

## ¿Problemas para dormir?: Claves para mejorar la calidad del sueño de forma natural

La calidad del sueño es un aspecto fundamental para la salud y el bienestar, y cada vez son más las personas que buscan soluciones naturales para mejorar su descanso. **Claudia Novoa**, jefa de carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O'Higgins (UOH), ofrece una serie de recomendaciones basadas en evidencia científica.

Según la especialista, existen diversos suplementos naturales como la melisa, pasiflora, valeriana, manzanilla y lavanda, conocidos por sus propiedades ansiolíticas, neuroprotectoras y sedantes. No obstante, el suplemento con mayor respaldo científico es

la melatonina, cuyo consumo debe realizarse bajo supervisión profesional para garantizar su eficacia y seguridad. «*La melatonina es una herramienta eficaz, pero su uso debe ser controlado para evitar efectos adversos*», señaló Novoa.

El triptófano, un aminoácido presente en alimentos como carnes, huevos, lácteos, frutos secos y legumbres, juega un papel clave en la producción de melatonina. Novoa destaca la importancia de consumirlo a lo largo del día dentro de una dieta equilibrada, en lugar de concentrarlo exclusivamente en la cena. «*Es un error común pensar que solo debemos consumir triptófano en la*

**• La hidratación adecuada, especialmente en esta época de calor, es clave para evitar molestias nocturnas, así como la reducción del consumo de cafeína al menos seis a ocho horas antes de dormir.-**

*cena; su ingesta debe ser continua a lo largo del día*», enfatizó.

Las altas temperaturas pueden afectar la calidad del sueño, y la deshidratación agrava el problema con síntomas como boca seca, dolores de cabeza y calambres musculares. Para evitarlo, se recomienda una ingesta de agua adecuada, siguiendo las guías de salud que sugieren un consumo mínimo de 6-8 vasos diarios. «*Mantenerse hidratado es clave para un descanso reparador, especial-*

*mente en verano*», mencionó Novoa.

La cafeína, presente en café, té, bebidas cola y chocolate, estimula el sistema nervioso central y puede dificultar el sueño. Dado que su vida media en el organismo es de 4-9 horas, se recomienda evitar su consumo al menos 6-8 horas antes de acostarse. «*Muchas personas desconocen que la cafeína permanece en el cuerpo por varias horas, afectando el sueño sin darse cuenta*», advirtió la especialista.

Novoa sugiere



Entregan claves para mejorar la calidad del sueño de forma natural.

optar por cenas ligeras y frescas en épocas de calor, combinando frutas, verduras, hidratos de carbono y proteínas como atún, huevos cocidos o legumbres, que ayudan a mantener una temperatura corporal adecuada e hidratación. «*Una cena fresca y ligera puede marcar la diferencia en la calidad del sueño*», aseguró.

El alcohol, según la OMS, es una sustancia psicoactiva y tóxica que puede provocar dependencia. Su consumo, incluso moderado, afecta negativamente la calidad del sueño,

por lo que se desaconseja para mantener una buena higiene del descanso. «*El alcohol puede inducir el sueño inicialmente, pero su efecto rebote interrumpe el descanso durante la noche*», explicó Novoa.

Para quienes buscan opciones sin cafeína, se recomienda el consumo de infusiones de hierbas como manzanilla, lavanda o melisa, que favorecen la relajación y la hidratación. «*Estas infusiones son excelentes para relajar el cuerpo y prepararlo para un descanso profundo*», concluyó la experta.