

¿Qué alimentos están relacionados con el sueño?

Mónica Sevilla Pozo. Farmacéutica y Nutricionista.

M Amparo Pérez Benajas. Doctora en farmacia y Nutricionista.



ÍNDICE

1. Introducción a los trastornos del sueño
2. ¿Qué pautas podemos seguir para mejorar la calidad del sueño?
3. Relación entre alimentación y sueño
4. Alimentos que ayudan a conciliar o mantener el sueño
5. Alimentos o sustancias que dificultan el sueño
6. ¿Existen plantas que nos ayudan?
7. ¿Cómo las plantas ayudan a la deshabitación en benzodiazepinas?



1. Introducción a los trastornos del sueño



INSOMNIO

- Dificultad para conciliar o mantener el sueño.
- Es el trastorno del sueño más frecuente en la población general.
- Afecta sobre todo a adultos mayores.
- Es más común en mujeres que en hombres

AGUDO

CRÓNICO

2. ¿Qué pautas podemos seguir para mejorar la calidad del sueño?

1. Evitar tomar **sustancias excitantes**.



2. Realizar una **cena ligera** y esperar una o dos horas para acostarse.



3. Realizar **ejercicio físico** de manera regular pero evitar hacerlo a última hora del día.



4. Evitar **siestas** prolongadas (máx 20-30 min).

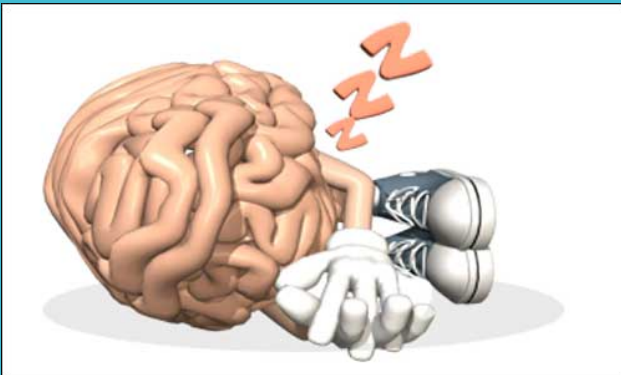
5. Tener en cuenta que algunos **medicamentos** pueden producir insomnio.



6. Mantener un **horario regular**, levantándose y acostándose a la misma hora.
7. Evitar la exposición a la **luz brillante** a última hora de la noche.
8. Evitar realizar actividad mental antes de acostarse.
9. Es imprescindible que exista un ambiente adecuado, que favorezca la relajación.
10. Si es necesario se pueden realizar actividades relajantes



3. Relación entre alimentación y sueño



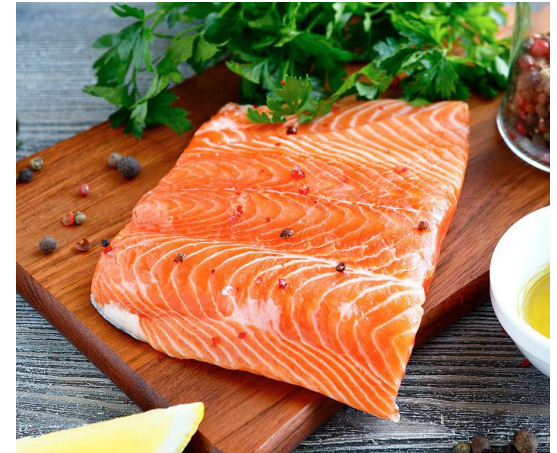
- Los alimentos y bebidas ingeridos nos proporcionan los ingredientes necesarios para sintetizar los diferentes **neurotransmisores** que intervienen en la vigilia y el sueño.
- El **triptófano**, la **serotonina**, la **melatonina**, el **calcio**, el **magnesio** y las vitaminas del **grupo B** intervienen en las conexiones nerviosas, favoreciendo el estado de sueño.

- Por la **tarde** y por la **noche** se deben comer los alimentos que ayudan a la síntesis de hormonas favorecedoras del sueño (Melatonina y Serotonina).
- En el **desayuno** los alimentos más estimulantes y calóricos para aportar energía al resto del día.



