

SALUD

Los horarios a seguir (para comer, dormir, hacer el amor) según tu edad

El Ciudadano · 28 de septiembre de 2015

Paul Kelly, profesor del Instituto de Sueño y Neurociencia Circadiana de la Universidad de Oxford, ha diseñado estas agendas que encajan con los ciclos circadianos de cada una de las etapas del hombre



Hace poco explicábamos cómo el profesor del Instituto de Sueño y Neurociencia Circadiana de la Universidad de Oxford **Paul Kelly**, uno de los grandes expertos

de la materia en su país, había abogado por **cambiar los horarios de empresas y colegios** para entrar un poco más tarde. Según explicó en el Festival de Ciencia Británico, retrasar nuestro horario provocaría que los **resultados académicos** mejorasen hasta un 10%, ya que el cuerpo de los más pequeños no está preparado para levantarse tan pronto.

El problema no afecta sólo a los niños. Según explicaba el científico, la mayor parte de trabajadores pasan la jornada **cansados** no porque trasnochen, sino porque **los horarios no se adaptan a los ritmos circadianos** de cada edad. El experto ha realizado ahora para 'Daily Mail' una tabla completa con los horarios que deberíamos adoptar según nuestra edad:

20 AÑOS

Los jóvenes deberían levantarse a las 9:30, un poco antes que los niños. Como explica Kelly, las orexinas o hipocreatinas, encargadas de promover el estado de vigilia, no contrarrestan el efecto de la melatonina hasta media mañana, lo que explicaría por qué los adolescentes siempre parecen estar tan somnolientos. Es recomendable tomar un café poco después de levantarse, puesto que anula el efecto conocido como **inercia del sueño**, es decir, el aturdimiento que sentimos al salir de la cama.

A ningún jefe le gustará esto, pero para Kelly, ningún joven debería empezar a trabajar antes de las 12 de la mañana, cuando el cerebro finalmente despierta de su letargo. Tampoco gustará a los mandamases la hora ideal para **hacer el amor**: las tres de la tarde, justo antes de comer, puesto que a esa edad la hora del día no influye mucho en el deseo sexual. Al levantarnos más tarde, no tendremos por qué alimentarnos hasta las tres y media. Que sea una comida copiosa, aconseja Kelly, puesto que los jóvenes consumen más energía. Luego estaría bien volver a

trabajar, eso sí, **nunca hasta más tarde de las ocho**, que es cuando nuestro cerebro dice 'basta'.

La luz de la tarde estimula el deseo. (iStock)

La hora idónea para hacer ejercicio es entre las tres y las seis de la tarde, pero Kelly prefiere a las cinco puesto que es el momento en el que la capacidad pulmonar resulta más eficiente. Curiosamente, el experto en sueño recomienda ver la tele o utilizar el ordenador a las 8:30, puesto que es la hora en que nuestro cerebro aún está activo del trabajo, lo que nos permite concentrarnos mejor. Aunque creemos que ello no hará mucha gracia a los programadores españoles y sus *prime times* que empiezan a las 10:30. Hay una buena razón para hacerlo: después de cenar a las 9:30, podemos ponernos a estudiar o escribir a las diez, ya que los jóvenes son **más creativos a esa hora**.

Buenas noticias para los bebedores jóvenes. Aunque se suele decir que tomarse una copa en las cuatro horas **antes de dormir** es malo para el sueño, la mayor tolerancia al alcohol entre los jóvenes los convierte en una excepción. Eso sí, nada de ordenadores después de la media noche y a la una de la madrugada a la cama, que ya toca.

30 AÑOS

A partir de la treintena, todas nuestras actividades deben adelantarse un poco: es uno de los cambios más sustanciales en el cuerpo del ser humano: “El cerebro, los pulmones y los músculos han envejecido, así que **tu reloj biológico se adelanta** para maximizar el tiempo en que está alerta”. Las 8:10 es una buena hora para levantarse y, de paso, echar un polvo: la luz del sol estimula la producción de testosterona, lo que hace aumentar el deseo sexual. Desayuna a las 8:40 y, si

puedes, entra a trabajar a las 10:40, es decir, una hora y 20 minutos antes que a los 20 años. Tu jefe nunca agradecerá tanto que celebres tu cumpleaños.

A partir de cierta edad, mejor acompañar la bebida con un psicolabis. (Corbis)

Las 2:10 es la mejor hora para comer. Una buena idea a esta edad es empezar a echarse la **siesta**, algo que podemos hacer a las 3:40 durante 20 minutos. Nuestra vitalidad ya no es la de los jóvenes, por lo que debemos empezar a **descansar durante el día**.

