

## Dulces sueños

Seguimos muchos consejos caseros como comer zanahorias para ver mejor o tomar jugo de naranja para no enfermarnos, pero desconocemos si realmente funcionan o no y de ser así, cómo y por qué lo hacen.

Cuando era pequeña y tenía insomnio, mi papá me decía que tomara leche caliente con miel. Como quería dormir le hacía caso pero nunca me preguntaba qué tenían de especial esos dos ingredientes. Resulta que esa combinación no solo es dulce y deliciosa, sino que cuenta con propiedades que ayudan a conciliar el sueño más fácilmente. ¿Quieres saber por qué?

La leche, como cualquier alimento que contenga triptófano, resulta útil cuando queremos combatir el insomnio. El triptófano es un aminoácido fundamental para el funcionamiento del organismo y está involucrado en la producción de serotonina y melatonina, neurotransmisores necesarios para dormir bien. No obstante, para que este aminoácido funcione, necesitamos que emprenda un camino desde el estómago y el intestino delgado hasta el cerebro y este proceso no es tan sencillo porque compite con otros aminoácidos. La miel, que es carbohidrato o azúcar, ayuda al triptófano a llegar al cerebro disminuyendo la cantidad de competidores y contribuye a inducir el sueño. Así que la próxima vez que no puedas dormir, corre a la cocina por un vaso con leche y una cucharada de miel ¡y a descansar!

**Edith Alitzel Echazarreta Alemán**

Estudiante de la licenciatura en biología molecular  
Universidad Autónoma Metropolitana-Cuajimalpa  
Cd. de México



este espacio  
**ES TUYO**

Aquí puedes publicar tus reflexiones  
y experiencias en torno a la ciencia.

Envíanos un texto breve y tus datos a  
**comoves@dgc.unam.mx**

Prohibida la reproducción parcial o total del contenido, por cualquier medio, sin la autorización expresa del editor.