

Sueño reparador, clave para una vida saludable

Dormir bien es esencial para la salud, pero no siempre es fácil. El estrés, los hábitos y la alimentación influyen en el descanso, que va mucho más allá de dormir suficientes horas.



Dormir bien es una de las bases fundamentales de la salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda a los adultos dormir entre 7 y 9 horas diarias. De hecho, diversos estudios han demostrado que dormir menos de seis horas al día durante un tiempo prolongado se asocia a un mayor riesgo de desarrollar enfermedades.

No obstante, en una sociedad marcada por el estrés, la sobreexposición a pantallas y los ritmos acelerados, cada vez son más las personas que tienen dificultades para conciliar el sueño o disfrutar de un descanso de calidad. Tanto es así, que según datos de la

Sociedad Española de Neurología, el insomnio afecta aproximadamente al 30% de la población adulta de nuestro país. Sin embargo, el problema no se encuentra únicamente en dormir menos horas de las recomendadas,

sino en la carencia de un sueño verdaderamente reparador.

En este contexto, comprender qué factores influyen en el descanso y cómo mejorar nuestro hábitos se vuelve algo esencial. Desde la alimentación hasta las rutinas nocturnas o el uso de soluciones naturales, existen múltiples herramientas para favorecer un sueño de calidad.

CLAVES DEL SUEÑO REPARADOR

Preguntada por esta cuestión, Lucía Cuesta, farmacéutica, miembro del Departamento Técnico de Tongil y responsable de formación de la marca, asegura en declaraciones a la re-

“Preparar al cuerpo para el descanso es un proceso que empieza mucho antes de apagar la luz”, Lucía Cuesta

vista mi herbolario que “no se trata de cantidad de horas, sino de calidad del descanso”.

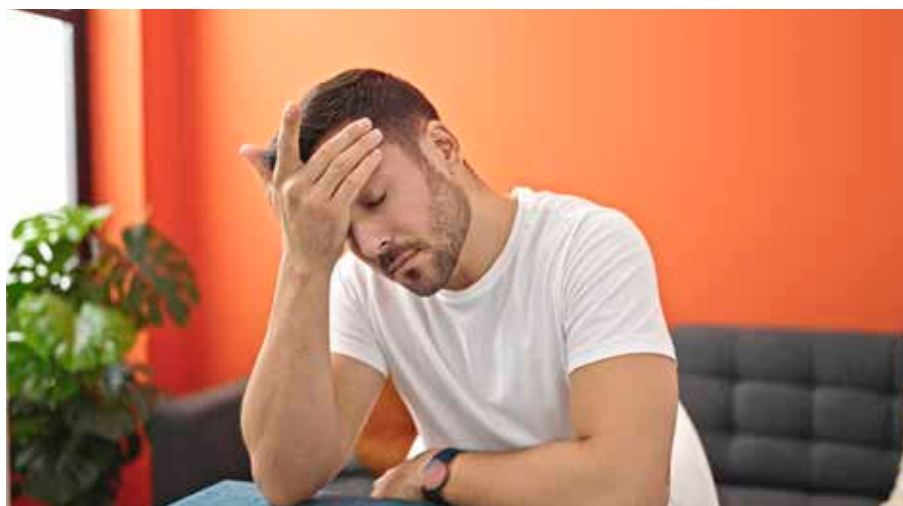
En sus palabras, dormir es una necesidad fisiológica fundamental y conviene tener presente que el sueño que se pierde no se recupera. Durante este tiempo, el cuerpo aprovecha para consolidar múltiples funciones y poner en marcha procesos reparativos. De este modo, conseguir un sueño verdaderamente reparador va mucho más allá de despertar descansado o tener mayor energía a lo largo del día. Tal y como explica la experta, dormir bien también tiene un impacto directo sobre la memoria, el apetito, las defensas inmunitarias e incluso el envejecimiento.

ESTRÉS CRÓNICO: EL MAYOR ENEMIGO DEL SUEÑO DE CALIDAD

Pese a saber la importancia que tiene dormir bien para el correcto funcionamiento del organismo, existen múltiples factores que impiden el sueño de calidad. El principal, coinciden los expertos, es el estrés. “Cuando el cuerpo interpreta que existe una situación de estrés continuado, prioriza las funciones relacionadas con la supervivencia frente al descanso”, afirma Lara Feliu, nieta de Ana María Lajusticia, Embajadora de Marca y Directora de Marketing y Comunicación. En este punto, cabe decir que, según se desprende de un reciente estudio internacional de Salud Mental, el 59% de los adultos del país manifiestan sufrir estrés. Así, esto explica la alta incidencia de problemas de sueño.

Además, sufrir estrés y como consecuencia también problemas de sueño, puede derivar en otros problemas. “Es relativamente habitual que el estrés prolongado y la falta de descanso acaben generando ciertos desequilibrios en nutrientes clave para el sistema nervioso”, relata Lara Feliu.

Bajo la experiencia de la experta, cuando el organismo permanece mucho tiempo en estado de alerta, aumentan los niveles de cortisol, la hormona asociada al estrés. Entonces, el cuerpo tiende a consumir y eliminar a mayor velocidad ciertos nutrientes. Entre ellos se encuentra el magnesio,



un mineral fundamental para la función neuromuscular y para la regulación del sistema nervioso.

Según explica Lara Feliu, esto puede generar un círculo vicioso. El magnesio participa en los mecanismos de relajación y en la respuesta fisiológica frente al estrés. Sin embargo, si sus niveles en el organismo son bajos, a éste le cuesta más recuperar el equilibrio, lo que favorece la tensión nerviosa y dificulta la conciliación del sueño.

HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA PARA FAVORECER EL DESCANSO

Ante una situación de estrés y mal descanso, muchas personas acuden a ecotiendas y herbolarios en busca de suplementos y plantas medicinales que aumenten su bienestar. Sin embargo, la nieta de Ana María Lajusticia sugiere abordar el origen del problema antes de buscar soluciones rápidas. “En muchos casos, mejorar el descanso implica regular el exceso de cortisol y reducir el estado de alerta mantenido en el que vive el organismo”, apunta.

Además, hay otros hábitos que se pueden adoptar para cuidar del descanso, algo fundamental para cuidar de la salud integral del organismo. En primer lugar, Lara Feliu considera esencial respetar los ritmos circadianos naturales del cuerpo. “En este proceso tiene un papel clave el cortisol, que debería estar más elevado por la mañana para favorecer la activación y disminuir progresivamente a lo largo del día”, explica la Directora de Marketing y Comunicación de Ana María Lajusticia.



“No se trata de cantidad de horas, sino de calidad del descanso”,
Lucía Cuesta,
Farmacéutica, miembro del Departamento Técnico de Tongil y responsable de formación

Por otro lado, comenta que la calidad del sueño nocturno también depende en gran medida de cómo transcurre el día. Según explica, durante las horas de luz el organismo sintetiza serotonina a partir del aminoácido triptófano, un neurotransmisor fundamental para el bienestar emocional. Después, durante la noche, una parte de dicha serotonina se transforma en melatonina, es decir, en la hormona que regula el sueño.

No obstante, ante circunstancias tales como inflamación, desequilibrio metabólico o estrés, el triptófano



“En muchos casos, mejorar el descanso implica regular el exceso de cortisol y reducir el estado de alerta”, Lara Feliu, nieta de Ana María Lajusticia, Embajadora de Marca y Directora de Marketing y Comunicación

puede desviarse hacia la vía de la quinurenina, una vía metabólica, lo que reduce la disponibilidad para la síntesis de serotonina y melatonina.

Por contra, indica la experta, cuando el organismo se encuentra en equilibrio, los niveles de cortisol disminuyen de forma gradual al final del día. Esto favorece la producción de melatonina y de neurotransmisores con efecto relajante, como el GABA, facilitando así un sueño natural, profundo y reparador.

A la hora de trabajar en hábitos que ayuden a normalizar la respuesta al estrés y promuevan la relajación del sistema nervioso, la nutrición tiene un papel importante. Lara Feliu hace mención al magnesio, pues este nutriente contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y a la relajación muscular. Además, una buena ingesta de ácidos grasos omega-3 puede contribuir al equilibrio de los procesos inflamatorios y de la salud neuronal.

RUTINA NOCTURNA PARA FAVORECER EL SUEÑO NATURAL

Si bien incluir estos nutrientes en la dieta o realizar actividades que disminuyan el estado de alerta del cuer-



po puede ser muy útil, también es esencial adoptar una rutina nocturna correcta. “Preparar al cuerpo para el descanso es un proceso que empieza mucho antes de apagar la luz”, defiende Lucía Cuesta.

La responsable de formación de Tongil aconseja llevar una buena higiene de sueño, pero resalta que la cena también importa. En sus palabras, consumir alimentos que provocan picos de glucosa es una mala opción, pues estos dificultan la conciliación del sueño. Por tanto, es mucho mejor optar por tomar una cena compuesta por proteínas ricas en triptófanos (pescados azules, pavo, huevos, lácteos o semillas de calabaza) e hidratos de carbono (arroz integral, avena o pan de centeno). Con ello, señala, se ayuda al organismo a producir de manera natural sustancias que regulan el descanso.

Asimismo, comenta otro aspecto clave que muchas personas desconocen: mantener las manos y los pies calientes. “Al calentar las extremidades, el cuerpo libera calor desde dentro, y esa pequeña bajada de temperatura interior le indica al cerebro que es hora de dormir”, sostiene Lucía Cuesta.

PLANTAS Y ACTIVOS NATURALES

Aún con todo esto, puede ocurrir que el insomnio permanezca. En esos casos, puede resultar interesante recurrir a la naturaleza, pues esta nos brinda multitud de recursos que propician la relajación y el descanso. La especialista de Tongil enumera unas cuantas, entre las que se encuentran la valeriana, la pa-

siflora y la melisa, todas ellas con una larga trayectoria en el ámbito del sueño.

Bajo su punto de vista, lo realmente significativo es dar con ingredientes cuya cantidad de principios activos responsables de su actividades sea efectiva. De hecho, cree que es dicha concentración lo que hace que las plantas proporcionen el efecto deseado.

Las plantas medicinales se pueden consumir en infusiones o en complementos alimenticios. Sobre esto, Lucía Cuesta asegura que cada vez son más los consumidores que buscan suplementos de origen natural porque ofrecen beneficios multifuncionales y se integran dentro de un estilo de vida saludable.

En este contexto, el azafrán se postula como un ingrediente muy atractivo. “Se ha demostrado que puede influir positivamente en la calidad del sueño, favoreciendo un estado de ánimo positivo gracias a la regulación de la serotonina a través de sus principales principios activos: la crocina y el safranal”, manifiesta. A esto, agrega: “Estudios recientes sobre un extracto de azafrán español patentado, Affron®, sugieren su participación en apoyar la capacidad natural del cuerpo para conciliar el sueño”.

Dormir bien no debería ser un objetivo inalcanzable, sino un hábito cotidiano. Atender al estrés, la alimentación y las rutinas permite recuperar el equilibrio del organismo. Apostar por soluciones naturales y un enfoque consciente del descanso es clave para mejorar la salud y el bienestar a largo plazo.