

¿Qué es el Insomnio?

El insomnio es un trastorno del sueño que se manifiesta como dificultad para quedarse dormido, permanecer dormido o despertar demasiado temprano y no poder volver a dormir. Puede ser agudo (de corta duración) o crónico (persistente por más de 3 meses).

Causas del Insomnio

- **Estrés crónico**
 - **Desequilibrios hormonales** (como melatonina o cortisol)
 - **Deficiencias nutricionales** (magnesio, vitamina B6, triptófano)
 - **Malos hábitos de sueño**
 - **Consumo de estimulantes** (café, alcohol, tabaco)
 - **Uso prolongado de pantallas** (exposición a luz azul)
-

El eje intestino-cerebro y su rol en el insomnio

El intestino produce más del 90% de la **serotonina**, precursor de la **melatonina**, hormona esencial para el sueño. Esta se sintetiza en las células enterocromafines del intestino delgado, y a través del nervio vago y la circulación, influye en el sistema nervioso central.

¿Por qué los fármacos no curan el insomnio?

- Solo inducen el sueño de forma artificial
- No tratan el origen (nutricional, psicológico o digestivo)
- Generan dependencia, tolerancia y efectos adversos

Efectos secundarios comunes: - Somnolencia diurna - Mareos - Pérdida de memoria - Cambios en el estado de ánimo - Mayor riesgo de caídas en adultos mayores

Taquifilaxia

La taquifilaxia es la pérdida progresiva del efecto de un medicamento tras su uso continuo. Ocurre frecuentemente con fármacos para dormir (benzodiazepinas, antihistamínicos sedantes), obligando a aumentar la dosis y aumentando el riesgo de dependencia.

Nutrientes con evidencia científica para el insomnio (tipo A)

- **Magnesio:** mejora la calidad del sueño y regula melatonina.

- **Vitamina B6:** cofactor en la síntesis de serotonina.
- **L-triptófano:** precursor de serotonina y melatonina.
- **Glicina:** favorece el sueño profundo.
- **Melatonina:** regula los ciclos circadianos.

Fitoterapia con evidencia científica para insomnio

- **Valeriana (Valeriana officinalis):** inductora del sueño, mejora calidad del sueño profundo.
- **Pasiflora (Passiflora incarnata):** ansiolítica, sedante natural.
- **Melissa (Melissa officinalis):** relajante, útil para insomnio leve por ansiedad.
- **Ashwagandha (Withania somnifera):** adaptógeno, regula cortisol.
- **Manzanilla (Matricaria chamomilla):** suave efecto sedante.

Tabla terapéutica integrativa para insomnio

Producto	Dosis recomendada	Duración sugerida	Beneficios principales
Magnesio (bisglicinato)	200-400 mg al día	3-6 meses	Mejora calidad del sueño, relaja el sistema nervioso
L-triptófano	500-1500 mg antes de dormir	3 meses	Aumenta serotonina y melatonina
Vitamina B6	25-50 mg al día	3-6 meses	Apoya síntesis de neurotransmisores
Melatonina	1-5 mg 30 min antes de dormir	Hasta regular ciclo	Regula el ritmo circadiano
Valeriana (extracto estandarizado)	300-600 mg antes de dormir	2-3 meses	Mejora conciliación y duración del sueño
Pasiflora	250-500 mg	Según respuesta	Disminuye ansiedad nocturna
Ashwagandha	300-600 mg/día	3-6 meses	Regula cortisol y estrés

Recomendaciones adicionales

- Establece horarios fijos para dormir y despertar
- Evita pantallas al menos 1 hora antes de dormir
- Practica ejercicios de respiración o meditación
- Cena ligero y al menos 2-3 horas antes de acostarte
- Evita cafeína, azúcar y comidas ultraprocesadas por la noche

Conclusión

El insomnio no es solo un problema del sueño, es un desequilibrio multifactorial que involucra el sistema nervioso, digestivo y endocrino. Una intervención nutricional y fitoterapéutica basada en evidencia puede tratar la raíz del problema sin efectos secundarios peligrosos.