

## **Diez horas de sueño no bastan para compensar una semana durmiendo poco**

Ángel Díaz

*Cinco días seguidos de cuatro horas de descanso provocan déficits de atención. Dormir todo lo posible el sábado no es suficiente para recuperarse al máximo.*

Quedarse en la cama hasta hartarse el fin de semana puede ser muy saludable para el agotado cerebro de aquellas personas -demasiadas- que duermen poco durante los cinco días laborables.

Sin embargo, la total recuperación de la 'deuda de sueño' que arrastran, así como de las capacidades que han ido perdiendo, requerirá más de una noche de descanso, según ha mostrado un amplio estudio realizado en la Universidad de Pensilvania (EEUU).

Tras dormir sólo cuatro horas -de cuatro a ocho de la mañana- durante cinco días, los voluntarios mostraron en diversas pruebas daños neuroconductuales, tales como pérdida de atención o lentitud en las reacciones.

La sexta noche, a algunos se les permitió dormir hasta 10 horas, mientras que otros tuvieron menos tiempo de descanso y un tercer grupo no durmió nada.

Como cabía esperar, la recuperación de las capacidades fue acorde al tiempo de descanso: los que mejores resultados obtuvieron en las pruebas fueron los que más habían dormido. Pero lo más llamativo es que ni siquiera éstos habían reparado sus habilidades por completo, por culpa del cansancio acumulado de los días anteriores.

Estos resultados indican, según señalan los autores del estudio, que el "deterioro mental" provocado por un mal descanso continuado "depende de la dosis de sueño, puede ser tan grave como el resultante de una privación total de descanso, y que la 'deuda del sueño' (...) se extiende en el tiempo durante más de un día".

Deuda residual

"La restricción del sueño es lo suficientemente severa para que recuperar la vigilia no se consiga directamente después de una única noche de dormir más horas, lo que indica que se mantiene una deuda de sueño residual", aclara el experto en Psiquiatría Experimental David Dinges, principal autor del estudio, que publica la revista 'Sleep'.

El problema radica en que, si bien dormir más de la cuenta (una o dos horas por encima de las ocho recomendadas) resulta reparador cuando se ha perdido sueño durante las noches anteriores, no es posible recuperar toda la 'deuda' de una sola vez, pues los ritmos biológicos hacen difícil que se descanse más de 10 horas seguidas.

La investigación se llevó a cabo con 159 adultos sanos de edades comprendidas entre los 22 y los 45 años, con una media de 30. Ninguno de ellos había tenido antes problemas de sueño y pasaron 12 días en el laboratorio. En total, sumaron el equivalente a casi 2.000 días de experimentación, lo que convierte al estudio en el más grande de su clase realizado hasta la fecha.

**Fonte: El Mundo, Madrid, 1 agosto 2010, Neurociencia, online.**