



La danza hormonal del sueño

Nuestra higiene del sueño está regulada por diferentes hormonas. Como sucede con el apetito, el crecimiento o el estrés, son ellas las encargadas de estos procesos de nuestro cuerpo. Cómo funcionen de orquestadas en este baile nos va a repercutir en esa higiene y en nuestra salud.

A continuación, repasamos esas hormonas y su relación con nuestro descanso.

Melatonina

La melatonina es la hormona que más relacionamos con el sueño. De hecho, se usa como suplemento para aquellas personas que tiene problemas con el descanso. Su producción está ligada a la noche y a las últimas horas de la tarde, ya que el cuerpo produce más a mayor oscuridad. Es la encargada de regular los ciclos vigilia-sueño y, por tanto, la señal interna que nos dice que es el momento de descansar.

Adenosina

La adenosina tiene una función clara: alertarnos de nuestro cansancio. A medida que avanzando el día, los niveles de esta hormona aumentan. Eso nos lleva a la sensación de somnolencia que precede al descanso. Durante este, los niveles de la hormona bajan.

Y es precisamente contra la adenosina contra quien actúa la cafeína. Si con un café nos sentimos más activos o menos cansados es porque la cafeína hace que nuestro cerebro no capte la adenosina que le alerta de la fatiga.

Grelina y leptina

Se trata de dos hormonas relacionadas con el apetito. Tienen un papel clave con la regulación de este y con nuestro metabolismo. Y, además, influyen en nuestro ciclo sueño-vigilia. Por una parte, la grelina aumenta la sensación de hambre y se asocia con un mayor estado de alerta. Por otra, la leptina indica al cuerpo la saciedad y se relaciona con la somnolencia. El equilibrio entre ambas influye en nuestro descanso.



Serotonina

Como te contamos en otro contenido del Rincón de la Salud la serotonina es la hormona que controla las emociones y las funciones cognitivas. Conocida como la hormona del bienestar, produce sensaciones de relajación y satisfacción, aumentando la concentración y la autoestima. Tiene relación con el sueño porque se convierte en melatonina durante la noche.

Cortisol: El despertador hormonal

El cortisol, u hormona del estrés, es tan necesaria como peligrosa. Ante una amenaza nuestro cuerpo enciende sus alarmas y produce cortisol, que nos ayuda a conseguir energía para hacer frente a esa situación estresante. Y también influye en nuestra cantidad del sueño. Sus niveles aumentan en la mañana para prepararnos para la actividad. Sin embargo, si tenemos demasiado cortisol nos costará conciliar el sueño.

Oxitocina: La hormona del amor y el sueño

Conocida como la hormona del placer o el amor, la oxitocina tiene funciones más allá de su relación con el apego. En las fases de sueño profundo esta hormona se libera y ayuda en que el descanso sea reparador.

Cuidar nuestra higiene del sueño es cuidar el equilibrio de todas estas hormonas. Para eso, hay determinadas recomendaciones que es importante seguir y que están íntimamente relacionadas con una vida más saludable. Como hemos recordado en otros contenidos del Rincón de la Salud el descanso es una de las variables que más incidencia tiene dentro de una vida saludable.





Fraternidad

Muprespa

Fraternidad-Muprespa, Mutua Colaboradora
con la Seguridad Social, 275.

Síguenos en redes sociales

