



El calor puede provocar deshidratación al dormir, lo que además de boca seca, genera calambres nocturnos que interfieren en la calidad del descanso. Por eso, hidratarse con suficiente agua hasta dos horas antes de irse a dormir, evitando el alcohol y el té, es clave.

Las cenas deben ser ligeras y frescas, dicen diversos médicos:

# Ciertas comidas ayudan a producir melatonina y a dormir mejor en noches calurosas

Pescados grasos, como salmón, además de frutas como el plátano y las cerezas ayudan a la generación de esta hormona que regula el sueño. Por su parte, la serotonina, que permite relajarse, se potencia al consumir quinoa o arroz integral. A todo esto hay que sumar una buena hidratación.

C. GONZÁLEZ

Considerado uno de los veranos más calurosos en años, las altas temperaturas han sido una compañía cotidiana durante estas semanas en gran parte del país, tanto en el día como en la noche. Un panorama que puede transformarse en un obstáculo al momento de ir a dormir.

Junto con tomar medidas que ayuden a mantener los espacios interiores frescos, como el uso de ventiladores o aire acondicionado, "la alimentación juega un rol fundamental para un buen descanso, especialmente en estas noches calurosas", precisa la nutricionista María José Silva, especialista en salud pública y alimentación saludable y académica de la U. de Playa Ancha.

Por ello, especialistas en el tema entregan consejos para lograr un sueño nocturno reparador.

Ante todo, agrega Isabel Adasme, nutricionista de la Dirección General Estudiantil de la U. Católica del Maule, es primordial el consumo de agua "para mantenerse hidratado y regular la temperatura corporal; mantener la producción de energía cerebral, para evitar fatiga mental, los cambios de humor, la dificultad de concentración y problemas de memoria y rendimiento cognitivo".

Una buena hidratación también

## Ambiente adecuado

"Crear un ambiente fresco y cómodo para dormir es fundamental en noches calurosas", enfatiza María José Silva. "Es importante mantener la habitación fresca, cerrando ventanas y cortinas durante el día para evitar el ingreso de calor, y abriéndolas por la noche para favorecer la ventilación". También sugiere usar ropa ligera, idealmente de algodón, que permita la transpiración. "También es aconsejable evitar el ejercicio intenso o el consumo de alcohol previo al sueño, ya que ambos pueden aumentar la temperatura corporal. Finalmente, relájate antes de dormir con actividades tranquilas, como meditación o escuchar música suave". Gabriel Tesser aconseja evitar pantallas antes de dormir, ya que "la luz azul de dispositivos electrónicos reduce la producción de melatonina". En lo posible, agrega, "evitar el estrés y practicar técnicas de relajación, como la meditación, pueden ser complementos valiosos para dormir bien".

ayuda a "recuperar las pérdidas de líquidos corporales (por sudor, por ejemplo), regularizar la presión sanguínea, mejorar la digestión y lubricar articulaciones, entre otras muchas funciones", agrega la especialista.

Gabriel Tesser, jefe técnico de la UCI de Clínica Colonial, concuerda en que mantenerse bien hidratado durante el día es fundamental para el equilibrio corporal. "La deshidratación puede causar síntomas como boca seca o calambres musculares nocturnos, interfiriendo con la calidad del descanso", precisa. Sin embargo, "es aconsejable moderar la ingesta de líquidos durante las dos horas previas al sueño, para evitar interrupciones nocturnas por la ne-

cesidad de orinar".

"Podemos saborizar el agua con rodajas de frutas para darle un sabor diferente y mantener nuestra hidratación, y es importante tener en consideración que las bebidas, té, café son diuréticas y, por ende, deshidratan", advierte Adasme.

Al momento de comer —idealmente hasta dos horas antes de acostarse—, la especialista sugiere "preferir preparaciones livianas y frescas con verduras como tomate, pepino, lechuga, cebolla, pimientos, zapallitos italiano y hortalizas, que contienen un alto aporte de agua para la hidratación y nutrientes como vitaminas, minerales y fibra que nos ayudará a una buena digestión y a la prevención de enfermedades car-

diovasculares, fortalecen nuestro sistema inmunológico, y son bajas en calorías".

Silva complementa: "En la cena, lo ideal es optar por comidas livianas y fáciles de digerir. Por ejemplo, una ensalada fresca con vegetales de temporada como pepino, lechuga o apio, acompañada de un pescado magro, como merluza o reineta, es una opción excelente".

También, agrega, se puede incluir "legumbres en preparaciones suaves, como hummus, o carbohidratos integrales, como quinoa o arroz integral, que ayudan a mantener niveles adecuados de serotonina, una sustancia clave para relajarnos y dormir mejor. Además, alimentos ricos en triptófano, como el plátano, la piña, la avena o las semillas de zapallo, pueden favorecer la producción de melatonina, que regula nuestro ciclo de sueño".

"Melatonina y serotonina son hormonas que regulan el sueño y el estado de ánimo", precisa Adasme.

En general, agrega Tesser, para un sueño reparador se recomienda optar por alimentos ricos en triptófano (aminoácido esencial presente en varios alimentos), magnesio y carbohidratos de bajo índice glicémico. Y cita algunos ejemplos: los pescados grasos como salmón o atún, son ricos en ácidos grasos omega-3 y vitamina D, que ayudan a regular la melatonina. En tanto, "el triptófano presente en la leche (de preferencia baja en grasa) o el yogur estimula la producción de serotonina, que favorece el sueño".

Por su parte, frutas como el plátano, que contiene magnesio y pota-

sio, ayuda a relajar los músculos, mientras que "las cerezas y el kiwi estimulan la producción de melatonina, mejorando la calidad del sueño". Igualmente, frutos secos como nueces y almendras son fuentes naturales de melatonina y magnesio.

## Efectos negativos

En cambio, hay ciertos alimentos que es mejor evitar en esta época porque pueden dificultar el sueño debido a su impacto metabólico o por estimular el sistema nervioso.

"Las frituras, las comidas muy grasosas y los alimentos altamente condimentados pueden ser difíciles de digerir, lo que puede interrumpir el sueño. También es importante limitar el consumo de bebidas estimulantes como el café, el mate o las bebidas energéticas en la tarde y noche, porque la cafeína interfiere con el sueño. En el caso del alcohol, aunque algunas personas creen que les ayuda a relajarse, en realidad afecta negativamente la calidad del descanso, especialmente en la fase REM, que es crucial para nuestra recuperación", explica Silva.

Tesser agrega que las "comidas ricas en grasas o muy condimentadas, como frituras o alimentos con ají, pueden causar reflujo gastroesofágico y molestias abdominales al acostarse". De igual manera, alimentos ultraprocesados o con mucha azúcar "generan picos de glucosa que pueden interrumpir el sueño profundo", mientras que alimentos ricos en sodio, como embutidos y snacks "pueden aumentar la presión arterial y causar deshidratación nocturna".