

# Esto es lo que pasa cuando estás más de 24 horas sin dormir

Aunque la idea de traspasar deja de ser atractiva pasada una edad, no es raro que de vez en cuando empalmemos la noche con el día, ya sea porque tenemos que atender una emergencia, nuestro hijo no para de llorar o, siempre hay excepciones, estamos de fiesta.

No es especialmente difícil aguantar 24 horas despierto (se puede hacer incluso sin ayuda de sustancias estimulantes), pero es algo que tiene serias consecuencias sobre nuestra salud, sobre todo si lo excepcional se convierte en costumbre, como ocurre con todos los jóvenes que salen de casa un viernes por la tarde y no vuelven hasta bien entrada la mañana del sábado –esto siendo generosos, claro–.

Como comprobaron los investigadores de la Harvard Medical School en un estudio publicado en la revista de la Asociación Americana de Medicina, casi un cuarto de las personas que duermen menos de seis horas sufren problemas cardiovasculares. Dormir habitualmente menos de cinco horas nos expone a un riesgo de muerte prematura y bajar de ese número de horas (lo que incluye a todas las personas que, ocasionalmente, no duermen nada en 24 horas) tiene peligrosos e inmediatos efectos sobre nuestra salud.

## ¿Para qué sirve dormir?

Hay un dicho popular en Valencia, la tierra por excelencia del empalme, que dice que “el sueño es el primo de la muerte”, pero no podía estar más desencaminado. Las funciones del sueño no están del todo claras, pero lo que es seguro es que nuestro cerebro sigue trabajando mientras descansamos, y en este tiempo realiza tareas fundamentales para nuestra supervivencia.

Durante el sueño el ADN se repara y nuestro cuerpo se prepara para afrontar con energía el día que está por llegar, pero además el cerebro realiza una importante tarea de mantenimiento, que sirve para eliminar algunos residuos que se acumulan en nuestro organismo durante el día, como es la adenosina, un compuesto que surge de la degradación de los aminoácidos y cuya acumulación provoca sueño (la cafeína funciona, de hecho, porque bloquea el receptor de ésta).

El encargado de realizar esta tarea de limpieza es una parte del Sistema Nervioso Central conocida como sistema glinfático, que es mucho más activa cuando dormimos. Si no se eliminan correctamente estos productos de deshecho acaban saturando el cerebro, lo que causa muchísimos problemas.

La falta de sueño, aunque sea ocasional, puede ocasionar los siguientes inconvenientes:

## **1. Tienes más hambre**

Según un estudio elaborado por los científicos del Laboratorio del Sueño y Cronobiología del Hospital Universitario de Pennsylvania, y publicado en la revista Sleep, cuanto menos dormimos más posibilidades tenemos de engordar y más se disparará el apetito por los alimentos con un alto contenido calórico y de carbohidratos.

## **2. Problemas de memoria**

La falta de sueño provoca problemas de concentración, pero también de memoria, por lo que tras pasar la noche en vela somos mucho más olvidadizos. Un estudio de Harvard asegura, además, que el sueño está implicado en el proceso de consolidación de la memoria. Es por ello que dormir bien es especialmente importante para los estudiantes que tratan de retener nuevos conceptos. Además, la cantidad de sueño recomendada para los niños y adolescentes es mayor que la que necesitan los adultos.

## **3. Pierdes tejido cerebral**

Un estudio elaborado por investigadores suecos de la Universidad de Uppsala (publicado también en la revista Sleep) mostró que una noche de falta de sueño aumenta la concentración en sangre de unas moléculas cerebrales (la enolasa neuroespecífica y la S100B) cuya presencia elevada está relacionada con la pérdida de tejido cerebral.

## **4. Riesgo de resfriados más continuos**

Una investigación reciente, realizada por un grupo de psiquiatras californianos y publicada (sorpresa) en la revista Sleep, asegura que los adultos que duermen menos de cinco o seis horas por noche tienen cuatro veces más posibilidades de pillar un catarro que aquellos que duermen siete horas o más.

Un correcto descanso es clave para tener un buen sistema inmunitario.

Con información de 800Noticias