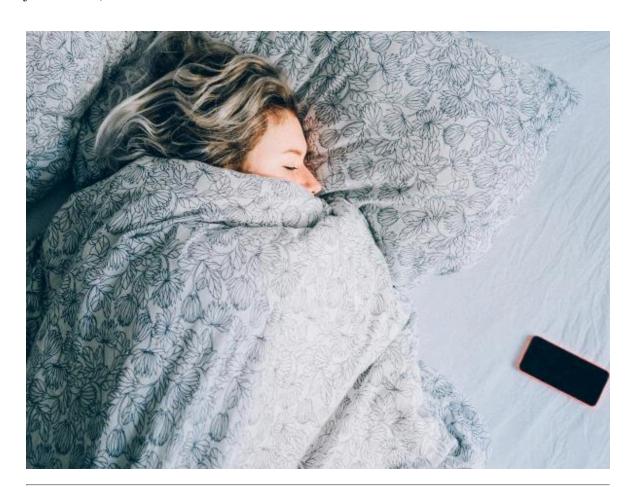
Dormir como se debe: Estudio global revela datos clave sobre la salud del sueño

El Ciudadano · 6 de mayo de 2016

"No se necesitan muchos días de mal sueño para terminar con embriaguez funcional", dicen los autores.





En Holanda duermen más, en Japón y Singapur duermen menos, las mujeres tienden a dormir más que los hombres y la **luz del sol** podría ser importante para tener un **buen sueño** de noche. Estos son algunos de los hallazgos de un **amplio estudio sobre el sueño**, conducido en **100 países** del mundo.

Matemáticos de la Universidad de Michigan, en EEUU, usaron información sobre los **patrones de sueño** de miles de personas al rededor del mundo, usando una aplicación telefónica diseñada para ayudar a evitar el *jet lag*.

Otro hallazgo importante del estudio sugiere que mientras la **hora de ir a dormir** está mediada por **razones sociales**, el momento de **despertar** se debe a **razones biológicas**. Esto significa que las personas que se quedan despiertas hasta tarde creyendo que pueden recuperar sueño en la mañana, podrían estar autoengañándose, informa The Independent.

Uno de los investigadores, Daniel Forger, dijo: «Parece que universalmente la sociedad gobierna la hora de dormir, mientras el reloj biológico interno gobierna la hora de despertar, y que ir a la cama tarde está relacionado con una **verdadera pérdida de sueño**«.

«Al mismo tiempo, encontramos que en las personas es mucho más fuerte el **despertador biológico** que el artificial. Estos hallazgos ayudan a cuantificar **la lucha que hay entre el tiempo solar y el social**«, explicó Forger.

Hace varios años, el Dr Forger y su colega, la doctora Olivia Walch, lanzaron la aplicación anti *jet lag*, llamada **Entrain**.

El estudio recomendó a los participantes tener «horarios habituales de luz y oscuridad». Las personas debían registrar detalles sobre **cuánto duermen** y **la luz a la que se exponen**, y luego se les dio la opción de enviar esta información a los investigadores de forma anónima.

Los investigadores encontraron que las **mujeres** tienden a planificar un sueño **30 minutos más** largo que el de los hombres y que se van a la cama un poco más temprano y despiertan un poco más tarde. Los hombres de mediana edad fueron lo que dormían menos de lo recomendado (siete u ocho horas).

La gente de Países Bajos resultó ser la que más horas duerme, con un promedio de 8 horas y 12 minutos; unos 45 minutos más que las personas de japón y Singapur, quienes presentaron un promedio de horas de sueño de 7 con 24.

Pasar tiempo al aire libre también parece tener un efecto. Las personas que toman un poco de luz solar cada día, tienden a irse a la cama más temprano y a dormir por más tiempo que aquellos que pasan la mayor parte de sus días con luz artificial.

Walch explica que el sueño es más importante de lo que las personas

creen. Dormir seis horas al día no es suficiente. «No se necesitan muchos

días de mal sueño para terminar con embriaguez funcional (o funcionalmente

borrachos)», afirma la experta. «Los investigadores han demostrado que el

cansancio [por no dormir suficiente] tiene ese efecto [en la salud]. Y al mismo

tiempo, es aterrador que las personas crean que están realizando muy bien sus

tareas, cuando en la realidad no es así», sentencia.

Traducción, CCV, El Ciudadano

Fuente: El Ciudadano