

¿Qué hace tu cuerpo mientras duermes? La pregunta que deberíamos hacernos antes de sacrificar una hora de sueño

El próximo 5 de septiembre, Chile adelantará sus relojes en sesenta minutos. Más allá de adaptarse a un nuevo horario, el cronobiólogo y doctor en Neurociencias John Ewer explica por qué dormir es una necesidad biológica, qué ocurre en el organismo mientras descansamos y por qué acumular un déficit de sueño puede tener consecuencias para la salud.

El próximo sábado 5 de septiembre, a la medianoche, Chile adelantará sus relojes en sesenta minutos, dando inicio al período de horario de verano establecido para el territorio continental.

El cambio puede parecer una modificación menor: mover las agujas del reloj una hora. Sin embargo, para nuestro organismo no se trata simplemente de cambiar la hora que aparece en la pantalla del teléfono. El adelanto horario puede significar que muchas personas deban despertar y levantarse una hora antes de lo habitual.

Y ahí aparece una pregunta que pocas veces acompaña las tradicionales noticias sobre el cambio de hora: ¿qué ocurre realmente en nuestro cuerpo mientras dormimos y qué estamos poniendo en riesgo cuando dormimos menos?

Para John Ewer, cronobiólogo, doctor en Neurociencias, académico del programa de Magíster en Neurociencias de la Universidad de Valparaíso e investigador del Instituto Milenio CINV, la evidencia acumulada demuestra que durante el sueño se suceden distintas fases y patrones de actividad cerebral, mientras nuestro cuerpo mantiene procesos fisiológicos

fundamentales.

El doctor Ewer destaca que alcanzar las etapas más profundas del sueño es relevante para el descanso. “No dormir es algo serio. De hecho, impedir que una persona duerma es considerado por organismos de derechos humanos como una forma de tortura. El sueño no es simplemente apagar el cuerpo ni el cerebro. El sueño tiene cuatro fases. Hay que llegar a los estados tres y cuatro, sobre todo el cuatro, para producir descanso real. Después de esa fase entramos en lo que se llama “sueño paradójico” o REM. Durante ese período, tu cerebro está súper activo, casi tan activo como al estar despierto”.

El investigador advierte que la cantidad de sueño también importa: “Dormir menos tiene un impacto, y ese impacto es más severo cuanto mayor es el déficit de sueño. Los humanos podemos recuperar el sueño perdido, pero solo si la pérdida es reciente: si yo no duermo hoy algunas horas, las recupero mañana; pero si es un déficit de sueño crónico, si todos los días duermo menos de lo que me pide mi cuerpo, esa deuda no la puedo pagar”, explica.

La importancia del sueño se vuelve más evidente cuando se observa qué ocurre cuando falta. Según el investigador, las consecuencias pueden comenzar en funciones cotidianas que las personas reconocen fácilmente: aprender, recordar, concentrarse y regular el estado de ánimo.

“El sueño te permite descansar, y si no duermes lo suficiente, hay una lista de cosas que pasan. Algunas tienen que ver con el funcionamiento mental: aprendemos menos, nos cuesta más acordarnos de las cosas y podemos tener cambios en el estado de ánimo. También podemos estar más irritables y la falta de sueño puede gatillar depresión, por ejemplo”.

Los efectos tampoco se limitan al cerebro. El déficit de sueño puede afectar rápidamente al sistema inmune. “La gente que duerme poco, todo el mundo lo sabe: cuando tienes que estudiar

para la prueba de bioquímica de mañana y estudias intensamente, después del examen te resfrías. Eso es típico, porque efectivamente el sistema inmune sufre”, revela.

Cuando la falta de sueño se vuelve crónica, asegura el cronobiólogo, las consecuencias son más importantes. “Pueden aparecer alteraciones como el síndrome metabólico, que incluye hipertensión y diabetes, y también se ha observado un aumento en ciertos tipos de cáncer”. Como ejemplo, el doctor Ewer menciona a quienes trabajan durante la noche por períodos prolongados: “Las personas que trabajan en turnos nocturnos de manera continuada durante largos períodos, como nocheros o enfermeras, presentan una mayor incidencia de cáncer de colon, mama y próstata. Tanto es así que la Organización Mundial de la Salud considera el trabajo nocturno como un posible cancerígeno”.

Frente a quienes consideran que dormir es una pérdida de tiempo, John Ewer señala que existe una diferencia entre el rendimiento que las personas creen tener y lo que los datos objetivos demuestran sobre las consecuencias de dormir menos de lo que el organismo necesita.

“Uno puede tener opiniones subjetivas sobre el asunto. Por ejemplo, pensar que es importante dormir porque así funcionas mejor. Pero alguien podría decir: ‘Yo funciono bien con menos horas de sueño’. El dato objetivo es el médico: las personas con déficit de sueño crónico pueden desarrollar demencia a una edad más temprana y también presentar mayor obesidad, lo que a su vez aumenta la propensión a desarrollar diabetes, y en general fuman más y toman más alcohol. Por lo tanto, dormir menos de lo que te pide tu cuerpo no es bueno”.

Esta relación ayuda a entender por qué los horarios sociales no siempre coinciden con las necesidades del organismo. “Siempre hay que pensar en el día sin despertador”, plantea el especialista. Y agrega: “¿Qué pasa en Chile? El sol sale tarde y eso significa que tu cuerpo se despierta tarde y, por lo

tanto, te duermes tarde también. Pero el despertador, ajustado por normas sociales, te despierta a la hora que suena la alarma, independientemente de tu sueño”.

Para el investigador, ahí se produce uno de los problemas centrales: si la hora de despertar está determinada por obligaciones sociales, pero el reloj biológico favorece un inicio más tardío del sueño, las horas de descanso pueden terminar reduciéndose. “Cuanto más tarde te duermes, al final, duermes menos”.

El doctor Ewer es partidario de mantener un horario que favorezca una relación más adecuada entre la luz solar y el reloj biológico.

“Yo fijaría para Chile el horario de invierno, el actual. Si logramos mantenerlo para siempre, yo no molesto más, te lo doy firmado”, afirma. Asimismo, el académico advierte que si bien no es el horario que nos corresponde como país, es mejor que el que vamos a tener después del cambio de hora del 5 de septiembre próximo.

El doctor Ewer reconoce que la discusión sobre el horario no es sencilla, especialmente en un país geográficamente extenso como Chile. No obstante, insiste en que la luz matinal debería tener un papel central en las decisiones sobre husos horarios. No así las consideraciones energéticas, ya que está bien establecido que no hay ahorro de energía asociado a los diferentes horarios.