4. ¿Qué alimentos debemos comer para favorecer el sueño?

- **CEREALES INTEGRALES.** Arroz, avena, trigo, maíz. Fuente de triptófano y vitaminas del grupo B. Ayudan en el funcionamiento del sistema nervioso.
- **LÁCTEOS.** Leche, queso, yogur. Ricos en triptófano. También aportan magnesio y zinc.
- **PESCADO AZUL.** Atún, salmón, trucha, sardina, anchoa. Fuente de omega-3, ayuda a disminuir la ansiedad y favorece el sueño.
- **FRUTOS SECOS.** Nueces, almendras, cacahuetes. Contienen vitaminas del grupo B, magnesio y zinc.





- **PLÁTANO.** Triptófano, vitaminas y minerales. Rápido aporte de energía.
- **PIÑA.** Favorece la formación de melatonina, calma la ansiedad y ayuda a realizar la digestión.
- **AGUACATE.** Magnesio y triptófano. Favorece la formación de serotonina y melatonina.



5. Alimentos que dificultan el sueño.



BEBIDAS ESTIMULANTES

- Café, té
- Refrescos de cola
- Chocolate
- Bebidas alcohólicas



ALIMENTOS PICANTES

- ALIMENTOS FLATULENTOS
- COMIDAS GRASAS



ALIMENTOS RICOS EN TIROSINA

- Naranja, kiwi
- Carnes rojas
- Té, café
- Embutidos

6. ¿Existen plantas que nos ayudan?

VALERIANA

- **Sedante y ansiolítica.** Indicada en insomnio y ansiedad **temporal**, irritabilidad y nerviosismo, especialmente cuando o hay dificultad para conciliar el sueño.
- Se utiliza para establecer el sueño fisiológico tras varias semanas.
- Infusión o cápsulas.
- **NO** tiene efecto en insomnio agudo u ocasional.
- **NO** en niños **menores de 3 años.**
- En niños de 3 a 12 años calcular dosis proporcional al peso.





- **LÚPULO.** Sedante e inductor del sueño. No en niños <12 años. La inhalación es más efectiva que la vía oral.
- **MELISA.** Sedante inespecífico. Potencia la acción de valeriana y lúpulo.
- **PASIFLORA.** Sedante, tranquilizante y ansiolítico. Mejora la calidad del sueño. No en niños <12 años.
- **AMAPOLA.** Trastornos menores del sueño. Antitusígeno.
- **AMAPOLA DE CALIFORNIA.** Ayuda a conciliar el sueño. Ansiolítico. Muy bien tolerada por niños.
- **TILA.** Indicado en problemas menores. No tiene un efecto demostrado científicamente.
- **KAVA KAVA KAVA.** Inquietud, nerviosismo y ansiedad. Multitud de efectos adversos que pueden llegar a ser graves.
- **ESPINO BLANCO.** Sedante y calmante. Cardiotónico y regulador del ritmo cardiaco.

7. ¿Pueden ayudarnos las plantas a deshabituarnos de las Benzodiazepinas?

La retirada de benzodiazepinas es un proceso difícil, que puede ser ayudado sustituyendo paulatinamente el fármaco por una planta medicinal.



Retirada rápida	50 % de dosis <u>cada poco días</u>	Seis semanas
Retirada media	10 a 25% la dosis total diaria cada 2-3 semanas aproximadamente, acercándose al 10% cuanto mayor estimemos que es la dependencia, y al 25% cuando supongamos una dependencia menor	Tres y seis meses de duración
Retirada lenta	Ultra lenta	Años.

NUTRIFARMACIA



NutriFarmacia

Mónica Sevilla Pozo. Farmacéutica y
Nutricionista.

M Amparo Pérez Benajas.
Doctora en farmacia y Nutricionista.



MÉTODO DE PERDIDA DE PESO adaptado a las necesidades fisiológicas y patologías de la persona que lo necesite,

M Amparo Pérez. Miércoles
13:30-14:30

Mónica Sevilla. Martes,
miércoles y jueves de 15:30-
16:30

¡Muchas gracias por
su atención!

