

Dietas infantiles para conciliar el sueño de los bebés

El biólogo David Narciso Repilado ha estudiado las fórmulas día y noche de las leches de inicio en su tesis doctoral. Las dietas diseñadas ya están aplicadas en las leches de inicio que comercializa Laboratorios Ordesa.

UEX

21/5/2008 12:34 CEST



Ana Beatriz Rodríguez Moratinos, David Narciso Repilado y Carmen Barriga Ibars. Foto: UEX.

¿Cómo encarrilar el ritmo del sueño de los bebés? El investigador David Narciso Repilado, bajo la dirección de las profesoras Carmen Barriga Ibars y Ana Beatriz Rodríguez Moratinos, del departamento de Fisiología, ha estudiado una leche de día y otra de noche que ha permitido consolidar el ritmo de sueño y vigilia en los lactantes. El trabajo está recopilado en la tesis doctoral "Diseño de dietas infantiles enriquecidas y análisis de sus efectos sobre el sistema inmune y el sueño", calificada con sobresaliente *cum laude* por unanimidad.

Se trata de una investigación totalmente aplicada. De hecho las fórmulas

propuestas ya se aplican en las leches de inicio de día y noche que comercializa [Laboratorios Ordesa](#), la empresa que ha financiado la investigación y para la que la Universidad de Extremadura ha servido de laboratorio I+D.

Este trabajo tenía varios objetivos: diseñar fórmulas día/noche; estudiar si las leches día/noche actuaban en la consolidación del ritmo de sueño/vigilia en los lactantes; realizar un segundo ensayo; y valorar las proteínas interleuquinas IL-1, IL-6 y TNF.

De este modo la investigación plantea la disociación de dietas infantiles a través de fórmulas en las que los nutrientes promotores de la vigilia se aumentan por el día y disminuyen por la noche; y los que promueven el sueño, como por el ejemplo el aminoácido triptófano y los nucleótidos adenosina 5 fosfato y uridina 5 fosfato, se incrementan por la noche y disminuyen por el día. “Es importante también tomar los hidratos de carbono por la noche porque favorecen la absorción del triptófano y las vitaminas A, B y C, en la dieta de día, ya que éstas nos activan”.

En la primera fase de análisis participaron 25 niños y en la segunda 30. “Colocábamos en el tobillo del niño una especie de reloj, llamado *Actiwatch*, para medir su actividad y saber cuándo se mueve o duerme de manera placentera. Luego para obtener las gráficas utilizamos el programa *Sleep Analysis* que calcula el número de minutos que el niño duerme, que está despierto, y otros múltiples factores”.

El resultado es que con esta dieta disociada se favorece el sueño y se encarrilan los ritmos de interleuquinas, las proteínas que intervienen en las reacciones inmunes del organismo. “Y es que si el niño duerme mejor, va a tener un mejor sistema inmune”, explica el nuevo doctor.

Los investigadores del departamento de Fisiología y los laboratorios Ordesa continúan con esta colaboración para trabajar en nuevas líneas de productos infantiles.

Copyright: **Creative Commons**

TAGS

LECHE | TRIPTÓFANO | SUEÑO | DIETA | BEBÉ | INFANTIL | FISIOLÓGIA |

Creative Commons 4.0

You can copy, distribute and transform the contents of SINC. [Read the conditions of our license](#)