

LA DIETA y EL SUEÑO

PREPARACIÓN PARA UNA COMPETICIÓN

Juanjo Hernández

El deportista, al enfrentarse a un día de competición, acarrea en su “mochila” las consecuencias del sueño la noche anterior. Se ha demostrado que la calidad del sueño se encuentra directamente relacionado con la dieta y los hábitos de comida que se han tenido el día anterior y sobre todo la cena.



Vamos a ver en las siguientes líneas una serie de consejos para la obtención de un sueño reparador que nos cargue de energía para el día siguiente.

¿Comer bien para dormir mejor?. Está sobradamente demostrado que la composición de algunos alimentos, y sobre todo los hábitos dietéticos inadecuados, se hallan en la base de muchos trastornos

cotidianos de nuestro sueño. No alcanzar un “sueño reparador” nos predispone a no afrontar el día siguiente en óptimas condiciones.



Sí observamos las estadísticas, una de cada cinco personas no disfruta del tan ansiado sueño reparador al que todos aspiramos cuando llega el final del día. Y no lo logran porque padecen lo que conocemos con el término de “insomnio”. Una persona padece insomnio cuando no duerme bien o simplemente no duerme lo suficiente, siendo mucho más frecuente en nosotros de lo que llegamos a pensar.

Aún siendo muchas las causas que pueden provocar alteraciones del sueño, las que nos llevan a no descansar correctamente, si ha quedado claro que la dieta ejerce una notable influencia en la calidad de nuestras horas de sueño. Debemos tener claro que el concepto “dieta” como tal no sólo engloba lo que comemos a diario, sino además y no por ello menos importante, las condiciones en que lo hacemos.



Existen en nuestro organismo unas sustancias que actúan como mensajeros químicos entre las neuronas y las hormonas relacionadas directamente con el ciclo del sueño. Estas sustancias son conocidas con el nombre de “neurotransmisores”.

Pues bien, con el avance de las investigaciones hoy en día, se sabe que la síntesis de algunos de estos neurotransmisores depende en parte de nutrientes específicos de los alimentos. Quiere esto decir que los nutrientes que ingerimos con nuestra dieta pueden provocar una incorrecta síntesis de los neurotransmisores no realizándose el correcto enlace entre neuronas y hormonas relacionadas con el sueño, lo que prueba inequívocamente la asociación directa existente entre la dieta y el sueño.

No existe una única causa que explique por qué el "comer mal" puede desembocar en una alteración del sueño. Tal y como hemos comentado anteriormente, el estilo de vida, los hábitos alimentarios o el tipo de comida, mezclados en proporciones variadas, pueden estar en el origen tanto de los problemas, como de sus posibles soluciones, que como no podría ser de otra manera son en forma de recomendaciones dietéticas.



El estrés o la ansiedad alteran el ritmo circadiano, como tal se define el ciclo horario por el cual el organismo ajusta la liberación de hormonas y neurotransmisores que regulan los tiempos de sueño y vigilia.

El desajuste de horarios y el desorden de la dieta afectan directamente al sueño y deterioran la salud.



Son pues las situaciones cotidianas como los viajes largos, los horarios laborales, los trabajos a turnos, o la tensión acumulada por un intenso ritmo de vida, las que restan tiempo a las horas de descanso y de sueño, llevando al cuerpo a una situación de estrés poco o nada saludable. Cuando se come cualquier cosa a cualquier hora son habituales los precocinados,

ricos en sodio y conservantes, y los embutidos en las cenas, y además éstas se hacen tarde.

1.2.2.- COMIDAS ABUNDANTES O ESPECIADAS.

Las cenas abundantes y ricas en proteínas, como las carnes, los huevos y los pescados, y ricas en grasas como los embutidos, los quesos, las salsas o las frituras, entre otras, provocan directamente una mayor secreción de ácido clorhídrico, lo que produce acidez de estómago, siento esta acidez mucho mayor si la cena se acompaña de alcohol y/o de café. Del mismo modo, las proteínas reducen la síntesis de serotonina

en el cerebro y aumenta la producción de adrenalina, favoreciendo el estado de alerta y la tardanza en la conciliación del sueño.

Llegando a estas condiciones, la digestión se hace muy lenta y por consiguiente es más difícil llegar a conciliar el sueño. Además, acostarse inmediatamente después de cenar facilita la subida del contenido ácido del estómago al esófago provocando reflujo, ardor, náuseas y, en algunas ocasiones, ganas de vomitar. Este malestar, como no puede ser de otra forma, o no deja dormir bien, o interrumpe el sueño a media noche.

1.2.3.- ABUSO DE ESPECIAS Y ALIMENTOS EXCITANTES.



Los principios activos que contienen todas las especias aumentan la temperatura corporal, por lo que cuesta mucho más conciliar el sueño.



La cafeína en el café; la teína y teofilina en el té; la teobromina en el chocolate, entre otras, son sustancias conocidas como metilxantinas y generan en el organismo sensación de euforia que será más o menos intensa dependiendo de la cantidad de estas que se ingiera, ya que se trata de compuestos químicos cuya función es la de estimular las conexiones nerviosas.

El ginseng es otra sustancia que, al contrario de lo que se piensa, es también muy excitante. Con frecuencia se añade a ciertas bebidas o se toma como complemento a la dieta.

El consumo, bien continuado o bien excesivo, de estimulantes provoca a, corto plazo, desgaste nervioso y dificultad para dormir. Del mismo, las bebidas alcohólicas deterioran el sistema nervioso ya que son un potente tóxico para las neuronas.



1.2.4.- INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS.

