

¡Ten cuidado! La falta de Vitamina C afecta el sueño

Los hábitos alimenticios equivocados a menudo resultan en deficiencias en ciertas vitaminas, minerales y oligoelementos, que suministran cantidades inadecuadas a las células nerviosas y degradan la calidad del sueño. **Y muchos estudios han encontrado que la falta de vitamina C afecta el sueño.**

Claro, no es el único factor que tiene un efecto sobre la calidad del sueño. Además de una baja ingesta de macro y micronutrientes, puede haber niveles bajos de melatonina en suero, enfermedades crónicas y a menudo tomar un medicamento a largo plazo. Estos factores en su conjunto afectan significativamente la calidad del sueño y conducen a la falta de sueño.



Estudios publicados informan que la falta de vitamina C, puede causar un sueño más corto y no reparador. Aunque se necesitan más estudios para verificar su relación con el sueño, tomar vitamina C puede ser beneficioso si tu cuerpo no consigue la suficiente a través de la dieta.

La falta de vitamina C afecta el sueño

Si la deficiencia de vitamina C ocurre en el cuerpo como resultado de una ingesta inadecuada de vitamina C en la dieta, puede conducir a la depresión, que generalmente se asocia con trastornos del sueño. Estos síntomas a su vez afectan la calidad del sueño.

La vitamina C es necesaria para la conversión del aminoácido triptófano, en 5-hidroxitriptófano, el precursor de la serotonina. Un alto nivel de serotonina en el cerebro y los tejidos promueve el sueño, ya que el neurotransmisor tiene un efecto calmante y relajante.

Por lo tanto, un nivel bajo de vitamina C conduce a un nivel sérico de serotonina bajo debido a la síntesis reducida de serotonina: la pérdida del sueño es la consecuencia.

Las personas con problemas para dormir deben prestar atención a una ingesta suficiente de vitamina C con los alimentos, ya que esto puede compensar el ritmo del sueño y calmar el organismo.



La vitamina C y el Triptófano

Como acabamos de ver, la vitamina C interviene en el metabolismo del aminoácido triptófano y su posterior conversión a serotonina. Por lo tanto, no puedes descuidar la ingesta de este aminoácido, para que la vitamina C cumpla su función. Veamos cómo es esto.

El triptófano es un aminoácido esencial y el material de partida para la biosíntesis del neurotransmisor serotonina en el espacio extracelular del sistema nervioso central. La monoamina serotonina está involucrada, entre otras cosas, en la regulación del ritmo y el estado de ánimo del sueño-vigilia.

La promoción de la síntesis de serotonina en el cerebro y los tejidos, debido a un mayor suministro de triptófano a través de la dieta, provoca calma, relajación, mejora del estado de ánimo, reducción del apetito y un mayor rendimiento.

Arandano

Por otro lado, la deficiencia de triptófano provoca alteraciones del metabolismo de la serotonina y, por lo tanto, agitación, agresividad y estados depresivos. **Esto es seguido por la dificultad para dormir con sueño prolongado, problemas de sueño y privación significativa del sueño.**

Si cuidas la ingesta de triptófano ingiriendo alimentos como el pollo o diferentes productos a base de soja, no te olvides de la vitamina C, que participa en la ruta metabólica de su conversión a serotonina. **Veamos lo que sugiere el trabajo de algunos científicos sobre como la falta de vitamina C afecta el sueño.**



Lo que dicen las investigaciones

Investigadores encontraron que las personas que consumían cantidades más pequeñas de vitamina C, sólo dormían de cinco a seis horas por noche.

Otro grupo de investigadores analizó los niveles de vitamina C en la sangre de los participantes. **Las personas con bajos niveles de vitamina C en la sangre, tenían más problemas con los trastornos del sueño, tales como despertarse durante la noche.**

La privación crónica del sueño interfiere con la memoria a corto y largo plazo. En ratas de laboratorio privadas de sueño, la vitamina C previno el deterioro de la memoria y mantuvo los niveles normales de antioxidantes en el cerebro, que generalmente disminuyen debido a la falta de sueño.

