Dormir siestas cortas puede ayudar a proteger la salud del cerebro

Es habitual que los niños pequeños duerman la siesta, pero también hay muchos adultos que no están dispuestos a renunciar a esta buena costumbre, y algunos estudios les dan la razón, ya que han mostrado que tras disfrutar de uno de estos breves periodos de sueño diurnos las personas obtienen mejores resultados en pruebas cognitivas realizadas en las horas posteriores, que aquellas que no han dormido la siesta. Ahora, un nuevo estudio cuyo objetivo era determinar si existe una relación causal entre las siestas diurnas y la salud del cerebro ha llegado a la conclusión de que tomar siestas durante el día puede ayudar a proteger la salud del cerebro.

El estudio ha sido realizado por investigadores del University College London (UCL) y la Universidad de la República en Uruguay, que analizaron los datos de individuos de 40 a 69 años y encontraron un vínculo causal entre las siestas habituales y un mayor volumen total del cerebro, un marcador de buena salud cerebral relacionado con un menor riesgo de demencia y otras enfermedades. Los resultados se han publicado en *Sleep Health*.

“Nuestros hallazgos sugieren que, para algunas personas, las siestas cortas durante el día pueden ser parte del rompecabezas que podría ayudar a preservar la salud del cerebro a medida que nos vamos haciendo más viejos”, ha afirmado la autora principal, la Dra. Victoria Garfield de la Unidad MRC para la salud y el envejecimiento de por vida en UCL.

Variantes genéticas influyen en la preferencia por dormir la siesta

Los investigadores emplearon una técnica denominada aleatorización mendeliana para observar 97 fragmentos de ADN pensados para determinar la probabilidad de que las personas duerman la siesta habitualmente. Emplearon datos de 378.932 personas del estudio del Biobanco del Reino Unido para comparar medidas de salud cerebral y cognición de individuos más ‘programados’ genéticamente para dormir la siesta con otros que carecían de estas variantes genéticas, y descubrieron que, en general, las personas predeterminadas para dormir la siesta tenían un volumen cerebral total más grande.

Estos científicos estimaron que la diferencia promedio en el volumen cerebral entre las personas que estaban ‘programadas’ para hacer siestas habituales y las que no lo estaban era equivalente a entre 2,6 y 6,5 □□años de envejecimiento. Sin embargo, no encontraron diferencias en otras tres medidas de salud cerebral y función cognitiva: volumen del hipocampo, tiempo de reacción y procesamiento visual en los programados para echarse la siesta con regularidad.

Las variantes genéticas que influyen en nuestra probabilidad de dormir la siesta se identificaron en un estudio anterior que analizó datos de 452.633 participantes del Biobanco del Reino Unido, dirigido por el Dr. Hassan Dashti (Universidad de Harvard y Hospital General de Massachusetts), que también es autor del nuevo estudio. Las variantes se identificaron sobre la base de la siesta autoinformada, apoyado por mediciones objetivas de actividad física registradas por un acelerómetro de muñeca.

Con información de 800Noticias