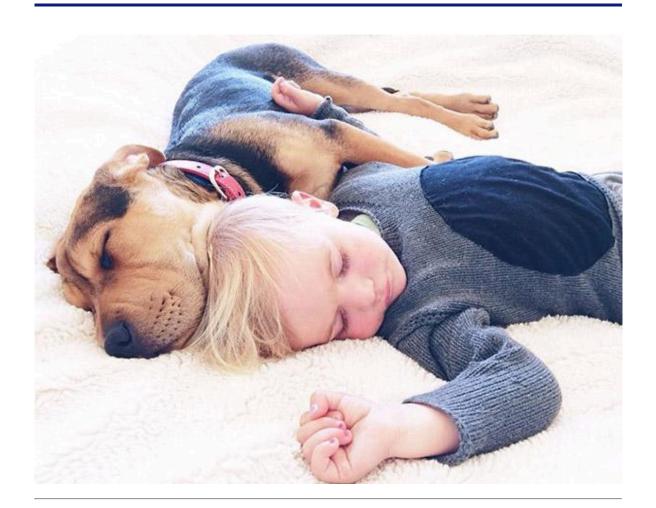
# Estos son los motivos que dan los científicos para dormir la siesta

El Ciudadano  $\cdot$  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, ua 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 endrocrino, 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 Hypertesion* 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