



RICARDO SEGURA.
 EFE - REPORTAJES

Hoy en día, vivimos en un mundo donde la luz artificial ha invadido nuestras vidas, alterando nuestros ritmos biológicos", advierte Mº José Curto, psicólogo del Gabinete de Orientación Educativa de la Universidad Francisco de Vitoria (UFV), con sede en Pozuelo de Alarcón (Madrid, España).

Señala que "vivimos más de noche que nuestros antepasados, lo que provoca que estemos desconectados de los ciclos naturales de luz y oscuridad, una desconexión que ha dado lugar a lo que se conoce como cronodisrupción, un trastorno que afecta tanto a nuestra salud física como emocional". Curto explica que "nuestros antepasados vivían en sincronía con el ciclo natural del día y la noche, lo que les permitía mantener un equilibrio saludable. Pero hoy en día, la luz artificial, las pantallas electrónicas y

los horarios laborales irregulares nos han desconectado de esos ritmos naturales". Aunque actualmente es prácticamente "imposible conseguir llegar a aquel estado que experimentaron aquellos homínidos ancestrales, dado que vivían sin luz artificial y sin la exigencia de un horario establecido, Curto señala que necesitamos sincronizar nuestras actividades y horarios con nuestros biorritmos en la mayor medida posible, por razones de salud física y mental.

Esta alteración genera en nuestro cuerpo desequilibrios hormonales, trastornos en la memoria, debilitamiento del sistema inmunológico, fatiga crónica y un aumento del estrés, y además, afecta nuestra capacidad para manejar emociones y mejorar la calidad de nuestras interacciones sociales, lo que se traduce en una mayor irritabilidad, según puntualiza.

A nivel físico, la cronodisrupción reduce nuestra capacidad regenerativa, afecta la neurogénesis (creación de nuevas neuronas) y puede contribuir al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, lo que, a largo plazo, puede ocasionar notables efectos negativos sobre nuestra salud, añade.



CON LOS RITMOS CIRCADIANOS ALTERADOS.

"La cronodisrupción es una alteración de nuestros ritmos circadianos", explica Curto en una entrevista con EFE.

Explica que "un ritmo circadiano es una variación cíclica de un parámetro biológico, cuya duración es de aproximadamente 24 horas. Se refiere a las oscilaciones que tienen a lo largo del día nuestros ritmos internos, lo que se traduce en cambios en la temperatura corporal, la presión arterial, la producción de hormonas, los niveles de glucosa en sangre, entre otros.

"Los ritmos circadianos están regulados por un reloj biológico interno, un sistema natural situado en el hipotálamo de nuestro cerebro, y que funciona en respuesta al ciclo luz/oscuridad del ambiente", apunta.

"Por las exigencias de nuestra sociedad y los hábitos de vida poco saludables, es común que nuestro reloj interno y el ciclo ambiental se des sincronicen. No estaría funcionando el engranaje entre el ciclo de luz/oscuridad natural, y nuestros horarios de alimentación, sueño, ocio y trabajo/estudios. Es lo que se conoce como cronodisrupción", explica Curto. Casos típicos en los que se produce una cronodisrupción serían el desfase horario o 'jet lag' producido por los viajes en avión a largas distancias; los turnos laborales rotativos en los que el empleado trabaja alternativamente por la mañana, tarde o noche; o el ocio nocturno excesivo y continuo; "en los que claramente se ve alterado al ritmo de vigilia/sueño", según esta experta.

continúa

A veces, por exigencias de la sociedad y los hábitos de vida, nuestros horarios para comer, descansar y estar activos no se ajustan a los ritmos de nuestro organismo que tienen lugar a lo largo de las 24 horas del día en sincronía por el ciclo natural de luz y oscuridad. Una especialista universitaria describe los pilares para conseguir un ajuste saludable de nuestros 'relojes internos'.



Los biorritmos circadianos rigen distintos aspectos del funcionamiento del cuerpo a lo largo de las 24 horas del día.

"Nuestros horarios de alimentación, sueño, ocio, trabajo y estudios están desajustados respecto de los ritmos biológicos circadianos (que rigen distintos aspectos del funcionamiento de nuestro cuerpo a lo largo de las 24 horas del día). Esto se conoce como 'cronodisrupción'", explica la psicóloga María José Curto.

"Tras estos desequilibrios se desequilibrarán también el resto de nuestros bior ritmos internos, generándose un círculo vicioso. Por ello resulta clave recuperar el equilibrio, adoptando hábitos de vida saludables que podamos conjugar con nuestro estilo de vida y nuestra situación personal", recalca Curto.

