Hábitos saludables y alimentación: aliados determinantes frente a los trastornos del sueño

Reducir los estimulantes y consumir cenas ligeras podría marcar la diferencia entre un descanso reparador y la presencia de alteraciones somníferas.

Conciliar el sueño de forma placentera sigue siendo una tarea pendiente en Chile. El dormir mal ha pasado a ser de una molestia, a una condición cotidiana que impacta directamente en la salud integral de las personas. Resulta que este descanso necesario para el cuerpo humano también depende de una alimentación consciente y de hábitos saludables que actúen en alianza frente a trastornos del sueño.

La jefa de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O'Higgins (UOH), Claudia Novoa, explica que el dormir bien se encuentra estrechamente vinculado al funcionamiento metabólico y hormonal del organismo. Razón por la que una dieta desordenada, el consumo excesivo de estimulantes o cenas abundantes podría interferir con los procesos fisiológicos que permiten iniciar un sueño reparador.

Sostiene que "el organismo necesita de una alimentación equilibrada durante el día y una cena liviana y nutritiva para favorecer la regulación del sistema nervioso y la producción de hormonas asociadas al sueño, como la melatonina". En cuanto esta última, señala que, si bien puede ser usada puntualmente, debe estar supervisada y ajustada, según sea cada caso. "La melatonina puede ser útil en situaciones específicas, como desajustes del ciclo sueño-vigilia, pero su consumo sin supervisión puede alterar el ritmo natural del sueño", añade

la experta, reiterando la necesidad de indicación médica.

Preparaciones simples

Desde el ámbito nutricional, Novoa sugiere incorporar al consumo frecuente, alimentos ricos en triptófano, como huevos, plátanos, pavo o frutos secos preparados y acompañados de manera simple con ensaladas, proteína magra, cremas de verduras, tortillas, yogur natural, frutas y semillas. Asimismo, recomienda el uso responsable de infusiones con efecto ansiolítico leve, como melisa o manzanilla dentro de una rutina nocturna saludable.

“Estos alimentos y complementos naturales pueden ayudar a inducir un estado de relajación, siempre que se integren a un contexto de hábitos saludables de alimentación. No son soluciones aisladas, sino parte de un enfoque integral del descanso”, subraya la docente en nutrición.

Hábitos sin estimulantes

Otro factor determinante que advierte Novoa en el déficit de sueño es la presencia de sustancias estimulantes en la dieta como la cafeína, especialmente cuando esta se consume como un hábito durante la tarde, impidiendo un sueño profundo en la noche. Mientras que el consumo de alcohol, -según plantea-, si bien puede inducir el sueño inicialmente, genera un efecto rebote que interrumpe el descanso.

“La recomendación es reducir estos estimulantes, ordenar los horarios de comida y priorizando cenas livianas, ricas en legumbres, frutas, hidratos de carbono complejos y proteínas de fácil digestión. Una cena fresca y ligera puede marcar la diferencia entre la calidad de un sueño reparador o noches incómodas y agotadoras que afectan negativamente la salud”, precisa la nutricionista.

Aprender a dormir

Finalmente, Claudia Novoa enfatiza la importancia de planificar la jornada alimentaria, hidratarse adecuadamente, moderar el tamaño de las porciones al finalizar el día y prestar atención a las señales de saciedad del cuerpo. Asimismo, sugiere buscar orientación especializada ante dificultades persistentes que impidan dormir y que estén afectando la calidad del sueño. “Dormir bien no depende de una solución rápida, sino de decisiones cotidianas sostenidas. Hay que aprender a dormir, partiendo por cuidar nuestra alimentación, y acudir a especialistas en sueño, en caso de afectaciones prolongadas”, concluye la especialista UOH.