LITORALPRESS

Fecha: 14-04-2024
Medio: El Mercurio de Antofagasta
Supl. : El Mercurio de Antofagasta
Tipo: Noticia general
Título: "Tenemos que cambiar nuestra relación con el sueño y verlo como un aliado para mejorar nuestro desempeño físico y cognitivo"

Pág. : 7
Cm2: 392,4
VPE: $ 793.465

Tiraje: 5.800
Lectoría: 17.400
Favorabilidad: No Definida

ENTREVISTA. DIEGO GOLOMBEK, biólogo argentino invitado a Puerto de Ideas:

"Tenemos que cambiar nuestra relación con el sueño y verlo como un aliado para mejorar nuestro desempeño físico y cognitivo"

Redacción
cronica@mercurioantofagasta.cl

CEDIDA

EL ACADÉMICO TAMBIÉN ABORDARÁ EL MUNDO DE LA CIENCIA Y LA ESPIRITUALIDAD.

Entre el 18 y el 21 de abril se vivirá una nueva versión del Festival de Ciencia Puerto de Ideas Antofagasta. Este gran encuentro de la cultura científica, presentado por Escondida BHP, reunirá a más de 50 investigadores, artistas y pensadores de diversos lugares del mundo. Entre ellos se encuentra Diego Golombek, biólogo argentino y uno de los divulgadores científicos de habla hispana más reconocidos de la actualidad. Será quien protagonizará la conferencia de inauguración del Festival, en una actividad titulada Los profundos misterios del sueño, que se desarrollará el 19 de abril a las 19 horas en el Auditorio del Parque Cultural Ruinas de Huanchaca, con entrada liberada.

"El sueño es una excusa maravillosa para llegar al público, porque todo el mundo tiene relación con él, si uno hace una encuesta en la calle de cómo duerme la gente, la respuesta es muy sencilla: en la mayoría de los casos van a decir mal", comentó Diego Golombek en conversación con El Mercurio de Antofagasta, respecto a su participación en este gran encuentro científico que hace once años se realiza en la ciudad.

El autor de libros como Las Neuronas de Dios (Siglo XXI Editores, 2014) y La ciencia es eso que nos pasa mientras estamos ocupados haciendo otras cosas (Siglo XXI Editores, 2014) destaca la importancia vital del sueño para la salud y el bienestar, señalando que, aunque aún existen incógnitas sobre aspectos fundamentales como por qué se duerme o cuánto se debería dormir, el sueño juega un papel crucial en el bienestar físico y mental.

¿Podría adelantarnos alguno de los misterios que abordará en su conferencia?

- Vivimos en una sociedad que no le presta la atención que debería a este tema. El sueño tiene mala prensa, aquellos que duermen bien a veces se les tilda de vagos, ¿no? Y es todo lo contrario. Tenemos que cambiar nuestra relación con el sueño y llegar a ver al sueño como nuestro mejor aliado a la hora de mejorar la productividad, el desempeño físico y cognitivo y la salud. De esto y más hablaremos en la charla, con varios ejemplos para comprender dónde estamos parados con respecto al sueño y cómo podríamos mejorarlo.

> **"Muchas veces los científicos no consideramos que contar a un público masivo lo que hacemos sea parte de nuestro trabajo. En particular, en un festival tan extraordinario como Puerto de Ideas, esto se da en la mejor expresión posible".**

¿Cuál es la importancia de abordar el impacto del sueño en nuestra salud en eventos públicos como Puerto de Ideas?

- Es fundamental que quienes investigamos estos temas salgamos del laboratorio y contemos de qué se trata. Muchas veces los científicos no consideramos que contar a un público masivo lo que hacemos sea parte de nuestro trabajo. En particular, en un festival tan extraordinario como Puerto de Ideas, esto se da en la mejor expresión posible. Contar la ciencia, particularmente la ciencia del sueño, de una manera interesante, amena, y por qué no, divertida, seria, pero no solemne, es un poco el objetivo.

Brindará además una charla donde se cruzan dos mundos aparentemente opuestos como lo son la ciencia y la espiritualidad, ¿cómo es posible unir ambas temáticas?

- La religión se basa en la creencia, mientras que la ciencia se basa en la evidencia para poder afirmar alguna cuestión, lo cual no es muy reconciliable. Lo que sí puede ocurrir es que haya miradas conjuntas, que cada uno mire al vecino de enfrente. Particularmente la neurociencia puede mirar al fenómeno religioso como un tema de investigación. Entender qué les pasa a las personas creyentes, es una pregunta científica como cualquier otra, que no cuestiona las creencias de la gente, sino que intenta comprender qué le pasa a ese cuerpo creyente. Las neurociencias se dedican a entender qué le pasa a ese cerebro que cree y me parece que es algo fascinante, como todo aquello que nos acerque a comprender por qué somos humanos y humanas.

La segunda charla de Golombek, titulada Las neuronas de Dios, se llevará a cabo en la plaza del Museo de Antofagasta, el 21 de abril a las 10:30 horas, conversación que será moderada por el periodista Polo Ramírez. Esta actividad es con acceso gratuito previo retiro de entradas en https://puertodeideas.cl/.