

Alimentos y sueño

LESLIE LANDAETA

Académica de la Escuela de Nutrición y Dietética Universidad de Las Américas

Durante los últimos años, principalmente en época de pandemia, la calidad del sueño de los chilenos se vio afectada, los trastornos para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, dormir demasiado y conductas anormales durante el descanso fueron ampliamente conocidos y abordados por especialistas, además el Centro de Información Toxicológica de la Universidad Católica (CITUC), informó de un aumento del consumo de melatonina para combatir este problema.

Si bien su consumo no es dañino, se debe consumir responsablemente como medicamento. Entender el rol que tiene en ciclo del sueño y saber que podemos encontrarla de forma natural en los alimentos, podría ser una opción más natural para mejorar la higiene del sueño.

La melatonina o N-acetil-5-metoxitriptamina, es una hormona encontrada en todas las especies animales, incluidos los seres humanos y también en plantas. Se sintetiza a partir del neurotransmisor se-

rotonina y participa en una gran variedad de procesos celulares, neuroendocrinos y neurofisiológicos, lo que podría regular el ritmo fisiológico humano, aliviar trastornos relacionados como el jet lag y el insomnio y, por lo tanto, participar en el ciclo diario del sueño.

En este sentido, se han observado diferencias en las concentraciones de melatonina entre las distintas especies alimentarias y se ha documentado que el consumo de alimentos ricos en melatonina puede inducir posibles efectos sobre la salud del sueño y la capacidad antioxidante en los seres humanos.

Se ha observado mayor contenido de melatonina en los frutos secos (nueces, y pistachos) y algunas hierbas medicinales (hierba de San Juan). Sin embargo, para una misma especie, varía la cantidad según el tipo de cultivo. Por ejemplo, en las plantas comestibles, los frutos presentan generalmente el contenido más bajo de melatonina, mientras que las semillas y las hojas tienen el más alto. Además, la concentración de melatonina en los productos alimenticios vegetales también está asociada con el entorno en

el que se cultivan las plantas, incluida la temperatura, la duración de la exposición a la luz solar, el proceso de maduración, el tratamiento agroquímico, por ejemplo.

En los alimentos de origen animal, las concentraciones de melatonina son más elevadas en los huevos, el pescado y la leche. Respecto de las frutas, se encuentra en uvas, cerezas y frutillas.

Los tomates y los pimientos han sido los vegetales que han mostrado las concentraciones de melatonina más altas y también en algunas setas. Además, se ha demostrado que el proceso de germinación de legumbres y semillas puede aumentar significativamente los niveles de melatonina, por ejemplo, en las semillas de soja germinadas. Por otro lado, dentro de los aceites comestibles el aceite de oliva virgen extra es el que presenta una mayor concentración de esta hormona respecto del aceite de maravilla o linaza.

La melatonina se ha encontrado también en la levadura, en particular en *Saccharomyces Cerevisiae*, que se utiliza ampliamente en la panificación y en la industria del alcohol.