

Efectos de la cafeína sobre el sueño

Algunos alimentos tienen sustancias naturales con efectos farmacológicos que afectan directamente al sueño. Un grupo especial son las llamadas metilxantinas como la cafeína, la teobromina y la teofilina. Son especialmente ricas en estas sustancias algunas bebidas tomadas como estimulantes del sistema nervioso central (SNC) como café, té, cacao, mate, colas y guaraná. Todas ellas contienen compuestos químicos capaces de afectar con diferente intensidad a quien los ingiere.

El Dr. Francesc Segarra, responsable de la Clínica del Sueño del Hospital Universitari General de Catalunya y del Hospital Quirónsalud Vallès nos habla de la cafeína y de la acción de esta sustancia sobre el sueño. Las semillas maduras, desecadas y tostadas del café, se usan como estimulante en forma de infusión. El principal estimulante de las semillas del café es la cafeína (1, 3, 7- trimetilxantina), soluble en agua y estimulante del SNC, del sistema cardiovascular y de la secreción gástrica. Además, es diurético y estimulante de la secreción gástrica. El efecto laxante y diurético se debe a su acción bloqueante de los receptores de adenosina en el colon y los riñones.

Los granos de café contienen entre un 0'8-2% en peso de cafeína; las hojas verdes del té entre 0'2-2'1% y las semillas de cacao entre 1-2%. El café instantáneo, el liofilizado y el descafeinado tienen menos cantidad de cafeína que el café normal no manipulado. Una taza de café normal puede tener unos 85 mg de cafeína.

Las bebidas carbonatadas más populares en Occidente son las colas y casi todas contienen cafeína. Una lata de cola puede tener entre 48 y 41 mg de cafeína. Puesto que la cantidad máxima de cafeína al día que se considera segura son 250mg, se puede deducir que con 6 latas de cola al día se puede alcanzar dicha cantidad.

El trastorno del sueño inducido por cafeína produce típicamente insomnio, si bien algunos individuos, coincidiendo con períodos de abstinencia, pueden acudir a la consulta quejándose de hipersomnias y somnolencia diurna. La cafeína ejerce un efecto dosis-dependiente; a medida que aumenta su consumo se incrementa el estado de vigilia y disminuye la continuidad del sueño. Los registros polisomnográficos practicados en individuos muestran una latencia del sueño más larga, un aumento de la vigilia y una disminución del sueño de ondas lentas. No se han descrito efectos consistentes sobre el sueño REM.

La interrupción brusca del consumo crónico de cafeína puede dar lugar a hipersomnias. Algunos individuos experimentan también hipersomnias entre taza y taza de café, es decir, en esos momentos en los que el efecto estimulante inmediato desaparece.

Debido a que la cafeína es un estimulante, la mayoría de personas la toman por la mañana para permanecer alerta durante el día. Es importante anotar que la cafeína no puede reemplazar el sueño, puede hacernos sentir más alerta temporalmente al bloquear en el cerebro las sustancias químicas inductoras del sueño y al aumentar la producción de adrenalina.

Efectos de la cafeína sobre el sueño

No hay ninguna necesidad nutricional de cafeína en la dieta. Sin embargo, el consumo moderado de cafeína no está asociado con ningún riesgo conocido de la salud. La cafeína entra en el torrente sanguíneo a través del estómago y del intestino delgado y puede tener un efecto estimulante tan pronto como 15 minutos después de ser consumida y alcanza su máxima concentración en plasma alrededor de 30-40 min después de consumirla.

Una vez en el cuerpo son necesarias 6 horas para que la mitad de la cafeína sea eliminada. Es decir si se toma una taza de café (100mg de cafeína) alrededor de las 15h, cerca de 50mg de cafeína permanecerán en el organismo hasta las 21h, dificultando la conciliación del sueño. En personas acostumbradas a beber café, si lo beben entre 30 min y una hora antes de acostarse, el sueño tarda más de lo habitual, tardan más en dormirse y su sueño es de más corta duración y más agitado.

En la actualidad, lo importante para que la cafeína sea causa de insomnio es la cantidad total de metilxantina que se ingiera durante el día, más que el tiempo que pasó desde que se bebió la última dosis antes de acostarse.

Aunque es seguro consumir cafeína en moderación, no se recomienda su consumo en niños. Puede afectar negativamente a la nutrición del niño al reemplazar alimentos ricos en nutrientes como la leche.

Aunque la FDA no aconseja a las mujeres embarazadas o que están dando el pecho eliminar la cafeína de la dieta, muchos expertos recomiendan limitar la cantidad consumida a una o dos tazas por día.

En personas de edad avanzada la absorción de cafeína induce problemas de sueño, aumentando el número de despertares y superficializando las fases del sueño. No debemos olvidar que existen medicamentos que contienen cafeína y pueden afectar el sueño de las personas mayores. La mayoría son analgésicos, a los que se añade cafeína para potenciar su acción.