

## ¿Por qué tengo sueño después de almorzar?



Es la pregunta que todos nos hacemos, ya sea en el trabajo o en el hogar: **¿Por qué tengo tanto sueño? ¿Será somnolencia, cansancio o fatiga?** En realidad esto es debido a una inmersión natural en el ritmo circadiano.

Es normal sentir un poco de sueño después de haber almorzado. Algunas personas pueden pensar erróneamente que esto se relaciona con el consumo de alimentos.

En particular, algunos creen que hay un cambio significativo en el flujo sanguíneo desde el cerebro hasta el estómago o el tracto gastrointestinal para ayudar en la digestión. Aunque esto suena plausible, en la realidad no tiene mucho sentido. Si este fuera el caso, ¿por qué no tenemos sueño después de comer un gran desayuno o después de la cena? **La verdad es que esta somnolencia no está relacionada con las comidas y se debe a otra causa.**

Otros podrían argumentar que hay elementos dentro de los alimentos que causan la somnolencia. Por ejemplo, pueden haber niveles minúsculos de la hormona llamada melatonina y aunque la melatonina tiene un papel importante en el momento del sueño, es poco probable que los bajos niveles dentro de los alimentos tengan algún efecto significativo.

Hay otros alimentos que pueden provocar algo de somnolencia, especialmente el pavo y los alimentos que contienen [triptófano](#). Además, beber alcohol también puede causar somnolencia.

**En la mayoría de los casos, esto no es lo que contribuye a sentir sueño después del almuerzo.**

De hecho, tiene poco que ver con la comida que se come. En cambio, tiene más que ver con el momento natural de una mayor propensión hacia el sueño. **Hay dos fenómenos que contribuyen a esto: el sueño homeostático y el [ritmo circadiano](#).** La unidad de sueño se debe a la acumulación gradual de una sustancia química dentro del cerebro llamada adenosina.

Cuanto más tiempo una persona permanece despierta, más adenosina se acumula, lo que lleva a un mayor deseo de sueño. Esto alcanza su pico más alto justo antes de acostarse, pero también es alto en la tarde en comparación con la mañana.

El segundo proceso que contribuye indirectamente a la somnolencia es el ritmo circadiano. **El ritmo circadiano es en realidad el patrón de una señal de alerta y aumenta a lo largo del día para mantenernos despiertos y contrarrestar los niveles crecientes de adenosina.** Hay un patrón en forma de hombro o chapuzón, en la tarde temprano, por lo general de 7 a 9 horas después de haber despertado. Cuando la señal de alerta disminuye, la somnolencia subyacente se muestra, y nos sentimos somnolientos.

Aunque la sensación de somnolencia después del almuerzo pueda ser explicada, puede haber momentos en los que estemos demasiado soñolientos. Si hemos dormido poco, de seguro tendremos una somnolencia pronunciada después de almorzar. Además, los trastornos del sueño como la apnea obstructiva del sueño pueden empeorarlo.

Para contrarrestar la somnolencia que se produce en las primeras horas de la tarde, puede intentar usar cafeína (café, té negro, té verde) o incluso tomar una siesta corta de 10-20 minutos.

**Referencia:**

Kryger, MH et al. Principios y práctica de la medicina del sueño. Elsevier, 5a edición.