

Alimentos ricos en Melatonina para ayudarte a Dormir

Estos alimentos con melatonina te ayudarán a regular tu horario de sueño desde la alimentación.

Hoy en día una gran parte de la población sufre **problemas para conciliar el sueño**, o tiene un sueño pobre. El ritmo de vida cada vez más frenético y estresante es el principal causante de este problema, aunque también hay muchos otros factores que impactan decisivamente sobre nuestra calidad de sueño.



Las alteraciones en el sueño se correlacionan con un empeoramiento en la salud general, incluso con el peor desarrollo de distintas patologías, como síndromes metabólicos o hipertensión.

En este artículo te contamos qué es la melatonina, pues, seguro que has escuchado, aunque sea ligeramente, que puede ayudarte a mejorar tu sueño. Además, veremos una serie

de **alimentos ricos en melatonina** que puedes incorporar a tu alimentación.

¿Qué es la melatonina?

La melatonina es una hormona producida en la glándula pineal de nuestro cerebro y, entre otras cosas, se encarga de regular los ciclos del sueño-vigilia. Es decir, nos ayuda a establecer esa rutina diaria que marca cuando debemos estar despiertos y cuando debemos dormir.

Aparte de marcar nuestros ritmos circadianos, la evidencia científica muestra que la melatonina se eleva de cara a la noche para favorecer el descanso, ya que impacta en las siguientes funciones:

- Elevar los niveles de **hormona de crecimiento** (por su función anticatabólica).
- Favorecer la **función tiroidea**.
- Reducir los **niveles de cortisol** (la llamada hormona del estrés).

Además, la melatonina cumple funciones antioxidantes en el organismo, por lo que mantener unos ritmos circadianos adecuados no solo va a beneficiar a nuestro organismo por inducir un buen descanso, sino porque, además, lo protegerá del estrés oxidativo.

¿De dónde sale la melatonina?

La melatonina la sintetizamos a partir de los **fotoproductos que absorbemos del sol**, sobre todo cuando nos exponemos a este a primera hora de la mañana y al atardecer. A través de la retina absorbemos estos fotoproductos, los cuales estimulan en la glándula pineal la producción de melatonina.

En el organismo la síntesis de esta hormona tiene como precursor principal el triptófano, un aminoácido esencial que

debemos obtener por medio de la alimentación. El triptófano por distintas conversiones produce serotonina, la cual acaba convirtiéndose en melatonina.

¿Por qué la melatonina puede ayudarte a conciliar el sueño?

Ahora que ya entendemos qué es la melatonina y cómo nuestro cuerpo la produce, es el momento de entender cómo nos ayuda a conciliar el sueño.

Nuestro organismo se regula a través de relojes circadianos, y la melatonina es la pieza clave en mantener el correcto funcionamiento de estos relojes.

Tener unos niveles adecuados de esta hormona durante la noche gracias a tener buenos hábitos e higiene del sueño, y a consumir de cara a la noche alimentos ricos en melatonina y/o triptófano, inducirá durante la noche la relajación profunda del organismo, músculos y nervios, ayudándonos a descansar mejor.

Otros factores que ayudan a conciliar el sueño

Aparte de la ingesta de melatonina a través de alimentos, existen algunos **factores que incrementan la producción propia de melatonina**.

- Mantener los ojos cerrados de forma prolongada. Cuando te cueste conciliar el sueño, no coger el móvil e intentar dormirte manteniendo los ojos cerrados es fundamental.
- La oscuridad total
- La exposición solar durante la mañana y a últimas horas de la tarde, ya que los rayos del sol impactan en la retina de forma distinta dependiendo de la hora del día.

- Evitar que los niveles caigan, alejando la exposición a las llamadas “luces azules”, que abundan en las pantallas de dispositivos electrónicos. Estas luces alteran los relojes circadianos que hemos mencionado, haciendo que tu organismo piense que no es de noche.

Top 6 alimentos ricos en melatonina

Muchos de los alimentos ricos en melatonina también lo son en **triptófano**, por lo que puede ser interesante el efecto sinérgico que ejercen. Algunos alimentos ricos en melatonina son:

- Pistachos
- Nueces
- Champiñones
- Avena
- Leche de vaca
- Pescados grasos

Atender a los consejos que te damos en este artículo cobra vital importancia cuando lleves un ritmo de vida muy estresante, pero también durante la vejez, ya que la producción endógena de melatonina se reduce con la edad por el deterioro de la glándula pineal del cerebro, y de la retina.

No podemos olvidar que **lo más importante para asegurar un buen descanso es mantener una buena higiene del sueño**, siguiendo entre otros, los consejos que te hemos contado anteriormente. De poco servirá comer de postre en la cena pistachos y nueces, si estás constantemente exponiéndote a luces fuertes y dispositivos electrónicos antes de acostarte.

Fuente: [psicologaiaymente](#).