

# “La melatonina es lo que permite que el sueño sea suficientemente profundo y reparador para despertarte en forma”

ANA MARÍA LAJUSTICIA ACABA DE LANZAR AL MERCADO SU TRIPTÓFANO CON MAGNESIO Y VITAMINA B6, AL QUE AHORA HAN AÑADIDO MELATONINA; PARA AYUDAR A MEJORAR EL DESCANSO Y EL RITMO CIRCADIANO NATURAL DEL CUERPO Y DE LA MENTE EN SITUACIONES PUNTUALES DE CAMBIOS HORARIOS O ESTRÉS MUY ACUSADO.



**E**l año pasado la marca ya lanzó el complemento alimenticio que añadía triptófano al magnesio, y ahora acaban de incorporarle la melatonina. Hablamos con la *fundadora* y alma de la compañía, **Ana María Lajusticia**, quien nos explica el por qué de este nuevo producto. “La melatonina se forma a partir del triptófano, a través de la serotonina. Con el triptófano, con magnesio y vitamina B6 hacemos la serotonina, y a partir de la serotonina la glándula pineal hace melatonina. Hay personas que, por algunas circunstancias como viajes o cambio de horario, un estrés muy acusado... se quedan cortas en la fabricación de melatonina, que es la molécula que nos da un sueño tranquilo, reparador, sosegado, que nos permite encontrarnos bien por la mañana. Cuando una persona no segrega suficiente melatonina, se despierta incómoda, malhumorada, no rinde en el trabajo, etc. Nos hemos dado cuenta que hay personas a las que circunstancialmente, por cambios que les provocan ansiedad, el triptófano no les resulta suficiente, y necesitan una ayudita de melatonina, siempre de manera circunstancial”. Es una combinación ideal para el descanso, puesto que no solo es una fuente de aporte directo de melatonina exógena, sino que además al combinarlo con el triptófano, el magnesio y la vitamina B6 se estimula la síntesis de serotonina y melatonina endógena.

Este complemento, a diferencia del que no lleva melatonina, no es, sin embargo para tomar a diario, como argumenta Lajusticia, ya que el triptófano, como es un alimento, se puede tomar tranquilamente siem-

pre, "la melatonina debe tomarse en situaciones puntuales, especialmente que impliquen un cambio de horario, para acomodarse a ese nuevo horario, adaptarse a ese nuevo ritmo circadiano, es cuando tiene interés su ayuda".

## Aminoácidos y magnesio

El triptófano es un aminoácido del que presentan un cierto déficit las personas que toman pocas proteínas animales, o aquellas que la base de su alimentación es el maíz, por eso pueden tomar el triptófano con magnesio con total libertad. Se sabe que los alimentos más ricos en triptófano son los de origen animal: carnes, pescados, huevos y lácteos. "Eso coincide con aquello de que por la noche un vaso de leche tibia ayuda a descansar bien, porque la leche tiene triptófano" explica la fundadora. "Para transformar ese triptófano en melatonina es preciso magnesio, por eso hay gente que toma el magnesio por la noche y duerme mejor, uniéndolo a un yogur, queso o leche, de modo que fabrican serotonina y luego melatonina con más facilidad que el que solo come una ensalada. La química nos dice que la persona que toma triptófano y toma magnesio, o no le falta magnesio en su alimentación, debe descansar mejor que el que no toma proteína animal o le falta magnesio. Si estás atravesando un periodo de ansiedad, puedes tomar el triptófano por la mañana y por la tarde, y ya llegas más sosegado a la noche. Además, el triptófano lo pueden tomar niños que ingieren poca proteína".

Pero el triptófano no es el único ingrediente necesario. Una persona puede, incluso tomando triptófano, si le falta magnesio, no fabricar la serotonina ni luego la melatonina, porque se hace a partir de la serotonina. "El triptófano es el padre de la serotonina y el abuelo de la melatonina. Y cada vez el déficit de magnesio es mayor, porque desde los años 50 estamos abonando con un abonado químico al que no se añade magnesio".

## Hormonas

A diferencia del triptófano, Lajusticia considera que la melatonina se ha de restringir, porque es una hormona, y se ha de circunscribir a las necesidades de una situación que ha hecho cambiar el ritmo circadiano al cuerpo. Nos recuerda, además, que casualmente le han dado el premio Nobel de medicina a tres médicos estadounidenses que han descubierto los mecanismos moleculares que controlan el ritmo circadiano, ese que a los seres vivos les permite darse cuenta de cuando es noche y



Ana María Lajusticia

## "EL TRIPTÓFANO ES EL PADRE DE LA SEROTONINA Y EL ABUELO DE LA MELATONINA"

día. Cuando llega el día se forma más cortisol y se libera más azúcar para que el cuerpo tenga energía para poder moverse y hacer el trabajo; y cuando llega la noche, la glándula pineal fabrica una hormona, que es la melatonina, que permite que el sueño sea sosegado, reparador, para que nos levantemos en forma.

"Para una persona que tiene insomnio habitualmente", argumenta la bioquímica, "es mejor tomar triptófano con magnesio y quedarse ahí, y una persona que por ejemplo cambia de turnos o de horario, tiene un bebé o ha hecho un viaje, durante unos días le regulará mejor el triptófano con melatonina. Yo siempre digo que tenemos que recomendar las cosas buscando siempre la salud del que lo usa, no decir que se puede usar siempre si en realidad debe usarse en circunstancias especiales. Por ejemplo, a los aviadores se les recomienda que lo usen de dos a cinco días, y te despiertas bien, precisamente la melatonina es lo que permite que el sueño sea suficientemente profundo y reparador para despertarte en forma".

## La importancia de las proteínas

Ana María la Justicia recuerda, siempre que tiene ocasión, la importancia que tiene ingerir

proteínas en todas las comidas, especialmente en la cena y el desayuno, de cara a conseguir un buen descanso y una buena energía para que el cerebro trabaje durante el día. Precisamente por esa falta de conciencia sobre su importancia, es habitual que la población tenga déficit de triptófano. "No está generalizada la costumbre de tomar proteínas en el desayuno, y eso es importantísimo, porque la proteína una vez hecha la digestión solo está cinco horas en la sangre, es decir que nos levantamos en ayunas de proteína, y eso se traduce en la escolaridad, en que tenemos muchísimo fracaso escolar. Además el trabajo mental se hace a través de los neurotransmisores que se fabrican a través de los aminoácidos. Esto es algo que los médicos nunca explican cuando hablan de los desayunos. Nos levantamos sin aminoácidos en la sangre, y para empezar a trabajar se sacan del esqueleto, por eso hay tanta artrosis. Cuando faltan aminoácidos para fabricar una molécula determinada, por ejemplo un neurotransmisor o los péptidos cerebrales, se va a buscar al esqueleto, porque es el tejido de sostén y de reserva del organismo, y su deterioro no compromete la salud y la vida, aunque te produce dolor y molestias. Por eso si no se cena bien, si no se toman suficientes proteínas, se duerme peor, y hay muchos problemas en la enseñanza porque los niños no atienden, no entienden, no se les quedan las cosas, lo mismo sucede con el bajo rendimiento en la industria. Un desayuno completo, entre otras cosas, lleva proteínas". +