

Vida saludable

POR VALENTINA CUELLO TRIGO



¿El magnesio y el triptófano ayudan a dormir mejor?

1 Los elementos

Gonzalo Nazar, otorrinolaringólogo del Centro del Sueño de Clínica MEDS, sostiene que el magnesio favorece el sueño al regular la actividad del cerebro, además de relajar los músculos, reducir el cortisol —la hormona del estrés— y estimular la producción de serotonina. Mientras, el triptófano es precursor de la serotonina que ayuda a la sensación de bienestar y que propicia la producción de melatonina. Así, esta última “puede ayudar a iniciar el sueño en forma más inmediata, mientras que el triptófano y el magnesio apoyan los mecanismos metabólicos que contribuyen a un sueño más natural, sostenido y reparador”, afirma Nazar.

2 El efecto

En teoría, los efectos del magnesio y del triptófano serían sinérgicos, es decir se potenciarían: el magnesio facilita la transformación del triptófano en serotonina y luego en melatonina, siendo el triptófano el sustrato inicial de este proceso metabólico”, diferencia Nazar. Por su parte, Daniel Skorka, académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Central, agrega que este efecto “es de carácter leve a moderado en la mejora de la calidad y la duración del sueño, especialmente en personas con déficit de estos nutrientes o estrés elevado, aunque no sustituyen los tratamientos convencionales del insomnio”.

3 Los factores

“Algunos estudios han mostrado que una adecuada ingesta de triptófano reduce el tiempo que nos toma quedarnos dormidos y mejora su calidad. Sin embargo, la evidencia del efecto de este aminoácido en mejorar la calidad de sueño es más débil que respecto al magnesio”, dice Nazar. En esa línea, Skorka plantea que factores como una alimentación deficiente puede limitar la síntesis de estos neurotransmisores, mientras que “el estrés crónico, la exposición reiterada a pantallas durante la noche y el consumo de cafeína o alcohol perjudican las fases profundas del sueño y también la absorción de magnesio a nivel gastrointestinal”, describe Skorka.

4 La búsqueda activa

Daniel Skorka recomienda reducir el uso de cafeína y alcohol desde la tarde y priorizar una alimentación rica en magnesio como las legumbres, los frutos secos, las hojas verdes. Mientras que el triptófano se encuentra en algunas proteínas de animales, como el pavo, huevos, y frutas como los plátanos y cereales como la avena. ■