La apnea obstructiva del sueño contribuye a la inflamación de los [vasos sanguíneos](#) e inhibe la capacidad de los vasos para relajarse o estrecharse según sea necesario. El

Arandano

funcionamiento de los vasos sanguíneos mejoró en pacientes con apnea del sueño cuando recibieron inyecciones de vitamina C.

Alivio para el síndrome de las piernas inquietas

Este síndrome causa sensaciones desagradables en las piernas y un impulso incontrolable de moverlas. Los síntomas ocurren en la noche y a menudo empeoran a medida que avanza la noche. **Como resultado, las personas con piernas inquietas tienen dificultades para conciliar el sueño y permanecer dormidas.**

Cuando la vitamina C se toma sola o junto con la vitamina E, los pacientes de hemodiálisis con síndrome de las piernas inquietas normalmente notan una mejora en la gravedad y frecuencia de los síntomas.



La vitamina C también puede ayudar indirectamente a mejorar el síndrome de las piernas inquietas a través de su capacidad para aumentar la cantidad de hierro absorbido por el cuerpo. **La deficiencia de hierro está asociada con un mayor riesgo de síndrome de piernas inquietas.**

Conoce todo sobre [los arandanos](#)

Dormir bien mejora tu salud

Si has estado durmiendo mal durante días y siempre estás despierto por la noche, y vigilas cuántas horas te quedan hasta que tienes que volver a salir, es molesto y agotador, porque por la mañana estás totalmente magullado.

<https://arandano.net>

Las personas afectadas presentan síntomas tales como trastornos del sueño -despertar frecuente seguido de otras dificultades para conciliar el sueño- o sueño deficiente e intranquilo.

La señal más obvia de la privación de sueño es la somnolencia durante el día y la incapacidad para hacer frente a los compromisos diarios. **La privación de sueño a largo plazo puede manifestarse en pérdida de concentración, realización incorrecta de actividades normales y accidentes.**

Muchas personas se quejan de fatiga, ardor en los ojos y aumento de la irritabilidad. Si la necesidad de dormir ya no puede ser suprimida en casos extremos, esto puede llevar a ataques regulares de sueño.

Un buen sueño nocturno, por otro lado, se caracteriza por un renovado despertar, descanso, alerta y un alto nivel de concentración y rendimiento durante el día.

Las causas de los trastornos del sueño varían de persona a persona. En la mayoría de los casos, la depresión, la ansiedad, la esquizofrenia, las reacciones agudas al estrés, el estrés, la falta de ejercicio, la insatisfacción, el desequilibrio y los hábitos alimenticios incorrectos conducen a trastornos del sueño.

Los desequilibrios en los niveles normales de las sustancias vitales también pueden tener un efecto negativo en la calidad del sueño. Como ya te he comentado, la falta de vitamina C afecta el sueño, así que debes incorporarla a la dieta para que esta no sea la razón de noches largas, sin poder dormir bien.

Te gustara leer: El café puede causar [irritación de la vejiga](#)

Recomendaciones de ingesta diaria

Lleve un registro de la vitamina C que consume durante unos días para ver si obtiene la ingesta recomendada. **Las mujeres deben consumir 75 miligramos diarios, los hombres necesitan 90 miligramos y los fumadores deben agregar 35 miligramos adicionales a su consumo diario.**

Si no recibe suficiente vitamina C, agregue alimentos como pimientos dulces, brócoli, naranjas, fresas, tomates, espinacas y papas al horno a su dieta. **Considere la posibilidad de tomar suplementos para llenar cualquier vacío en la dieta.**

La vitamina C generalmente es segura, pero los suplementos pueden causar diarrea, náuseas y calambres. Las dosis suplementarias altas pueden aumentar el riesgo de cálculos renales y otros problemas de salud. Por esta razón, no consuma más de 2,000 miligramos de vitamina C diariamente de todas las fuentes, recomienda el Instituto de Medicina.

Arandano



Para finalizar, no cabe duda que la vitamina C juega un rol importante en el sueño, por su relación con el contenido de serotonina y la absorción de hierro. **Recuerda ingerir las cantidades adecuadas de esta vitamina, para que esto no sea la causa de la falta de sueño. Dormir bien, te hará sentir bien.**