS son una excelente fuente de magnesio, un mineral que se ha asociado directamente con la calidad del sueño.