Existen una serie de compuestos químicos que abundan en ciertos alimentos y que se denominan aminas biógenas, tales como la histamina, la tiramina, o la feniletilamina, o bien se forman en nuestro organismo a partir de determinados aminoácidos que contienen los alimentos.



Hay personas sensibles a ellas o que no las toleran, que cuando las ingieren sufren migrañas, temblores, vómitos, náuseas y otros síntomas que dificultan el sueño. Además, a partir de la histamina, el organismo sintetiza adrenalina y noradrenalina, que son neurotransmisores relacionados directamente con las fases de vigilia, y por supuesto contrarios a la conciliación del sueño.

2.- ALIMENTAR EL SUEÑO. _____

Como hemos visto en el apartado anterior, las causas de no dormir son muy diversas así como los tratamientos para combatir este trastorno. Es por ello que es fundamental identificar cuál es el desencadenante que motiva esta alteración del sueño para entender mejor y valorar algunos consejos populares que se escuchan a menudo, como la recomendación de plantas que podemos encontrar en los herbolarios y los alimentos que favorecen el sueño por su efecto relajante.

Pero todo ello, en la mayoría de las ocasiones, no siempre ayuda y no es efectivo si el origen del trastorno del sueño no es de origen nervioso. Es frecuente que muchas personas "nerviosas" no notan el efecto calmante y relajante de la tila, esto es debido a que la causa de su nerviosismo es consecuencia de la deficiencia de nutrientes equilibrantes del sistema nervioso como el magnesio, el calcio o las vitaminas B1 ó B6.

2.1.- SUSTANCIAS DE LOS ALIMENTOS QUE FAVORECEN Y ALIMENTAN EL SUEÑO.



Mientras dormimos se produce una mayor secreción de algunas hormonas como la de crecimiento, prolactina, testosterona o melatonina, y neurotransmisores, en especial la serotonina. Todas estas sustancias están implicadas en la regulación de las fases de sueño y de vigilia.

Existen alimentos que por su particular composición nutritiva y según la cantidad de ellos que se ingiera, afectan al sistema nervioso y tienen una acción directa sobre el sueño. Los nutrientes que aumentan la síntesis de neurotransmisores y hormonas estimulantes del sistema nervioso central, como la dopamina, la adrenalina y la noradrenalina, dificultan el sueño. Por el contrario, los que favorecen la liberación de reguladores relacionados con la sensación de relajación, como la melatonina, o la serotonina, inducen a él.

2.1.1.- UN AMINOÁCIDO ESENCIAL PARA DORMIR: EL TRIPTÓFANO

El triptófano es un aminoácido esencial, esto es, componente básico de las proteínas necesario para la formación de melatonina y serotonina. Ambos son neurotransmisores que participan del ciclo del sueño. En la dieta, el triptófano se encuentra en alimentos tan variados como la leche, los plátanos, la carne o el pescado.

2.1.2.- HIDRATOS DE CARBONO, LOS SUFICIENTES.



Los carbohidratos: el pan, el arroz, la pasta y las patatas, estimulan la secreción de insulina, hormona que aumenta la disposición del triptófano para formar serotonina.

2.1.3.- MÁS VITAMINAS.

La vitamina B1 y la B6, en particular, tienen un papel relevante en el buen funcionamiento del sistema nervioso en su conjunto. La B6 además se precisa para la biosíntesis de serotonina. Comer muchos azúcares y dulces reduce la acción de la vitamina B1 en el sistema nervioso porque esta vitamina se precisa para metabolizar los azúcares. Por ello, en caso de dificultad para dormir, conviene evitar estos alimentos.

2.1.4.- MÁS CALCIO Y MAGNESIO.



Permiten las conexiones nerviosas por lo que si su aporte dietético es, cuanto menos suficiente, se duerme mejor y se descansa más.

2.1.5.- CUADRO RESUMEN DE CONSEJOS DIETÉTICOS PARA DORMIR MEJOR

CONSEJOS DIETÉTICOS PARA DORMIR MEJOR

No duermo
por...

El consejo dietético

Estrés

Cenas
abundantes

- **Triptófano:** Lechuga y aguacate, pavo (120 g) con verduritas o tortilla de atún, y fruta -plátano, piña- o leche con miel. **La lechuga contiene lactulina, sustancia sedante del sistema nervioso central.*
- **B1 y B6:** germen de trigo y levadura de cerveza en ensaladas o verduras; pan integral y frutos secos antes de acostarse. Tomar leche con avena aporta avenina, sustancia que tonifica los nervios.
- **Calcio:** leche antes de acostarse. Añadir a la ensalada sardinas en lata o boquerones.
- **Magnesio:** frutos secos naturales, sin envasar; ensalada o verduras de hoja y alimentos integrales.
- **Infusiones relajantes:** tila, pasiflora, azahar, melisa. Pueden ayudar a dormir sin necesidad de recurrir a fármacos.
- **Cenas saciantes pero no indigestas:** Ensalada y plato rico en carbohidratos -arroz, pasta o patatas-, sin exceso de grasas y especias. Los alimentos flatulentos -pimientos, coles, legumbres-, y las especias, pueden

Intolerancias alimentarias

provocar dispepsia, con el consiguiente problema para dormir.

- **Poca agua:** Si se levanta a orinar varias veces, es mejor no beber agua en la cena, y evitar alimentos diuréticos: espárragos, endibias, apio, cebolla, sandía y melón.
- **Alimentos ricos en aminos biógenas:** Bacon, salchichas, queso, chocolate, berenjena, espinacas, tomates, conservas, alimentos fermentados -vino tinto, sidra, productos lácteos, embutidos-, pescados azules -atún, bonito, boquerón, sardina-, sobre todo, poco frescos.

Juanjo Hernández

