

Estudio revela que personas nocturnas tienen mayor agudeza mental que los madrugadores

Un estudio que ha analizado el efecto del sueño en el rendimiento cerebral ha encontrado una relación entre la preferencia de una persona por la actividad matutina o vespertina y su función cerebral, sugiriendo que los que se consideran 'búhos' o noctámbulos son más propensos a tener puntuaciones cognitivas más elevadas que los que prefieren acostarse temprano y madrugar (lo que se conoce como 'alondra matutina')

Para llegar a esta conclusión investigadores del Imperial College de Londres analizaron datos de 26.820 personas de entre 53 y 86 años recopilados en la base de datos del Biobanco del Reino Unido para averiguar cómo diferentes aspectos del sueño (incluido su duración, calidad y cronotipo) afectaban a la agudeza mental y la capacidad cognitiva general. Estas personas habían completado una serie de pruebas cognitivas, e informaban de si se describían a sí mismas como «personas matutinas» o «personas nocturnas» en función de a qué hora del día se sentían más alertas y productivas.

Los resultados del estudio se han publicado en *BMJ Public Health* y han mostrado que dormir entre siete y nueve horas por noche era óptimo para la función cerebral, ya que estimulaba funciones cognitivas como la memoria, el razonamiento y la velocidad de procesamiento de la información. Por el contrario, dormir menos de siete horas o más de nueve horas tenía un efecto claramente perjudicial sobre la función cerebral. Además, el cronotipo de una persona (su preferencia por la actividad nocturna o matutina) también influyó en las puntuaciones de las pruebas.

Los cronotipos pueden afectar a la función cognitiva

Los búhos, o adultos que son naturalmente más activos por la noche, obtuvieron mejores resultados en las pruebas en comparación con aquellos que estaban orientados a la mañana. Las alondras mostraron consistentemente puntuaciones cognitivas más bajas en ambos grupos analizados, con puntuaciones que mejoraron para los tipos «intermedios» (aquellos que expresaron una leve

preferencia por el día o la noche) y alcanzaron niveles más altos para los tipos nocturnos.

Los tipos nocturnos o búhos obtuvieron una puntuación aproximadamente un 13,5 % más alta que los tipos matutinos en un grupo y un 7,5 % más que los tipos matutinos en otro grupo. Los que dormían a nivel intermedio (una combinación de ambos) también obtuvieron mejores resultados, con puntuaciones entre un 10,6% y un 6,3% más altas que las de los que dormían por la mañana en los dos grupos. Estas diferencias fueron relevantes, lo que significa que es muy poco probable que se deban al azar.

El análisis se ajustó teniendo en cuenta otros factores de salud y estilo de vida, como la edad, el sexo, el consumo de tabaco y alcohol y la presencia de enfermedades crónicas como diabetes o patologías cardíacas. Las personas más jóvenes y aquellas sin enfermedades crónicas generalmente obtuvieron puntuaciones más altas en las pruebas cognitivas, mientras que las opciones de estilo de vida más saludables generalmente se asociaron con un mejor rendimiento cognitivo.

Con información de 800Noticias