

EL SUEÑO NOCTURNO NO ES UN LUJO, ES UNA NECESIDAD

**Foto: Agencia**

El sueño nocturno no es un lujo, es una necesidad

Cuando era más joven, consideraba que mis horas de sueño eran un mal necesario, la manera en que la naturaleza frustraba mi deseo de atestar tantas actividades como fuera posible en un día de 24 horas. Con frecuencia tomé vuelos desde California, con los ojos rojos, por ejemplo, navegando (o eso pensaba) a través del día siguiente con menos de cuatro horas de sueño incómodo.

Pero, mi descuido me estaba cobrando de maneras que no aprecié plenamente. Mi marido se refería a nuestras noches en el ballet y el teatro como “las siestas más caras de Jane”.

Con el tiempo, renunciamos a nuestras suscripciones. También era un riesgo cuando conducía: me quedé dormida dos veces detrás del volante, evitando por muy poco el desastre. Ahora me doy cuenta de que estaba viviendo en un estado de privación crónica del sueño.

No quiero cabecear durante eventos culturales, y ya no hago que mi marido me mantenga despierta detrás del volante. Tampoco quiero comprometer mi capacidad de pensamiento y reacción. Como decía hace poco un estudio publicado en la New York Times Magazine, “Quienes están privados del sueño son malísimos jueces de nuestras propias necesidades de sueño. No somos tan agudos, y por mucho, como pensamos”.

Estudios han demostrado que la gente funciona a su máxima capacidad después de siete a ocho horas de sueño, así que ahora me propongo dormir siete sólidas horas, la cantidad asociada con la menor tasa de mortalidad. Sin embargo, al parecer algo interfiere la mayoría de las noches, manteniéndome de pie más allá de mi intención de ir a la cama a las 10 p.m., como alguna tarea esencial del hogar, un mensaje de correo electrónico que requiere de una respuesta urgente y considerada, una condolencia para la cual nunca encontré un momento durante el día o un largo artículo que debo leer.

Siempre hay algo.

¿Qué nos mantiene en pie?

Sé que difícilmente estoy sola. Entre 1960 y 2010, la noche promedio de sueño entre adultos en Estados Unidos descendió de más de ocho horas a seis y media horas. Algunos expertos pronostican una declinación persistente, gracias a distracciones como el correo electrónico, los mensajes instantáneos de y texto, así como las compras en línea.

La edad puede causar un detrimento en el sueño. En un sondeo telefónico de 2005 entre 1,003 adultos de 50 años de edad o más, la Organización Gallup encontró que apenas un tercio de los adultos mayores dormía lo suficiente cada noche, menos de la mitad dormía más de siete horas, en tanto un quinto dormía menos de seis horas por noche.

Conforme aumenta la edad, ocurren cambios naturales en la calidad del sueño. Las personas pudieran necesitar más tiempo para conciliar el sueño, y tienden a sentirse somnolientos más temprano por la noche y despertar más temprano por la mañana. Se pasa menos tiempo en las etapas del sueño ligero y menos en el restaurador sueño profundo. El sueño REM, durante el cual la mente procesa emociones y recuerdos, aliviando la tensión, también disminuye con la edad.

Hábitos que arruinan el sueño a menudo van de la mano del envejecimiento: menos actividad física, menos tiempo en exteriores (la luz solar es el principal regulador corporal de la somnolencia y el estado alerta), menor atención a la dieta, medicamentos que alteran el sueño, el cuidado de un cónyuge con una enfermedad crónica o una pareja que ronca. Algunas personas recurren al alcohol con la esperanza de inducir el sueño; de hecho, altera el sueño.

Hay que agregar a esta lista una diversidad de temas de salud que roban horas de sueño, como la dolorosa artritis, diabetes, depresión, ansiedad, apnea del sueño, bochornos en mujeres y agrandamiento de próstata en hombres. En los últimos años de su vida, mi marido sufría por el síndrome de pierna inquieta, lo cual lo obligaba a levantarse y caminar en plena noche hasta que los síntomas disminuyeran. Durante una noche reciente, estuve despierta durante varias horas por calambres en las piernas que simplemente no cesaban.

