



Las nueces y la calidad del sueño

INCLUIR DIARIAMENTE NUECES EN LA ALIMENTACIÓN PODRÍA AYUDAR A MEJORAR EL SUEÑO



“Las investigaciones indican que la calidad del sueño se prepara durante el día. En esta preparación, uno de los pilares más importantes es una buena alimentación, basada en el patrón mediterráneo, donde la nueces pueden tener un papel protagonista como alimentos que pueden ayudar a tener un sueño de mayor calidad.”

Dra. María Izquierdo

Catedrática de Nutrición de la Universidad de Barcelona. Académica de Número y Miembro de Honor de la Academia Española de Nutrición y Dietética y Académica de la Real Academia de Farmacia de Cataluña

¿QUÉ ES EL ESTUDIO EAT WALNUTS AND SLEEP BETTER?

Es un estudio clínico realizado en adultos jóvenes españoles, entre septiembre de 2020 y marzo de 2023, donde se está investigando si el consumo diario de nueces, en el marco de un patrón de dieta Mediterránea, puede ser una buena estrategia para mejorar la calidad del sueño.

ANTECEDENTES

El sueño y la alimentación son dos pilares claves de nuestra salud y actualmente sabemos que se influyen entre sí (Zuraikat et al, 2021). Así, después de una noche de dormir poco o de dormir mal tendemos a comer más o a elegir alimentos de poco interés nutricional, generalmente ricos en azúcares y grasas poco saludables. Pero también sabemos que la calidad de nuestra dieta y/o el consumo de determinados alimentos puede mejorar nuestro sueño.

Como ejemplo, citaremos un estudio realizado por nuestro equipo de investigación (Zerón-Ruggerio et al., 2022) que demostró que una mayor adherencia a un patrón de dieta mediterráneo se relacionaba con una mejor calidad de sueño en una población de más de 900 jóvenes españoles.

Entre los alimentos que se asociaron de forma más positiva con la calidad de sueño, estuvieron las nueces. Las nueces podrían mejorar el sueño dado que contienen melatonina que es una hormona reguladora del sueño (Meng et al, 2017). Además, las nueces podrían incrementar la síntesis endógena de melatonina ya que son fuente de triptófano, el cual es precursor de serotonina y de melatonina (Peuhkuri et al, 2012; Zuraikat et al, 2021). No obstante, hasta la fecha, no existía ningún estudio clínico que aportara evidencia científica sobre el potencial papel de las nueces en la calidad del sueño.

OBJETIVO DEL ESTUDIO

Investigar si el consumo regular de nueces, en el marco de la dieta mediterránea, es una buena estrategia dietética para mejorar la calidad del sueño y, también, el bienestar.

METODOLOGÍA

Ensayo clínico cruzado y aleatorizado en el que han participado 80 adultos jóvenes durante 18 semanas. Todos completaron dos protocolos: intervención, que consistió en consumir diariamente 40g de nueces durante 8 semanas, y control, en el que se abstuvieron de ingerir nueces. Al terminar este periodo, los participantes siguieron la condición de estudio alterna (intervención o control). Tanto al inicio como al final de cada periodo de intervención o control, se valoraron diferentes parámetros relacionados con la calidad del sueño (como eficiencia, latencia o duración) mediante actigrafía y también se valoraron aspectos del estado anímico y del bienestar de los participantes.

Además, se tomaron muestras de orina para la determinación del metabolito de la melatonina, la 6-sulfatoximelatonina, y se realizó un seguimiento de la composición corporal y de la actividad física de los participantes durante todo el estudio.



RESULTADOS PRELIMINARES

Aunque el estudio aún no ha finalizado, los datos preliminares indican que efectivamente el consumo de una ración diaria de nueces (40 g) proporciona un aumento significativo de la melatonina. A esto se le une el hecho de que los participantes mostraron una mejora en la calidad del sueño, dado que aumentó de forma significativa la eficacia del mismo mientras que disminuyó la latencia, que es el tiempo en que tardamos en dormirnos. Además, al día siguiente los participantes presentaban menor somnolencia, lo cual es indicativo también de un mejor descanso.

CONCLUSIONES

El consumo regular de nueces, como parte de una dieta y estilo de vida saludable, podría mejorar la calidad del sueño e incrementar los niveles de melatoninas. Este primer estudio abre puertas para futuras investigaciones que nos aportarán más evidencias, entre ellas conocer con mayor precisión los mecanismos que subyacen en esta asociación.



LA EVIDENCIA EN POCAS PALABRAS:

**40g
DIARIOS**



por 8 semanas

- Aumento significativo de la melatonina
- Menor somnolencia diurna
- Mejor descanso



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Meng X, Li Y, Li S, Zhou Y, Gan RY, Xu DP, Li HB. Dietary Sources and Bioactivities of Melatonin. *Nutrients*. 2017 Apr 7;9(4):367.

Peuhkuri K, Sihvola N, Korpela R. Dietary factors and fluctuating levels of melatonin. *Food Nutr Res*. 2012;56.

Zerón-Ruggerio MF, Hernández Á, Cambras T, Izquierdo-Pulido M. Emotional eating and cognitive restraint mediate the association between sleep quality and BMI in young adults. *Appetite*. 2022 Mar 1;170:105899.

Zuraikat FM, Wood RA, Barragán R, St-Onge MP. Sleep and Diet: Mounting Evidence of a Cyclical Relationship. *Annu Rev Nutr*. 2021 Oct 11;41:309-332.

