Como el cambio climático está cambiando la forma de dormir

Muchos estudios sobre los impactos del cambio climático se centran en eventos extremos como huracanes o inundaciones. Pero el calentamiento global ya está afectando una acción cotidiana y vital para la salud: el sueño.

Un nuevo estudio publicado en la revista One Earth por investigadores en Dinamarca y Alemania señala que el aumento de las temperaturas está afectando negativamente el descanso nocturno de forma global.

“Nuestro estudio presenta la primera evidencia a escala planetaria de que las temperaturas más cálidas que el promedio están erosionando el sueño humano“, señaló Kelton Minor, investigador de la Universidad de Copenhague y autor principal del estudio.

“Demostramos que esta erosión ocurre principalmente cuando se retrasa la hora ala que las personas se duermen y avanza el momento en que se despiertan durante un clima cálido”.

Con información de BBB Mundo