¿Problemas para dormir?: Claves para mejorar la calidad del sueño de forma natural

La hidratación adecuada, especialmente en esta época de calor, es clave para evitar molestias nocturnas, así como la reducción del consumo de cafeína al menos seis a ocho horas antes de dormir.

La calidad del sueño es un aspecto fundamental para la salud y el bienestar, y cada vez son más las personas que buscan soluciones naturales para mejorar su descanso. Claudia Novoa, jefa de carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O’Higgins (UOH), ofrece una serie de recomendaciones basadas en evidencia científica.

Según la especialista, existen diversos suplementos naturales como la melisa, pasiflora, valeriana, manzanilla y lavanda, conocidos por sus propiedades ansiolíticas, neuroprotectoras y sedantes. No obstante, el suplemento con mayor respaldo científico es la melatonina, cuyo consumo debe realizarse bajo supervisión profesional para garantizar su eficacia y seguridad. “La melatonina es una herramienta eficaz, pero su uso debe ser controlado para evitar efectos adversos”, señala Novoa.

El triptófano, un aminoácido presente en alimentos como carnes, huevos, lácteos, frutos secos y legumbres, juega un papel clave en la producción de melatonina. Novoa destaca la importancia de consumirlo a lo largo del día dentro de una dieta equilibrada, en lugar de concentrarlo exclusivamente en la cena. “Es un error común pensar que solo debemos consumir triptófano en la cena; su ingesta debe ser continua a lo largo

del día”, enfatiza.

Las altas temperaturas pueden afectar la calidad del sueño, y la deshidratación agrava el problema con síntomas como boca seca, dolores de cabeza y calambres musculares. Para evitarlo, se recomienda una ingesta de agua adecuada, siguiendo las guías de salud que sugieren un consumo mínimo de 6-8 vasos diarios. “Mantenerse hidratado es clave para un descanso reparador, especialmente en verano”, menciona Novoa.

La cafeína, presente en café, té, bebidas cola y chocolate, estimula el sistema nervioso central y puede dificultar el sueño. Dado que su vida media en el organismo es de 4-9 horas, se recomienda evitar su consumo al menos 6-8 horas antes de acostarse. “Muchas personas desconocen que la cafeína permanece en el cuerpo por varias horas, afectando el sueño sin darse cuenta”, advierte la especialista.

Novoa sugiere optar por cenas ligeras y frescas en épocas de calor, combinando frutas, verduras, hidratos de carbono y proteínas como atún, huevos cocidos o legumbres, que ayudan a mantener una temperatura corporal adecuada e hidratación. “Una cena fresca y ligera puede marcar la diferencia en la calidad del sueño”, asegura.

El alcohol, según la OMS, es una sustancia psicoactiva y tóxica que puede provocar dependencia. Su consumo, incluso moderado, afecta negativamente la calidad del sueño, por lo que se desaconseja para mantener una buena higiene del descanso. “El alcohol puede inducir el sueño inicialmente, pero su efecto rebote interrumpe el descanso durante la noche”, explica Novoa.

Para quienes buscan opciones sin cafeína, se recomienda el consumo de infusiones de hierbas como manzanilla, lavanda o melisa, que favorecen la relajación y la hidratación. “Estas infusiones son excelentes para relajar el cuerpo y prepararlo para un descanso profundo”, concluye la experta.