

No es solo un efecto del sueño nocturno: La siesta ayuda al cerebro a recuperarse y funcionar mejor

La nueva información logra almacenarse con mayor eficacia tras este descanso, aseguran los autores.

EFE

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

La investigación demuestra que incluso una siesta es suficiente para reorganizar las conexiones entre las células nerviosas, de modo que la nueva información pueda almacenarse con mayor eficacia, según el estudio llevado a cabo por expertos del Centro Médico de la Universidad de Friburgo (Alemania), los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG) y la universidad de la misma ciudad suiza (UNIGE).

“Incluso períodos cortos de sueño aumentan la capacidad del cerebro para codificar nueva información”, recalcó en un comunicado de los HUG el director del estudio, Christoph Nissen, actualmente responsable del Centro de Medicina del Sueño en los hospitales ginebrinos y catedrático de Psiquiatría en 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 modo 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 demuestra que ese “reinicio sináptico” puede producirse con solo una siesta por la tarde, “liberando espacio para la formación de nuevos recuerdos”, señaló Nissen.



Para la mayoría de las personas, las siestas cortas no afectan la calidad del sueño durante la noche, asegura la Clínica Mayo.

En el estudio se analizó a 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 la 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.

“Una siesta por la tarde puede sostener el rendimiento en situaciones de alta exigencia”, aseguró el director del estudio.