

Sueño y alimentación: dos hábitos saludables interrelacionados

Dra. Susana Primo (Residente de Medicina Familiar y Comunitaria.
Centro de Salud de Valga (Pontevedra)- Miembro del GT Nutrición
MIR de 4º año

INTRODUCCIÓN

Los problemas de sueño son una preocupación creciente debido a que la falta de sueño se asocia con disfunción inmune y neurocognitiva, diabetes, sobrepeso, obesidad, estrés, accidentes y de manera importante con un mayor riesgo de presentar eventos cardiovasculares con una relación lineal entre la duración del sueño y los posibles riesgos.^{1,2}

El concepto de higiene del sueño ha nacido como una necesidad para alcanzar un sueño saludable y así conseguir una mejor calidad de vida. Se define como un conjunto de comportamientos y recomendaciones ambientales destinadas a promover un sueño saludable (por ejemplo, evitar la cafeína, hacer ejercicio regularmente, mantener un horario de sueño, eliminar el ruido del ambiente para dormir...).

El presente documento pretende realizar una revisión de la literatura actual que sirva para la promoción de un sueño saludable en la población general y profesionales de la salud.

¿CUÁNTO TIEMPO HAY QUE DORMIR?

Las necesidades de sueño varían a lo largo de la vida en relación con la edad y con diversos factores interindividuales y genéticos. A medida que envejecemos se necesitan menos horas diarias de sueño.

Según la National Sleep Foundation and American Academy of Sleep Medicine (AASM) se establece un intervalo ideal de duración de sueño. **Figura 1**

Estudios recientes han demostrado en niños la asociación entre sueño de corta duración con obesidad, hiperactividad, impulsividad y desarrollo cognitivo bajo.

La necesidad de sueño en el anciano difiere de las del adulto. Los ancianos que duermen las horas necesarias tienen mejor funcionamiento cognitivo, menos enfermedades físicas y mentales y mejor calidad de vida. Un sueño de duración superior a nueve horas en esta franja de edad se asocia a una mayor morbilidad y mortalidad en relación con eventos cardiovasculares.³



Figura 1. Intervalo ideal de duración de sueño

No sólo la cantidad de horas es importante, sino que la calidad y la continuidad son fundamentales, ya que puede no ser reparador si uno se despierta con frecuencia durante la noche⁴

El envejecimiento conlleva variaciones en la estructura del sueño con un descenso en el tiempo total de sueño y su eficiencia. Los ancianos pierden la capacidad de conseguir un sueño continuado, lo que provoca que se redistribuya a lo largo de las 24 horas del día, siendo frecuentes las siestas diurnas.⁵

IMPORTANCIA DE LOS HORARIOS DE SUEÑO

Tener un sueño constante es tan importante como dormir las horas suficientes. Los horarios regulares se asocian con una mejor salud cardiovascular, metabólica y mental y un mejor rendimiento académico. Sin embargo, según diversos estudios cuando no se puede lograr un sueño adecuado, a menudo en periodo laboral, puede ser beneficioso recuperar el sueño en otros momentos, como por ejemplo el fin de semana.⁶

El horario para dormir viene determinado por un componente circadiano que está regulado por la producción de melatonina que coincide con el inicio de la fase descendente de la temperatura corporal central.⁶

Tratar de dormir durante el día es más difícil que por la noche. Durante el día, los ritmos de neurotransmisores cerebrales están programados para permanecer despiertos. Los trabajadores nocturnos duermen entre dos y cuatro horas menos de media que los diurnos, y si bien consiguen mantener una buena proporción del sueño profundo, que es el reparador, pierden un importante porcentaje de sueño en las fases más ligeras y del sueño REM.

Las personas que se ven obligadas a dormir durante el día muestran mayor incidencia de trastornos cardiovasculares y digestivos, resistencia a la insulina y alteraciones en el estado de ánimo.³

¿ES BENEFICIOSA LA SIESTA?

La presión homeostática junto con el reloj biológico central hace que unas ocho horas tras el despertar se produzca un aumento de la somnolencia.

Existe cierto consenso de que las siestas de corta duración <30 min mejoran el rendimiento cognitivo sin interferir en el sueño nocturno.

Un metaanálisis reciente concluye que existe una asociación estadística entre las personas que duermen habitualmente la siesta y un ligero aumento de la mortalidad por diversas causas, así como aumento de la incidencia de diabetes, hígado graso y apnea obstructiva del sueño entre otras. Sin embargo, no implica relación causa-efecto ya que los individuos con alteraciones en su sueño nocturno, como aquellos con apnea obstructiva del sueño, diabetes, hipertensión o depresión, sentirían una mayor somnolencia diurna y dormirían siestas más largas y frecuentes que sujetos sanos.

SUEÑO Y ALIMENTACIÓN

La alimentación proporciona los ingredientes necesarios para sintetizar los diferentes neurotransmisores que intervienen en el sueño y vigilia, por lo tanto, es necesario conocer que alimentos facilitan o dificultan el sueño y que momento del día es el más propicio su consumo para mantener un sueño reparador.

Actualmente hay una tendencia a dormir menos horas, estando relacionado con el aumento de la obesidad.

