

Comprueban que dormir siesta ayuda a regenerar el cerebro

Investigadores de Suiza y Alemania utilizaron una media de 45 minutos de descanso entre la jornada diaria, aplicado a adultos jóvenes: su actividad cerebral mejoró.

Agencia EFE

El cerebro puede recuperarse y mejorar su capacidad de aprendizaje también mediante una breve siesta, no sólo con el sueño nocturno más prolongado, concluyó una investigación realizada por instituciones científicas y médicas de Suiza y Alemania.

Los análisis demostraron que incluso una siesta es suficiente para reorganizar las conexiones entre las células nerviosas, para que la nueva información adquirida a lo largo del día pueda almacenarse con mayor eficacia, según un estudio del Centro Médico de la Universidad de Friburgo (Alemania), los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG) y la universidad de la misma ciudad suiza (UNIGE).

El cerebro está en constante actividad durante el día al procesar nuevas impresiones, pensamientos e informaciones, lo que refuerza las conexiones entre las células nerviosas (sinapsis) fundamentales para el aprendizaje, pero ello produce una saturación, de mo-



El descanso permite formar nuevas conexiones neuronales.

do que la capacidad del cerebro para seguir aprendiendo disminuye.

El sueño ayuda a regular de nuevo esta actividad excesiva, sin perder información importante, y ahora el nuevo estudio demostró que ese

“reinicio sináptico” puede producirse con una siesta por la tarde, “liberando espacio para la formación de nuevos recuerdos”, señaló el académico de Psiquiatría en UNIGE, Christoph Nissen.

En el estudio se analizó a

20 PARTICIPANTES
 tuvo la investigación realizada con electroencefalogramas y estimulaciones magnéticas.

20 adultos jóvenes que, en dos tardes distintas, durmieron una siesta de unos 45 minutos o permanecieron despiertos, y se analizó su actividad cerebral con métodos no invasivos, como estimulación magnética transcraneal y electroencefalogramas.

Los resultados mostraron que tras la siesta la fuerza global de las conexiones sinápticas en el cerebro se reducía, un indicio del efecto reparador del sueño, y al mismo tiempo la capacidad del cerebro para formar nuevas conexiones mejoraba de forma significativa.

El estudio otorga ahora una explicación biológica de por qué las personas suelen rendir mejor después de una siesta por la tarde, especialmente en profesiones o actividades que exigen un alto nivel de rendimiento mental o físico, como la música, el deporte, o profesiones críticas en el ámbito de la seguridad.