

TENDENCIAS

La gente inteligente se duerme muy tarde

El Ciudadano · 25 de septiembre de 2015





Aunque se dice que la falta de sueño en los seres humanos y los animales puede llevar a la obesidad, presión arterial alta y una reducción en su expectativa de vida, hay pruebas que las personas con un nivel intelectual más alto tienden a ser más activos durante la noche y se duermen más tarde.

Una amplia investigación de Satoshi Kanazawa y sus colegas de la Escuela de Economía y Ciencia Política de Londres, descubrió diferencias significativas en las preferencias del sueño-tiempo entre las personas dependiendo de su coeficiente intelectual.

Las personas con mayor coeficiente que ejercen una ocupación, profesión, con exigencia intelectual son más propensos a ser noctámbulos; mientras que aquellas con menor coeficiente tienden a restringir sus actividades al día, prefieren ir a la cama temprano y ser madrugadores.

Según Kanazawa, nuestros ancestros eran por lo general diurnos, pero un cambio hacia actividades nocturnas ha sido una nueva preferencia evolutiva, sobre todo en aquellos tipos de persona un poco más inteligentes, lo que se refleja en un mayor nivel de complejidad cognitiva y una manera de vivir distinta.

Sin embargo, no todo está bien con los que se queman las pestañas. Las personas que están dispuestas a quedarse hasta tarde son menos fiables y más propensas a sufrir de depresión, adicciones y trastornos de la alimentación, en comparación con los madrugadores que son relativamente más conscientes.

Aparentemente las preferencias de sueño en algunos casos obedecen a factores genéticos. Por ejemplo, en el caso de los animales, las vacas duermen con los ojos abiertos, algunas aves pueden dormir durante el vuelo o de pie, los delfines duermen con la mitad del cerebro despierto y los murciélagos necesitan 19,9 horas de sueño cada 24 horas.

visto en **Creadess**

Fuente: [El Ciudadano](#)