

# ¿Duermes más de 8 horas al día?: Mira lo que dice la ciencia

Prácticamente hemos nacido escuchando y creyendo que dormir 8 horas al día era el objetivo a seguir, ya que el descanso nocturno permite que nuestro cerebro descanse y almacene toda la información recopilada durante el día. Durante el sueño, el cerebro también se dedica a discernir entre qué conexiones neuronales son importantes y cuáles no, de forma que aquellas que contengan una información superflua y sin demasiada importancia quizá la acaba eliminando, pero las conexiones importantes las intentará reforzar durante la noche.

Además, el órgano necesita un tiempo también para eliminar todos los desechos tóxicos que pueden acumularse, tal y como explica un estudio publicado en 2013: “la función restauradora del sueño puede ser una consecuencia de la eliminación mejorada de productos de desecho potencialmente neurotóxicos que se acumulan en el sistema nervioso central despierto”.

Dormir ya sabemos que es importante... ¿pero cuánto tiempo debemos descansar? Un estudio confirmó recientemente que dormir menos de seis horas podía deteriorar el bienestar físico y mental de una persona, según un estudio publicado en la revista *Annals of Behavioral Medicine*. Pero es que ahora sabemos también que dormir más de 8 horas es perjudicial para tu salud, ya que puede provocar un deterioro cognitivo más temprano, según un estudio realizado por la Universidad de Washington.

## Las horas óptimas de sueño, al descubierto

El estudio contó con 100 voluntarios que participaban en estudios sobre el Alzheimer en la *Charles F. and Joanne Knight Alzheimer Disease Research Center*. A estos participantes se les monitorizó durante cuatro años y medio y los resultados que obtuvieron fueron que las personas que dormían menos de 4'5 horas o más de 6'5 horas por la noche disminuyeron su puntuación cognitiva, pero se mantuvieron estables en las personas que durmieron un tiempo comprendido entre los dos rangos.

Pero las estimaciones realizadas con el electroencefalograma son inferiores a la realidad, porque se detalla una hora menos de sueño que la que realmente se descansa. Por lo tanto, el tiempo óptimo de sueño debe estar comprendido entre las 5'5 horas y las

7'5 horas. "Fue particularmente interesante ver que no solo aquellos que dormían poco, sino también aquellos que dormían mucho, tenían más deterioro cognitivo" explicaba el coautor principal del estudio, David Holtzman.

Siguiendo estas premisas, ayudaremos a nuestro sistema cognitivo a funcionar correctamente y que permanezca estable durante más tiempo.

### **El Alzheimer y el sueño, relacionados**

Una de las principales muestras de deterioro cognitivo es la enfermedad del Alzheimer. Según varios estudios, el sueño y esta enfermedad mantienen una estrecha relación. Según un estudio de *Barcelona* *Beta Brain Research Center (BBRC)*, las personas con insomnio presentan unos cambios en la estructura cerebral similares a los que se producen en las etapas tempranas del Alzheimer. Por lo tanto, tan malo es el exceso de horas de sueño como dormir menos de lo que recomendado.

Con información de [MundoDeportivo](#)