

El sueño y la edad

Categoría: Cultura

Publicado: Jueves, 04 Mayo 2017 14:43

Escrito por Eduardo Norberto Herrera Herrera

Visto: 12220

Según una investigación realizada recientemente en la Universidad de California en Berkeley, ha revelado que la calidad del sueño disminuye con la edad. Estudios anteriores ya habían demostrado que las personas mayores duermen menos, pero esta investigación ha confirmado que esto no ocurre precisamente porque necesiten menos horas de sueño.

El estudio, publicado en la revista Neuron, encontró que a medida que envejecemos nuestros mecanismos cerebrales cambian, lo que nos impide reconocer con facilidad cuándo estamos cansados. Se trata de una alteración que, a su vez, obstaculiza nuestro sueño, haciendo que sea más difícil dormir de golpe toda la noche. Y, como sabemos, la falta de sueño puede tener implicaciones muy graves para la salud.

Los científicos compararon la cantidad y el tipo de señales químicas involucradas en el sueño de ratones jóvenes y viejos. Encontraron que las señales químicas eran iguales independientemente de la edad de los ratones. Sin embargo, a medida que los ratones envejecían, los receptores cerebrales encargados de recibir las señales de sueño disminuían. En otras palabras, a medida que envejecemos el cerebro recibe las mismas señales de sueño, pero es incapaz de captarlas.

Según los investigadores, el declive suele comenzar a finales de los 20 años y principios de los 30, y continúa cayendo a medida que pasa el tiempo. Lo más preocupante es que, en el momento en que cumplimos 50 años, es probable que solo tengamos aproximadamente la mitad del sueño profundo que teníamos a los 20 años. Y a los 70 años, la calidad del sueño habrá desaparecido prácticamente por completo, en lugar de pasar por los distintos ciclos del sueño que nos aseguran una buena noche de descanso, después de los 70 nos despertarnos varias veces a lo largo de la noche, lo que nos impide conciliar un sueño verdaderamente reparador.

Por tanto, olvídate de las arrugas, pues las alteraciones del sueño son en realidad y no porque aparentes tener menos edad. Entonces, ¿qué podemos hacer al respecto? Por ahora no mucho, sobre todo porque no existen suficientes investigaciones sobre cómo prevenir, reducir o inhibir la disminución de los receptores del sueño a medida que envejecemos.

La esperanza, es que los investigadores esperan que su descubrimiento les ayude a desarrollar medicamentos y terapias alternativas para mejorar la calidad del sueño a medida que envejecemos.

Mientras tanto, los científicos sugieren que implementemos pequeños cambios en los hábitos de vida para mejorar la calidad del sueño, como

El sueño y la edad

Categoría: Cultura

Publicado: Jueves, 04 Mayo 2017 14:43

Escrito por Eduardo Norberto Herrera Herrera

Visto: 12220

evitar el consumo de cafeína a partir de la tarde, dormir en una habitación ligeramente más fría que el resto de la casa y practicar ejercicio físico con frecuencia, aunque no durante las tres horas antes de ir a la cama.