



Consecuencias no tan conocidas de dormir menos de 6 horas diarias

Los días no pueden alargarse y las noches tampoco pueden acortarse sin que terminemos perjudicados.

El sueño no se recupera. Las horas que no dormimos no las compensamos con un fin de semana de siestas. En el sueño no existe la lógica de la recuperación o del crédito; es decir, cuando dormimos poco vamos acumulando un cansancio progresivo que en algún momento nos empieza a pasar factura.

No estamos hablando del insomnio –del no poder conciliar el sueño, que es otra clase de problema– sino de las horas que les robamos a las noches para quedarnos trabajando, enganchados con una serie, pegados a las redes sociales, atrapados con un libro o reunidos con amigos. Las horas que podríamos dormir, pero decidimos no dormir las.

¿Cuánto es dormir poco? Los especialistas coinciden en afirmar que dormir menos de seis horas por día –en el caso de un adulto promedio– es poco. Y que ese número acumulado en, al menos un mes, produce una desregulación de los ciclos del organismo que, a su vez, genera desajustes físicos y mentales. En principio, por ejemplo, “dormir menos de una hora de lo que uno debería disminuye la capacidad de estar alerta en un 33 por ciento”, asegura el médico Alejandro Andersson, director del Instituto de Neurología de Buenos Aires.

El sueño y el peso

Hay estudios que aseguran que dormir poco tiene consecuencias directas en el aumento del peso. En parte, esto se debe a que quienes duermen menos de seis horas tienden a comer más porque pasan más tiempo despiertos y, por otro lado, a que los desajustes del sueño afectan el metabolismo de la glucosa. Así lo explica Pérez Chada: “La restricción de las horas de sueño produce alteraciones metabólicas que generan un aumento del apetito y alteran los niveles de las hormonas que lo regulan. Cuando se prolonga el día y las comidas se ingieren más tarde se produce una desincronización entre el reloj circadiano, ubicado en el sistema nervioso central, y los mecanismos que regulan el apetito”.

“Si una persona pasa más de 17 horas sin dormir, esa falta de sueño es equivalente a tener 0,5 de alcohol en sangre y si pasan 24 horas, el deterioro es del 0,10”, explica Andersson.

El sueño y la salud

Quienes duermen menos de seis horas por día están más expuestos a tener problemas de salud crónicos como obesidad, diabetes, enfermedades del corazón y alta presión sanguínea, entre otros. “La fase no REM del sueño se encarga de reparar los distintos



sistemas que permiten que el organismo funcione con normalidad: la desintoxicación, lo cardiológico, lo renal, el metabolismo hepático. De ahí que, por ejemplo, los deportistas de alto rendimiento tengan largas rutinas de sueño porque necesitan que su cuerpo funcione a la perfección”, señala Andersson. En otro sentido, cuando dormimos poco se nos bajan las defensas, lo que nos vuelve más propensos a enfermarnos debido a que el sistema inmunológico se debilita y no puede hacerle frente a virus y bacterias.

El estado de ánimo

Cuando dormimos menos, el cerebro está haciendo un esfuerzo extra para mantener la atención. Pero ese esfuerzo se paga también a través del estado de ánimo. “Las dos consecuencias principales a nivel anímico son la irritabilidad y la ansiedad”, dice el especialista de Ineco. Nos volvemos más intolerantes y menos creativos, tendemos a enojarnos con facilidad y quedamos más vulnerables a patologías como la depresión y los trastornos de ansiedad. Y existen relaciones entre alteraciones del sueño y las enfermedades psiquiátricas.

El cerebro cansado

Un cerebro cansado es un cerebro disminuido. Quienes duermen poco tienden a cometer más errores que el resto. “Descansar menos de seis horas afecta las principales funciones cognitivas: la atención, la memoria y la consolidación del aprendizaje”, explica el doctor en psicología Pablo López, del Instituto de Neurología Cognitiva (Ineco). El sueño se divide en dos ciclos, que se repiten a lo largo de la noche: el REM y el no REM. Mientras que la etapa no REM se ocupa de la reparación física, la fase REM –la del sueño profundo– opera como una computadora que consolida las experiencias del día y las relaciona con otras memorias y, también repara las neuronas y genera nuevas conexiones entre ellas.

“Las horas de sueño nocturno son un factor determinante en el proceso de la consolidación de la memoria y del aprendizaje. Existe evidencia acerca del rol esencial del reprocesamiento de la memoria durante el sueño en la capacidad de recordar”, señala el Daniel Pérez Chada, director de la Clínica del Sueño del Hospital Universitario Austral.