

POR QUÉ DORMIMOS

Matthew Walker

ISBN: 9788412064520

Editorial Capitán Swing

Muchos empezamos el día agotados. La vida moderna nos aboca a un sueño corto, recortado en su inicio por el ocio nocturno y en su final por los horarios fijos de entrada al trabajo. Si además, como astrónomos, hacemos observaciones nocturnas, la hora de acostarse puede alejarse indefinidamente. Así que no dormimos lo suficiente. Pero si te acuestas tarde y te levantas temprano aprovechas el tiempo, tienes más oportunidades para crear y estudiar. Eso parece, al menos.

Sin embargo si todos los animales duermen, cabe pensar que, desde el punto de vista evolutivo, alguna utilidad debe tener el dormir. ¿Qué nos reporta dormir? Durante los últimos años el estudio del cerebro ha hecho unos avances espectaculares y empezamos a entender los beneficios del sueño. Matthew Walker, neurocientífico de la Universidad de California/Berkeley nos lo explica en "Por qué dormimos".

Un buen sueño debería durar unas 8 horas. Pero es más importante todavía que este contenga todas las fases necesarias: fase no-REM, que consolida la información aprendida durante el día, transfiriéndola al almacén a largo plazo del cerebro y fase REM, generadora de los sueños y asociada a la creatividad, donde se crean nuevos vínculos entre fragmentos de información no conectados entre sí.

A lo largo del libro vamos descubriendo muchos errores que hemos cometido en nuestra vida. Por ejemplo, la ciencia del sueño ha demostrado que dormir después de estudiar consolida lo aprendido. Por ello el Dr. Walker ha abolido los exámenes en sus clases, para que sus estudiantes no se pasen la noche en vela el día anterior. Además dormir ayuda a mejorar la memoria motriz, por la que acciones de habilidad acaban siendo instintivas. Esto lo experimentan músicos, deportistas y científicos que automatizan rutinas de movimiento después de una buena noche de sueño. El autor asesora a la NBA y receta mejores sueños para lograr mejores resultados.

Pero lo más sorprendente ha sido descubrir que la fase REM y el soñar estimulan una forma de procesamiento asociativo de la memoria que fomenta la resolución de problemas y la creatividad. Algunos de los descubrimientos científicos más importantes han sido realizados después de un sueño. Dmitri Mendeléiev consiguió ordenar adecuadamente los elementos químicos después de verlo en sueños. August Kekulé descubrió la estructura en anillo del benceno gracias a que había soñado con átomos que bailaban y se convertían en una serpiente que se mordía la cola. Niels Bohr tuvo la idea del modelo atómico en un sueño donde vio el Sol rodeado por los planetas.

Matthew Walker

POR QUÉ DORMIMOS

Capitán Swing®

Evidentemente esto ocurre solo si se ha pensado intensamente en el problema antes de dormir.

Llegados a este punto ¿necesitas despertarte con despertador? ¿durante el día lees y relees una misma frase en el ordenador? Si es así, entonces perteneces al grupo mayoritario de personas del primer mundo que sufre de privación del sueño. La consecuencia no es únicamente que estemos cansados a lo largo del día sino que el riesgo de sufrir algún tipo de daño físico o mental aumenta.

Pero una vez en la cama ¿por qué dormimos poco y mal? La exposición nocturna a la luz blanca, con un exceso de azul (tabletas, televisión, móvil, luz en casa o en la calle), es la causa principal pero también lo son el alcohol, la cafeína, el ambiente térmico inadecuado y el uso del despertador, al que el autor le dedica bastantes páginas del libro.

La falta crónica de sueño se ha relacionado con el alzhéimer, la ansiedad, la depresión y los accidentes cerebrovasculares, así como con distintos tipos de cáncer, la diabetes, la hipertensión y los ataques cardíacos, la obesidad y la infertilidad.

Además la fase REM se produce principalmente en las dos últimas horas del sueño. Por ello si solo se duermen 6 horas, se pierde la parte más creativa de la noche y renunciamos a disfrutar de esas ideas geniales que todos deseamos en nuestro trabajo.

Y si este texto os ha dado sueño habré logrado uno de mis objetivos. Dejad de leer e iros a dormir para ser más creativos mañana. No os lo tendré en cuenta.

Enric Marco

*Departament d'Astronomia i Astrofísica
de la Universitat de València*