

Investigación revela que despertar tarde aumenta nuestro rendimiento

El Ciudadano · 12 de septiembre de 2015



Muchos de nosotros vivimos privados de sueño, pero ¿qué pasaría si pudiéramos arreglarlo con una solución bastante simple como levantarse tarde? Esta semana, en un discurso en el British Science Festival, el doctor Paul Kelley, socio e investigador clínico en el Sleep and Circadian Neuroscience Institute de la Universidad de Oxford, hizo un llamado a las escuelas para **modificar sus tiempos de inicio de actividades para trabajar con el ritmo biológico natural** de los estudiantes. Esto ayudaría a mejorar el desempeño cognitivo, los resultados de los exámenes y la salud de los estudiantes (la privación del sueño ha sido relacionada con diabetes, depresión, obesidad y alteraciones al sistema inmunológico).



De ello se desprende un documento, publicado el año pasado, en el que Kelley señala que cuando los niños están alrededor de los 10 años su alarma biológica está programada aproximadamente a las 6.30am, en jóvenes de 16 años esta alarma se eleva a las 8am, y en jóvenes de 18 años la alarma biológica está programada a las 9am. La hora de inicio de la escuela convencional funciona para niños de 10 años de edad, pero no en jóvenes de 16 ni 18 años.

Para los adolescentes mayores puede ser mejor comenzar la jornada escolar a las 11 horas o incluso más tarde. Kelley y sus colegas señalan que: “Una alarma sonando a las 7am para un adolescente mayor es el equivalente a una alarma a las 4:30am que suena para un profesor de 50 años”. Kelley afirma que no es tan simple como sólo persuadir a los adolescentes de ir a la cama temprano.

“El ritmo natural del cuerpo es controlado por un determinado tipo de luz”, dice Kelley. “El ojo no sólo contiene conos y bastones: contiene células que luego informan al SNC [núcleos supraquiasmático], en el hipotálamo”, esta parte del cerebro es la que controla nuestros ritmos circadianos en un ciclo de 24 horas.

Pero no sólo son los estudiantes quienes se beneficiarían de un inicio de actividades más tarde. Kelley dice que el día laboral debería ser más permisible con nuestros ritmos naturales. Describiendo el

promedio de pérdida de sueño por noche con diferentes grupos, el investigador opina:

Entre los 14 y los 24 son más de 2 horas de pérdida de sueño. Para personas de edades entre 24, 30 o 35 años, es cerca de 1 hora y media de pérdida de sueño. Eso puede continuar hasta que tengamos 55 años, cuando está en equilibrio otra vez. A los 10 y a los 55 años las personas duermen y despiertan naturalmente al mismo tiempo.

Esto puede explicar por qué el tradicional horario de 9 a 5 es tan habitual; es mantenido por los jefes, muchos de ellos arriba o en los 50's, porque "es mejor para ellos". ¿Entonces los espacios de trabajo deberían tener tiempos de inicio inestables también? ¿Deberían aquellos que estén arriba y en sus 50s llegar a las 8am, mientras que los que están en los 30's a las 10 am, y los adolescentes y aprendices ser animados a llegar a las 11am?

Kelley dice que sincronizar el tiempo podría tener muchas consecuencias positivas. El lado positivo de esto es que el desempeño de las personas, el ánimo y la salud mejorarían. Es muy positivo porque es una solución que haría que la gente se enfermara menos y fuera más feliz y mejor en lo que hace.

"Probablemente habría menos accidentes ya que los conductores estarían más alertas", dice Kelley.

TE PUEDE INTERESAR

[Fuente](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)