A las 6:40 de la tarde dejamos de trabajar, corremos hacia el gimnasio y durante 45 minutos, entre las 7 y las 7:45, hacemos ejercicio. ¿Qué toca ahora? Nada de ver la tele: socialicemos durante un rato hasta las 8:10, cuando cenemos. Si vamos a tomar una bebida alcohólica, el mejor momento es con la cena. A las diez de la noche, mira la tele y vete a dormir a las 11:40. No sólo necesitas descansar, sino también que tu cerebro consolide los recuerdos y conocimientos que ha adquirido a lo largo del día.

40 AÑOS

Cuanto más pasa el tiempo, menos sueño necesitamos. Cuando cumplimos 40, podemos levantarnos 20 minutos antes sin tener miedo a estar cansados. Desayunamos a las 8:20 y –aquí está la novedad–, **damos un paseo a las 8:45**, lo que nos ayudará a poner en marcha nuestro organismo. Entramos a trabajar a las 10:20 y nos tomamos un café al rato, puesto que ello dará el empujón definitivo a nuestros cuerpos, ya de por sí más activos que durante nuestra juventud. Comemos a la 1:50 y terminamos a las 6:20, aunque Paul Kelly recomienda hacer las tareas de la casa a las 3 y media: nuestro cuerpo ya no está para muchos trotes, y esta es la hora en la que nuestra concentración es mayor.

El café es uno de los mejores estimulantes pasados los 40 años. (Corbis)

Cenamos a las 7:50, como si fuésemos ancianos, y a las 11 y media nos vamos a dormir. Pero justo antes es un buen momento para hacer el amor: aunque ya no nos beneficiemos de la luz del día, el sexo provoca la liberación de oxitocina, que nos relajará y nos **ayudará a dormir**. Y a esas edades cualquier auxilio es poco.

50 AÑOS

No debemos perder de vista que Kelly es británico y, por lo tanto, sus horarios se adaptan a las costumbres europeas más que a las españolas. Tras cumplir 50, debemos levantarnos a las siete, algo que no nos resultará tan complicado como cuando éramos jóvenes, y desayunar a las 7 y media. En lugar de pasear, Kelly propone hacer algo de jardinería a las ocho y entrar a trabajar a las 9 y media para salir a las 5:30 de la tarde, que tu cabeza ya no da para tanto. Entre medias, debemos comer a la una y echarnos una siesta a las dos, **la hora en la que más accidentes ocurren**, no por casualidad.

Cuando nos hacemos mayores terminamos levantándonos y acostándonos al salir y ponerse el sol. (iStock)

A esa edad ya no nos podemos permitir excesos nocturnos si queremos dormir bien, así que las cervezas, mejor a las seis, que nuestro riñón funciona más lento. La cena a las siete, la televisión a las nueve y media y a la cama a las diez y media. Y para que tus horarios no sean los mismos que en una residencia de ancianos, **haz el amor a las 10 de la noche**.

A PARTIR DE LOS 60

Lo mismo que a los 50, pero un poco antes. A medida que envejecemos, necesitamos menos horas de sueño, por lo que podemos permitirnos levantarnos un poco antes hasta llegar a las 6 de la mañana, algo que, en muchos casos, nos hace **aprovechar toda la luz del sol** como si fuésemos niños. Nuestro metabolismo es lento, por lo que debemos asegurarnos de que desayunamos al levantarnos. El ejercicio físico es aún más importante a esta edad, y debemos practicarlo entre las 7 y media y las 8 de la mañana, una vez hayamos desayunado. Un café o un refrigerio a las 10 de la mañana pueden venir bien, y también debemos empezar a hacer hueco a ejercicios mentales como la lectura o los crucigramas a media mañana para evitar el **deterioro cognitivo**.

Si vamos a utilizar el ordenador, mejor que sea de día. (iStock)

Debemos comer poco después de mediodía y, si podemos, echarnos una siesta un rato después. Nuestras energías flaquearán mucho antes, por lo que deberíamos dejarlo entre las cuatro de la tarde y las cinco y, si podemos, volver a casa andando. Aunque nos vayamos a acostar pronto, debemos dejar pasar más tiempo entre la cena y el sueño, puesto que ello **evita la acidez** y los problemas estomacales. Deberíamos adelantar también la hora de ver la tele, ya que nuestros ojos son más sensibles a la luz en la oscuridad. Debido a que los ancianos se despiertan más a menudo, puede ser buena idea acostarse antes, ya que ello garantizará que descansamos lo suficiente.

Fuente

Fuente: [El Ciudadano](#)