

## ¿Mucho sueño o mucho frío?

Los memes y stickers de gatos acostados o semidormidos abundan en esta época invernal. Pero también lo hace el clásico Philosoraptor que se pregunta: "¿Tengo frío porque tengo sueño o tengo sueño porque tengo frío?". Una paradoja que lo tiene inmerso tanto a él como a estudiantes y oficinistas a lo largo de Chile. "Nuestro sueño depende de distintos factores ambientales, sobre todo del ciclo circadiano de la luz y también del ciclo de la temperatura", dice Gabriel Abudín, neurólogo de Clínica Somno, especializado en trastornos de sueño. El reloj circadiano, explica, es un reloj biológico que a través de distintas señales controla los ritmos y ciclos naturales de 24 horas, indicando a nuestro cuerpo cuándo despertarse, dormir o comer. "En la noche, a medida que la temperatura disminuye, entramos en sueños más profundos y más reparadores porque el sueño depende de temperaturas más frías", añade. La melatonina, en tanto, es la hormona que regula el sueño y se secreta al oscurecer. "El invierno trae menos exposición solar y, mientras más oscuridad tengamos, más producción de melatonina tendremos; entonces más ganas vamos a sentir de quedarnos descansando en la cama o de dormir en relación a otra estación", aclara el neurólogo.



Médicos e investigadores explican cómo reacciona nuestro cuerpo a estos eventos climáticos

# Algunos efectos de la lluvia y el frío: sueño, hambre y hasta ganas de tomarse una cosita

\*caen 2 gotas de agua\*

Automáticamente cualquier chileno@:



¿Se imaginar tomando una cerveza helada en el día más duro del invierno? ¿O prefiere una sopaipilla?

IGNACIO MOLINA

## Lluvia = sopaipillas

Hay personas que siempre tienen una excusa para devorar algún bocadillo rico en calorías. En invierno pasa con las sopaipillas. La nutricionista Marcela Rivera explica que en esta época se tiende a comer más porque el frío provoca que el cuerpo requiera más energía en mantener la temperatura corporal. "Generalmente en invierno tomamos menos agua, hacemos menos ejercicios o permanecemos más tiempo dentro de la casa. Todo esto colabora a que aumente la ingesta", explica Rivera, magíster en educación universitaria y directora de nutrición en la Universidad del Alba, de La Serena.

Respecto de la elección de sopaipillas, que cataloga como un alimento alto en grasa y carbohidratos, dice que tiene que ver con gustos, tradiciones y disponibilidad. "Por ejemplo, apenas escuchamos que va llover, por asociación inmediatamente pensamos en hacer o comprar sopaipillas, las cuales además están más disponibles en esta época del año", afirma.

Mi mamá... no creo que mi hijo se ponga a tomar con este frío...

Yo.....



## Abrigarse por dentro

Otra asociación que suele surgir es la de grados de alcohol y grados de temperatura. Felipe Rivera, médico internista del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, explica que consumir alcohol evidentemente implica consumir calorías y, con ello, aumentar la temperatura corporal por un momento. "Pero es una política que implica daño, ya que produce la disminución de la sensibilidad y de otra serie de instintos, como el autocuidado". El médico pone como ejemplo un caso extremo de ingesta de alcohol: "Un individuo puede quedarse dormido sobre el suelo y no va a tener gran sensación de frío y eso es tremendamente riesgoso porque es un anestésico. Sumando y restando, no tiene ningún sentido pensar en el alcohol como una protección para el frío", sostiene.

Por otro lado, hay personas que toman helados en invierno porque dicen que esa sobredosis de frío hace que su cuerpo, como reacción, eleve la temperatura. El chileno Juan Undurraga vive en Manchester, Inglaterra. Cuenta que allá trabaja en la heladería "Zizo's Gelatos". "Manchester se caracteriza por las nubes, por la lluvia, por el frío, pero la gente igual compra helados. Acá están acostumbrados al frío y parece que no es un impedimento para comerse uno", cuenta.

El doctor Rivera comenta: "Tenemos un mecanismo compensatorio y, si comemos o tomamos cosas frías, el cuerpo va a tender a elevar la temperatura para calentarse, pero dentro de cierto rango, o de otro modo estaríamos comiendo nieve. Por lo tanto, no es un mecanismo defensivo muy eficiente", sostiene.