

LA LECHE Y EL SUEÑO: MITO O REALIDAD

Con-
Ciencia
láctea

El conocimiento popular considera que un vaso de leche antes de dormir ayuda a conciliar el sueño. La evidencia científica muestra una fuerte conexión entre alimentación y descanso.

En la leche se encuentran múltiples componentes que pueden contribuir a mejorar la calidad del sueño, estudios sobre este efecto benéfico dejan ver importantes ventajas del consumo de lácteos, mas allá de su importante aporte nutricional:



ANTIOXIDANTES Y ANTIINFLAMATORIOS:

Una alimentación con un buen aporte de sustancias antioxidantes y antiinflamatorias han mostrado tener un efecto positivo en la regulación del sueño, como el caso de la dieta mediterránea. La leche ha sido objeto de estudio en este campo por su contenido de sustancias como vitaminas, péptidos, y componentes nitrogenados con capacidad antioxidante, y proteínas como la lactoferrina y la lactoalbúmina con capacidad antiinflamatoria².

★ CALCIO:

Uno de los nutrientes más importantes de la leche. Existe relación entre el adecuado consumo de calcio y un mejor descanso. Adicionalmente, su bajo consumo está relacionado con mayor dificultad para conciliar el sueño y tener un descanso reparador³.

TRIPTOFANO:

Es un aminoácido presente en cantidad importante en la α -lactoalbúmina, una de las proteínas de la leche. Este aminoácido es el precursor de la melatonina, hormona encargada de la regulación del ciclo diario del sueño y se produce en la noche, antes de dormir¹.

RECUERDA: UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA ES CLAVE PARA UN BUEN DESCANSO.

Aunque aún se requiere de mayor evidencia, los estudios recientes concluyen que una alimentación balanceada, con un adecuado consumo de alimentos lácteos ayuda a mejorar la calidad del sueño¹, dado su aporte de componentes bioactivos, triptófano y nutrientes que contribuyen al adecuado descanso. La actividad física durante el día también es un factor clave para mejorar la calidad del sueño, así que no olvides mantenerte activo.



Por un mundo delicioso

Referencias:

1. Komada, Y., Okajima, I., & Kuwata, T. (2020). The Effects of Milk and Dairy Products on Sleep: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9440.
2. Nongonierma, A. B., & FitzGerald, R. J. (2015). Bioactive properties of milk proteins in humans: A review. *Peptides*, 73, 20-34.
3. Grandner, M. A., Jackson, N., Gerstner, J. R., & Knutson, K. L. (2014). Sleep symptoms associated with intake of specific dietary nutrients. *Journal of sleep research*, 23(1), 22-34.