La reducción del sueño supone un aumento en la producción de ghrelina, hormona que aumenta el apetito, y disminución de leptina, hormona que disminuye el apetito, y aparece un incremento de la ingesta calórica por la noche, con preferencia de alimentos de alta densidad energética como las grasas o hidratos de carbono refinados; al estar más cansados se reduce el ejercicio físico y aumenta el sedentarismo durante el día.⁷

Hay alimentos que contienen sustancias que afectan al sistema nervioso central y tienen una acción directa sobre el sueño, como metilxantinas (cafeína, teobromina, teofilina) y aminas biógenas (histamina, etilamina, tiramina, etc). Son alimentos que hay que evitar si queremos asegurar un sueño reparador.

Comidas muy copiosas y condimentadas con especias picantes en horario nocturno dificultan el sueño por aumentar la temperatura corporal y la hipersecreción de jugo gástrico. Alimentos que producen dispepsia (legumbres), acidez (especias picantes, café y alcohol) o reflujo (chocolate, menta y comidas grasas) pueden entorpecer el sueño.

Las bebidas alcohólicas ingeridas en pequeñas cantidades pueden inducir sueño, si bien producen despertar precoz e insomnio.

En las últimas horas del día deben evitarse alimentos ricos en tirosina, como frutas ricas en Vitamina C (naranja o kiwi), café, carnes

rojas y embutidos dado que la tirosina es un aminoácido precursor de catecolaminas y dopamina que nos hace permanecer despiertos.

Alimentos ricos en triptófano (aminoácido esencial para la formación de serotonina y melatonina) facilitan el sueño, siendo recomendado ingerirlos por la tarde o noche.

Plátanos, piña o aguacate, leche, carne blanca, huevos, pescado azul o frutos secos como las nueces son algunos de los alimentos con mayor contenido en triptófano. Deberá combinarse con otros que contengan ácidos grasos omega 3, magnesio, calcio, zinc y vitamina B e hidratos de carbono. Los primeros son relajantes musculares y necesarios para la conversión de triptófano a serotonina y melatonina en el cerebro, y estos últimos, los carbohidratos, desencadenan una respuesta en la secreción de insulina que mejora la biodisponibilidad del triptófano en el sistema nervioso central. **Figura 2**



Figura 2. Alimentos que ayudan a conciliar el sueño

BIBLIOGRAFÍA

1. Mullington JM, Haack M, Toth M, Serrador J, Meier-Ewert H. Cardiovascular, inflammatory, and metabolic consequences of sleep deprivation. *Prog Cardiovasc Dis.* 2009;51(4):294-302.
2. Sabanayagam C, Shankar A, Buchwald D, Goins RT. Insomnia symptoms and cardiovascular disease among older American Indians: The Native Elder Care Study. *J Environ Public Health.* 2011; 2011:964617
3. Merino Andréu M, Álvarez Ruiz de Larrinaga A, et al. Sueño Saludable. Evidencias y guías SS. *Rev Neurol* 2016; 63 (Supl 2): S1-S27
4. Loza ECS, Miranda PJP, Castillo JCA, Castillo WEA, Alarcón MFD, Arrieta KPE, et al. Importancia del cuidado de la calidad del sueño en los pacientes con síndrome metabólico. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 2021, vol 16, núm 5, ISSN: 1856-4550
5. Martínez-Martínez M, Carpizo-Alfayate R. El sueño del adulto. In *Sociedad Española de Sueño*, eds. *Tratado de medicina del sueño*. Madrid: SES/Ed. Medica Panamericana; 2015. p. 37-47.
6. Roenneberg T, Kuehnle T, Juda M, Kantermann T, Allebrandt K, Gordijn M, et al. Epidemiology of the human circadian system. *Sleep Med Rev* 2007; 11: 429-38
7. Markwald RR, Melanson EL, Smith MR, Higgins J, Perreault L, Eckel RH, et al. Impact of insufficient sleep on total daily energy expenditure, food intake, and weight gain. *Proc Natl Acad Sci U S A* 2013; 110: 5695-700.

ANEXO

RECOMENDACIONES

- Es importante dormir las horas necesarias recomendadas ya que las necesidades de sueño varían a lo largo de la vida en función de la edad: recién nacidos (0-3 meses): 14-17 h; lactantes (4-11 meses): 12-16 h; niños pequeños (1-2 años): 10-14 h; niños en edad preescolar (3-5 años): 9-13 h; preadolescentes y adolescentes (6-17 años): 8-12 h; adultos (18-64 años): 7-9 h, y ancianos (> 65 años): 7-8 h.
- Mantenerse dentro de los límites recomendados: tanto el exceso como la privación de sueño son perjudiciales para la salud.
- Regularizar el horario de despertar: no más de dos horas de diferencia entre días laborables y días libres.
- Limitar la siesta a un máximo de 20-30 min tras la comida.
- Realizar ejercicio de forma regular.
- Evitar los alimentos ricos en aminoácidos tirosina y fenilalanina a últimas horas de la noche, como la carne roja, los huevos y el jamón, o ricos en vitamina C, como el kiwi o las naranjas.
- Ingerir alimentos ricos en triptófano (precursor de melatonina y serotonina) por la tarde-noche, como lácteos, plátanos, carne, pescado azul o frutos secos (nueces), así como hidratos de carbono de absorción lenta, como la miel en pequeña cantidad.
- Evitar comidas muy copiosas y condimentadas con especias picantes, así como alimentos que producen flatulencia, acidez o reflujo.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol.