

Prebióticos para dormir mejor

03/05/2020

Que el cerebro y el intestino están conectados es obvio, pero aún debería serlo más que una buena salud para este último influirá en muchos procesos cerebrales, incluido el sueño.

Fibras específicas conocidas como prebióticos pueden mejorar el sueño y aumentar la resistencia al estrés al influir en las bacterias intestinales y las potentes moléculas biológicamente activas, o metabolitos, que producen, según muestra una nueva investigación de la CU Boulder.

La investigación podría conducir en última instancia a nuevos enfoques para tratar los problemas de sueño, que afectan a 70 millones de estadounidenses y a muchos más en el resto del mundo.

«La mayor ventaja aquí es que este tipo de fibra no solo está ahí para aumentar el volumen de las heces y pasar por el sistema digestivo», dijo Robert Thompson, investigador postdoctoral del Departamento de Fisiología Integral y autor principal del estudio, publicado en la revista Scientific Reports. «Está alimentando a los microorganismos que viven en nuestro intestino y creando una relación simbiótica con nosotros que tiene efectos poderosos en nuestro cerebro y comportamiento».

La mayoría de la gente está familiarizada con los probióticos, bacterias amigables presentes en alimentos fermentados como el yogur y el chucrut. Más recientemente, los científicos se han interesado en los prebióticos, compuestos dietéticos que los humanos no pueden digerir pero que sirven como alimento para nuestro microbioma, o los billones de bacterias que residen en nuestro interior. Aunque no todas las fibras son prebióticas, muchos alimentos fibrosos como puerros, alcachofas, cebollas y ciertos granos integrales son ricos en ellas.

Para el estudio, los investigadores empezaron a alimentar a ratas macho adolescentes con comida estándar o con comida infundida con prebióticos e hicieron un seguimiento de una

serie de medidas fisiológicas antes y después de que las ratas se estresaran.

Como se informó en un estudio anterior de los investigadores, los que seguían la dieta prebiótica pasaban más tiempo en un sueño reparador de movimiento no rápido de los ojos (NREM). Después del estrés, también pasaron más tiempo en el sueño de movimiento rápido de los ojos (MOR), que se cree que es fundamental para la recuperación del estrés.