

EXPERTOS EN CRONONUTRICIÓN RECOMIENDAN ALIMENTOS RICOS EN TRIPTÓFANO PARA CONCILIAR MEJOR EL SUEÑO

Un vaso de leche caliente con azúcar y galletas, la mejor receta para combatir el insomnio

Los cereales y la leche son la combinación perfecta para luchar contra el insomnio, al ser alimentos ricos en triptófano (aminoácido encargado en nuestro organismo de sintetizar la hormona melatonina, sustancia implicada en la inducción al sueño). Por el contrario, deben evitarse en las últimas horas del día frutas ricas en vitamina C como la naranja o el kiwi, bebidas como el té o el café o carnes rojas y embutidos ricos en tiroxina.

UEx

14/3/2011 12:17 CEST



La combinación perfecta contra los trastornos del sueño. Foto: FishyfishArcade.

Tan importante como incluir una serie de alimentos en nuestra dieta diaria es la hora en la que ingerimos dichos productos. Así lo asegura la catedrática de Fisiología de la Universidad de Extremadura, Carmen Barriga. Precisamente por eso, la investigadora, especialista en Crononutrición, recomienda a las personas que padecen insomnio, o a las que les cuesta conciliar el sueño, tomar el remedio casero de toda la vida antes de ir a dormir: un vaso de leche caliente con una cucharada de azúcar y unas galletas.

Esta fórmula, según explica Barriga, es la combinación perfecta, ya que tanto los cereales como la leche son alimentos ricos en triptófano (aminoácido encargado en nuestro organismo de sintetizar la hormona melatonina, sustancia implicada en la inducción al sueño).

Pero no es el único alimento que puede facilitar la somnolencia durante la noche. De hecho, todos los alimentos que contienen triptófano o incluso serotonina o melatonina son idóneos para tomarlos al anochecer o en la cena. Así, los plátanos, las cerezas, los cereales, el tomate, la lechuga, el pescado, los frutos secos o los frutos rojos pueden ayudar a dormir bien y obtener un sueño más reparador.

Por contra, debe evitarse en las últimas horas del día frutas ricas en vitamina C como la naranja o el kiwi, bebidas como el té o el café o carnes rojas y embutidos ricos en tiroxina, " un aminoácido precursor de las catecolaminas y dopaminas que son las que nos hacen estar despiertos" afirma la profesora de la UEx. Estos productos es recomendable tomarlos durante la mañana.

Otras aplicaciones de la melatonina

El Grupo de Neuroinmunofisiología y Crononutrición de la Universidad de Extremadura lleva años estudiando temas de Crononutrición, la disciplina que se encarga de analizar cómo afectan determinados elementos presentes en los alimentos a nuestros ritmos biológicos, en especial al ritmo sueño/vigilia.

Actualmente este grupo de investigación está centrado en intentar a través de la nutrición actuar sobre los problemas de insomnio en las personas mayores, en las que los niveles de melatonina son prácticamente inexistentes. Paralelamente, se está llevando a cabo investigaciones en el campo nutracéutico, dirigido por Rodríguez Moratinos, para la comercialización de un producto concentrado a base de cerezas del valle del jerte con propiedades dietéticas y medicinales. Este compuesto presenta propiedades preventivas y terapéuticas frente al insomnio, estrés oxidativo y depresión.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

LECHE | AZÚCAR | GALLETAS | INSOMNIO |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)