VACACIONES: OPORTUNIDAD PARA CAMBIAR DE HÁBITOS.

Los períodos de vacaciones, como las del verano, son una oportunidad para restaurar el equilibrio biológico perdido y reconectar con nuestro bienestar, según Curto. Alejados del estrés laboral, con más tiempo para nosotros enfocarnos en nosotros mismos y desconectarnos del ritmo de vida vertiginoso, podemos restablecer nuestros ritmos circadianos y adoptar unos hábitos más saludables que mejoren nuestra calidad de vida a largo plazo, asegura.

Curto explica que durante las vacaciones podemos restablecer unos horarios de sueño más regulares, relajándonos y acostándonos sin la presión de las alarmas del móvil o el reloj, y durmiendo cuando el cuerpo lo necesita, lo que nos permite recuperar el ciclo natural de sueño y vigilia.

ÉPOCA DE ESTUDIOS Y TRABAJO: AJUSTAR LOS BIORRITMOS.

Sin embargo, mantener a raya la cronodisrupción y conseguir un ajuste saludable de nuestros ritmos, puede ser un reto a largo plazo, que va más allá de las semanas vacacionales y requiere de una disciplina continuada a largo del año dando una serie de pasos a diario y convirtiéndolos en hábitos, según explica.

ALIMENTACIÓN QUE FAVOREZCA EL DESCANSO.

Curto recomienda consumir alimentos ricos en sustancias como el triptófano (pavo, frutos secos y queso), que favorece la producción de melatonina u 'hormona del sueño' e ingresa mejor a nuestro cerebro si consumimos carbohidratos por la noche, así como la glicina (atún, remolacha, zanahoria y guisantes), que también tiene efectos positivos sobre el descanso.

Por otra parte, aconseja reducir el consumo de



cafeína; evitar las cenas copiosas; comer siempre a la misma hora, ya sean 5 o 3 comidas diarias; evitar las harinas refinadas y alimentos azucarados cuya metabolización provoca picos de glucosa en sangre; esperar al menos 2 horas para acostarse después de cenar; y planificar el menú semanal e incluso su cocinado.

EJERCICIO FÍSICO REGULAR.

"Practicar actividades físicas como caminar, nadar o hacer yoga, mejora nuestra salud cardiovascular y favorece el descanso nocturno. A largo plazo, el ejercicio regular reduce el estrés y regula nuestras hormonas, mejorando la calidad del sueño y nuestra capacidad para manejar las emociones", enfatiza.

ABANDONAR LOS HÁBITOS INSALUBRES.

Entre los hábitos más perjudiciales para nuestros ritmos circadianos, equilibrio emocional y calidad de vida, Curto destaca "el uso excesivo de pantallas digitales y un mal manejo del estrés, por lo que aconseja pasar menos tiempo frente a dispositivos electrónicos, especialmente antes de dormir, y practicar técnicas de relajación, como la meditación guiada".

También sugiere abrazar más nuestros seres queridos, durante varios segundos, porque ello favorece la liberación de oxitocina, la 'hormona del amor', la cual ayuda a regular el estrés.

ACTIVIDAD SOCIOLABORAL Y OCIO.

Curto recomienda llevar una buena planificación

semanal, donde tengan cabida no solo el trabajo y los estudios, sino también las relaciones sociales, y otros momentos dedicados al crecimiento personal, al autocuidado y al descanso, respetando los horarios previstos para la actividad o la inactividad. Mantener una rutina nocturna de relax (dando un paseo tranquilo en contacto con la naturaleza después de cenar, haciendo un ejercicio de relajación, conectando con sentimientos de gratitud o rezando) y evitar por la noche las conversaciones incómodas o enfocarse las preocupaciones o asuntos conflictivos, propios o de actualidad, ayuda a mejorar nuestro descanso, asegura.

SUEÑO: EN CANTIDAD Y DE CALIDAD.

Curto aconseja "dormir la cantidad de horas que necesitamos, es decir, el tiempo suficiente que nos haga sentirnos 'reparados y descansados' al despertar"; asegurarnos de que nuestro espacio de descanso reúna las condiciones apropiadas de temperatura, luz, higiene y orden; y evitar la toma de medicamentos como primera opción si padecemos insomnio.

EXPOSICIÓN A LA LUZ.

Asimismo, es recomendable "respetar en lo posible el ciclo natural de luz/oscuridad; evitar trasnochar; exponerse a la luz solar por la mañana, sin gafas de sol; usar filtros de luz azul en los dispositivos electrónicos y reducir su intensidad lumínica a partir de las 20 horas, concluye la psicóloga de la UPV. 