

Efectes de la cafeïna sobre el son

Alguns aliments tenen substàncies naturals amb efectes farmacològics que afecten directament el son. Un grup especial són les anomenades metilxantines com la cafeïna, la teobromina i la teofilina. Són especialment riques en aquestes substàncies algunes begudes preses com a estimulants del sistema nerviós central (SNC) com cafè, te, cacau, mat, cues i guaranà. Totes elles contenen compostos químics capaços d'afectar amb diferent intensitat qui els ingereix.

El Dr. Francesc Segarra, responsable de la Clínica del Son de l'Hospital Universitari General de Catalunya i de l'Hospital Quirónsalud Vallès ens parla de la cafeïna i de l'acció d'aquesta substància sobre el son. Les llavors madures, dessecades i torrades del cafè, es fan servir com a estimulants en forma d'infusió. El principal estimulants de les llavors del cafè és la cafeïna (1, 3, 7-trimetilxantina), soluble en aigua i estimulants del SNC, del sistema cardiovascular i de la secreció gàstrica. A més, és diürètic i estimulants de la secreció gàstrica. L'efecte laxant i diürètic es deu a la seva acció bloquejant dels receptors d'adenosina al còlon i als ronyons.

Els grans de cafè contenen entre un 0,8-2% en pes de cafeïna; les fulles verdes del te entre 0,2-2,1% i les llavors de cacau entre 1-2%. El cafè instantani, el liofilitzat i el descafeïnat tenen menys quantitat de cafeïna que el cafè normal no manipulat. Una tassa de cafè normal pot tenir uns 85 mg de cafeïna.

Les begudes carbonatades més populars a Occident són les cues i gairebé totes contenen cafeïna. Una llauna de cua pot tenir entre 48 i 41 mg de cafeïna. Com que la quantitat màxima de cafeïna al dia que es considera segura són 250mg, es pot deduir que amb 6 llaunes de cua al dia es pot assolir aquesta quantitat.

El trastorn del son induït per cafeïna produeix típicament insomni, si bé alguns individus, coincidint amb períodes d'abstinència, poden acudir a la consulta queixant-se d'hipersòmnia i somnolència diürna. La cafeïna exerceix un efecte dosi-dependent; a mesura que augmenta el consum s'incrementa l'estat de vigília i disminueix la continuïtat del son. Els registres polisomnogràfics practicats en individus mostren una latència del son més llarga, un augment de la vigília i una disminució del son d'ones lentes. No s'han descrit efectes consistents sobre el son REM.

La interrupció brusca del consum crònic de cafeïna pot donar lloc a hipersòmnia. Alguns individus també experimenten hipersòmnia entre tassa i tassa de cafè, és a dir, en aquells moments en què l'efecte estimulants immediat desapareix.

Com que la cafeïna és un estimulants, la majoria de persones la prenen al matí per estar alerta durant el dia. És important anotar que la cafeïna no pot reemplaçar el son, pot fer-nos sentir més alerta temporalment en bloquejar al cervell les substàncies químiques inductores del son i en augmentar la producció d'adrenalina.

Efectes de la cafeïna sobre el son

No hi ha cap necessitat nutricional de cafeïna a la dieta. Tot i això, el consum moderat de cafeïna no està associat amb cap risc conegut de la salut. La cafeïna entra al torrent sanguini a través de l'estómac i de l'intestí prim i pot tenir un efecte estimulants tan aviat com 15 minuts després de ser consumida i arriba a la màxima concentració en plasma al voltant de 30-40 min després de consumir-la.

Un cop al cos són necessàries 6 hores perquè la meitat de la cafeïna sigui eliminada. És a dir, si es pren una tassa de cafè (100mg de cafeïna) al voltant de les 15h, prop de 50mg de cafeïna romandran a l'organisme fins a les 21h, dificultant la conciliació del son. En persones acostumades a beure cafè, si el beuen entre 30 min i una hora abans de ficar-se al llit, el somni triga més del que és habitual, triguen més a adormir-se i el seu somni és de més curta durada i més agitat.

Actualment, l'important perquè la cafeïna sigui causa d'insomni és la quantitat total de metilxantina que s'ingereix durant el dia, més que el temps que va passar des que es va beure la darrera dosi abans de ficar-se al llit.

Encara que és segur consumir cafeïna en moderació, no se'n recomana el consum en nens. Pot afectar negativament la nutrició del nen en reemplaçar aliments rics en nutrients com la llet.

Tot i que la FDA no aconsella a les dones embarassades o que estan donant el pit eliminar la cafeïna de la dieta, molts experts recomanen limitar la quantitat consumida a una o dues tasses per dia.

En persones d'edat avançada, l'absorció de cafeïna indueix problemes de son, augmentant el nombre de despertars i superficialitzant les fases del son. No hem d'oblidar que hi ha medicaments que contenen cafeïna i poden afectar el somni de la gent gran. La majoria són analgèsics, als quals s'afegeix cafeïna per potenciar-ne l'acció.