

# LA MELATONINA: ¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE?

Se trata de una hormona producida por nuestro organismo cuya función es regular los ciclos de día y noche y de sueño y vigilia. "Se libera según los ciclos de luz y oscuridad: aumenta cuando hay oscuridad y disminuye cuando hay luz. A medida que cumplimos años, la producción de melatonina baja", asegura Ramón de Cangas. Por eso, cada vez cuesta más dormir y lleva a muchas personas a buscar remedios 'naturales' para volver a dormir como un bebé.

Nuestro cuerpo puede sintetizar melatonina a partir de ciertos aminoácidos presentes en ciertos alimentos, como el triptófano. "Como con la edad disminuye la producción de melatonina, una dieta que incluya esa hormona o triptófano en personas de más edad, podría ayudar a mejorar el sueño"

En ningún caso significa que haya alimentos que actúen como una pastilla para dormir. "Existen alimentos con melatonina, pero las dosis necesarias para lograr un efecto a la hora de mejorar el sueño suelen requerir suplementación",

No hay alimentos mágicos, ni superalimentos con claros efectos en el sueño"

<https://www.academianutricionydietetica.org/que-comer/alimentos-dormir-mejor/>