Descanso de belleza y más allá

Una buena noche de sueño es mucho más que un lujo. Sus beneficios incluyen aumento de la concentración, memoria en el corto plazo, productividad, humor, sensibilidad al dolor y la función inmunológica.

Si para usted es importante su apariencia, más horas de sueño incluso pueden hacerlo parecer más atractivo. En un estudio publicado en línea el diario BMJ en diciembre, investigadores en Suecia y Países Bajos informaron que 23 adultos privados del sueño parecían menos saludables para observadores que no habían recibido capacitación al respecto, así como más cansados y menos atractivos de lo que aparentaban después de una buena noche de sueño.

Quizá un aspecto de mayor importancia es que perder el sueño pudiera ocasionar que la persona engorde, o cuando menos que engorde más de lo que engordaría de lo contrario. En un estudio por parte de investigadores de Harvard que involucró a 68,000 mujeres de edad madura a lo largo de 16 años, quienes durmieron cinco horas o menos cada noche pesaban 2.5 kilos más - y tenían probabilidades 15% mayores de volverse obesas - que mujeres que dormían siete horas cada noche.

Michael Breus, psicólogo clínico y especialista del sueño en Scottsdale, Arizona, así como autor de "El plan de dieta del Dr. Sueño", destaca que conforme se ha reducido el promedio de horas que duerme la gente en Estados Unidos, ha subido el peso promedio de los estadounidenses.

Existen razones admisibles para creer que esta es una relación de causa y efecto. Cuando menos dos factores pudieran estar involucrados: más horas despierto en hogares rebosantes de comida y bocadillos; y posibles cambios en las hormonas leptina y grelina, que regulan el apetito.

En un estudio publicado en 2009 en la Revista Estadounidense de Nutrición Clínica, el Dr. Plamen D. Penev, endocrinólogo en la Universidad de Chicago, y sus coautores exploraron el consumo calórico y los gastos de 11 voluntarios saludables, quienes pasaron dos estadias de 14 días en un laboratorio del sueño. Ambas sesiones ofrecieron acceso ilimitado a comidas sabrosas. Durante una de las estadias, se limitaron las horas de sueño de los voluntarios -cinco mujeres y seis hombres - a 5.5 horas por noche, y durante la otra tuvieron 8.5 horas de sueño.

Si bien los sujetos consumieron la misma cantidad de alimento en las comidas, consumieron en promedio 221 calorías más en la forma de bocadillos en comparación a cuando estuvieron durmiendo más. Los bocadillos que comían tendieron a ser de alto contenido de carbohidratos, en tanto los sujetos no habían gastado más energía que cuando durmieron por más tiempo. En apenas dos semanas, los bocadillos adicionales por la noche podían sumar casi una libra (440 gramos) al peso corporal, concluyeron los científicos.

Estos investigadores no encontraron cambios significativos en los niveles sanguíneos de las hormonas leptina y grelina de los participantes, pero otros han encontrado que la gente que duerme poco tiempo tiene niveles más bajos de la leptina, que suprime el

División Difusión y Comunicaciones

apetito, y mayores niveles de grelina, que fomenta un aumento en el consumo calórico.

La pérdida de sueño pudiera incidir sobre la función de un grupo de neuronas en el hipotálamo del cerebro, donde otra hormona, orexina, está involucrada en la regulación de la conducta alimentaria.

En pocas palabras: resista la tentación de meter una actividad más al final de su día. Si los problemas de salud interrumpen su sueño, busque un tratamiento que pueda aminorar su efecto. Si usted tiene problemas para conciliar el sueño o se despierta a menudo por la noche y no puede volver a dormir, podría intentar tomar suplementos de melatonina, el inductor natural del sueño del organismo. Yo los tengo en el buró junto a mi cama.

Y si falla todo lo demás, intente tomar una siesta durante el día. Las siestas pueden mejorar la función cerebral, la energía, el humor y la productividad.

Por Jane E. Brody, The New York Times News Service
Vi. 03 de junio de 2011, 11:56