

¿Qué beneficios aportan los lácteos en la mejora del sueño?

A* alimento.elconfidencial.com/bienestar/2024-02-29/beneficios-lacteos-mejora-del-sueno_3830658/

Ana Camarero

Estudios recientes examinan la relación positiva existente entre el consumo de productos lácteos y la calidad del sueño



¿A quién no le han recomendado en alguna ocasión tomar **un buen vaso de leche caliente para así lograr perderse en los brazos del dios Morfeo?** Son numerosos los estudios que señalan que los alimentos de la dieta, y los elementos presentes en los mismos, ayudan a la calidad y mejora del sueño. Destacan principalmente la melatonina y la serotonina, “que nuestro organismo sintetiza preferentemente a partir de un aminoácido esencial de nuestra dieta como es el triptófano (Trp), presente en las proteínas de algunos alimentos y especialmente en los lácteos”, explica **Javier Fontecha**, investigador científico del Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación (CIAL-CSIC).

Recientemente, **miembros de distintos departamentos del Centro Médico Irving de la Universidad de Columbia**, en Nueva York, han publicado en la revista *Nutrición Avanzada* el artículo *Explorando el papel de los productos lácteos en la calidad del sueño: de estudios de población a evaluaciones mecanicistas*. Esta investigación, llevada a cabo a partir de estudios poblacionales y ensayos clínicos, examina la existencia de un posible vínculo entre el consumo de lácteos y el sueño. El artículo desarrolla esa posible relación positiva apoyándose en dos factores: uno, que los productos lácteos son notablemente ricos en triptófano (Trp), un sustrato clave para la producción de serotonina y melatonina, fundamentales para iniciar y mantener el sueño. Y, dos, que los productos lácteos aportan una variedad de micronutrientes que sirven como cofactores en la síntesis de melatonina a partir de Trp, lo que podría contribuir a los efectos promotores del sueño.

La **melatonina** es la hormona que induce el inicio del **sueño en los seres humanos y sus niveles en sangre** están sincronizados con los ritmos circadianos. Según manifiesta Fontecha, “estudios en el sueño del bebé lactante han demostrado que algunos nutrientes fluctúan de forma natural en la leche materna con el ritmo circadiano. Es decir, durante la noche, la leche materna se ve incrementada en nutrientes como el Trp, precursor de melatonina, y otros componentes que influyen en el sueño del lactante”.

Entre las proteínas alimentarias consumidas habitualmente por los seres humanos, **la α -lactoalbúmina**, presente en la leche, es la que **posee el mayor contenido de Trp**. “La composición de aminoácidos de la α -lactoalbúmina permite que el Trp atraviese la barrera hematoencefálica del cerebro. Así, un aumento de la disponibilidad de triptófano inducido por la dieta puede aumentar la síntesis cerebral de serotonina y mejorar la calidad del sueño y el estado de ánimo”, continúa el doctor Fontecha.



Otro componente que se encuentra en los productos lácteos fermentados (por ejemplo, el yogur) es el ácido gamma-aminobutírico (GABA), un aminoácido no proteico producido a partir del ácido glutámico por las bacterias lácticas. **“El GABA es un neurotransmisor que se sintetiza en el organismo durante el sueño**, reduciendo la actividad del sistema nervioso central de los mamíferos. Es por ello que, en situaciones de estrés, se producen alteraciones del ciclo del sueño y deterioro de la calidad del sueño, que reducen la cantidad de GABA sintetizado, lo que dificulta aún más el inicio del sueño”, agrega Fontecha.

Alcanzar los niveles adecuados de triptófano no es solo beneficioso para la generación de melatonina, también es fundamental para mantener los niveles de serotonina, que “regula el humor y el comportamiento, previene la depresión, la ansiedad y también resulta útil en los trastornos del sueño”, según Rybel Wix, del Grupo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES). Además, continúa esta experta, “niveles bajos de serotonina se asocian a baja tolerancia al dolor, estados agresivos e, incluso, las migrañas, debido a que cuando los niveles de serotonina bajan, los vasos sanguíneos se dilatan”.

Un nutriente de la carne y los lácteos mejora la respuesta inmunológica al cáncer
F. S. B.

Sin embargo, aunque parece existir esa relación entre el consumo de lácteos y la mejora del sueño, el artículo destaca que **los estudios evaluados en la revisión solo “proporcionan evidencia preliminar sobre la que construir la base de investigación** necesaria para hacer recomendaciones dirigidas al consumo de productos lácteos para promover la calidad del sueño”. Algo en lo que coincide el doctor **Gonzalo Guerra Azcona**, director médico y cirujano digestivo del Centro Médico-Quirúrgico en Enfermedades Digestivas (CMED), para quien **es necesario seguir profundizando en esta línea ya que** “no todos los lácteos, dada su variedad, son ricos por igual en triptófano, y por lo tanto puede haber otros factores que también intervienen en la calidad de nuestro sueño”.

Pese a ese matiz, lo que sí está demostrado, continúa Guerra Azcona, “es que **el incremento en los niveles de triptófano y melatonina se produce con dietas ricas en algunos productos lácteos** y que, por tanto, su consumo regular podría tener un beneficio en la calidad y duración de nuestro sueño”. Por eso, recomienda, salvo a aquellas personas que tengan algún tipo de intolerancia, “tomar productos lácteos a diario”.



Entre las diversas fuentes dietéticas de triptófano, la doctora Wix pone el foco en los productos lácteos, como **la leche, el requesón, los quesos curados y el yogur** por ser notablemente ricos en este aminoácido. “De hecho, la caseína y el suero, las principales proteínas lácteas, son buenas fuentes de triptófano”, insiste.

Asimismo, mantiene que los productos lácteos también proporcionan una gama de micronutrientes con posibles beneficios funcionales para el sueño, debido a su papel como cofactores enzimáticos en el metabolismo del triptófano. **“La vitamina B6, por ejemplo, se encuentra en muchos productos lácteos** y es esencial para la producción de serotonina a partir de triptófano, mientras que el magnesio y el zinc son cofactores implicados en la síntesis de la serotonina a la melatonina y son beneficiosos para el sueño”. La experta recomienda que su consumo tenga lugar en periodos cercanos al momento del descanso como son la tarde y la noche.

¿A quién no le han recomendado en alguna ocasión tomar **un buen vaso de leche caliente para así lograr perderse en los brazos del dios Morfeo?** Son numerosos los estudios que señalan que los alimentos de la dieta, y los elementos presentes en los mismos, ayudan a la calidad y mejora del sueño. Destacan principalmente la melatonina y la serotonina, “que nuestro organismo sintetiza preferentemente a partir de un aminoácido esencial de nuestra dieta como es el triptófano (Trp), presente en las proteínas de algunos alimentos y especialmente en los lácteos”, explica **Javier Fontecha**, investigador científico del Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación (CIAL-CSIC).