

SALUD / TENDENCIAS

Estos son los motivos que dan los científicos para dormir la siesta

El Ciudadano · 17 de agosto de 2015



Dormir la siesta ayuda al corazón

Nuestro ritmo de vida no nos ayuda en nada a la salud del corazón. Estamos cada vez más horas en activo e incluso dormimos menos. Con el tiempo, arañar minutos o incluso horas de nuestro reposo diario no hace sino aumentar el riesgo de problemas cardiovasculares, hipertensión e ictus. Por ello, dormir la siesta puede servir de acicate para reducir estas amenazas de salud. Según un estudio publicado en la revista *International Journal of Behavioral Medicine*, **dormir hasta 45 minutos de siesta ayuda a la recuperación cardiovascular** tras una prueba de esfuerzo e incluso la presión arterial promedio era más baja que aquellos participantes del experimento que no durmieron tras la comida.

Las neuronas nos piden un descanso tras la comida

Dormir después de comer está ganando cada vez más adeptos. Según una investigación publicada en la revista *Neuron* y llevada a cabo por la Universidad de Manchester (Inglaterra), demostraba cómo **las neuronas que nos mantienen despiertos acaban “desconectadas” tras la comida**, de ahí ese sopor al que estamos tan acostumbrados en la sobremesa. Se trata de las neuronas que producen una proteína llamada orexina, responsable del sueño y la vigilia. Así, la siesta es una respuesta natural del organismo para recobrar energías.

Dormir la siesta reduce el riesgo de obesidad

A pesar de lo que pueda parecernos, existen multitud de estudios que determinan que la siesta nos ayuda a mantener un peso saludable. Así, un estudio llevado cabo por la Universidad de Navarra (España) y publicado en la revista *Obesity Facts*, concluía que dormir menos de 5 horas diarias aumentaba el riesgo de obesidad; sin embargo, **si añadíamos un tiempo de siesta diario, esta tendencia a la obesidad se convertía en una herramienta de mantenimiento de peso saludable**.

La siesta restaura nuestro sistema inmune

Según un estudio publicado en la revista *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, una siesta de apenas 30 minutos es capaz de restituir el impacto hormonal tras una mala noche (haber dormido poco). Y es que como muchos estudios han atestiguado, dormir pocas horas tiene un impacto directo en nuestro sistema inmune y endocrino, aún siendo una sola noche. Así, **el rato de siesta tras la comida devuelve los marcadores inmunológicos y neuroendocrinos a sus niveles normales**.

Dormir la siesta nos pone más alegres y positivos

Una investigación publicada en la revista *Cerebral cortex* concluyó que durante una siesta prolongada (de entre 45-90 minutos) en la que nos da tiempo a entrar en sueño REM, **mejora nuestro estado de ánimo posterior y somos más empáticos a la hora de evaluar las emociones de los demás**. Disminuyen nuestros prejuicios negativos y aumenta el de los positivos. Nuestro mal humor y visión negativa del día pueden dispersarse con una buena siesta.

La siesta disminuye la presión arterial

Las personas que duermen siesta tienen mejores valores de presión arterial. Esta es la conclusión de una investigación publicada en la revista *The Journal of Human Hypertension* que afirmaba que la actividad de dormir la siesta reduce la presión sistólica y ayuda a combatir la hipertensión.

Dormir la siesta potencia la memoria y el aprendizaje

Dormir 30 minutos -o menos- de siesta tras la comida ha resultado ser beneficioso en el aprendizaje y para nuestra memoria, según determinó un estudio publicado en la revista *Neurobiology of Learning and Memory*. Y es que **el sueño nos ayuda a concentrarnos, a rendir más y por tanto a mejorar nuestro aprendizaje en general**.

La siesta es buena para el cerebro

De 5 minutos a 30 minutos. **Los efectos positivos de descansar la mente tras la comida pueden durarnos de 1h a 3h**, según las conclusiones de un estudio publicado en la revista *Progress in Brain Research*. Este reposo, este momento de

tranquilidad y sosiego, “refresca” nuestro cerebro y su efecto es casi inmediato, ya que mejora nuestro funcionamiento cognitivo. Sin embargo, si la siesta se prolonga más de media hora puede provocar precisamente lo contrario.

Fuente: Muy Interesante

Fuente: [El Ciudadano](#)