

¿Sabías que..... dormir menos equivoca a las neuronas?



La falta de sueño afecta a la memoria y a la percepción visual.

La carencia de sueño altera el funcionamiento de las células del cerebro humano, restando capacidad cognitiva y provocando lapsus temporales que afectan a la memoria y también a la percepción visual, según un reciente estudio realizado por científicos de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA).

«Privar al cuerpo del sueño también roba a las neuronas la capacidad de funcionar adecuadamente. Esto da paso a lapsus cognitivos sobre lo que percibimos», ha afirmado para la revista Nature el neurocirujano Itzhak Fried, profesor de la David Geffen School of Medicine en la UCLA.

El envejecimiento afecta a todas las funciones del organismo, incluido el sueño, aunque no a todas ellas lo hace con la misma intensidad ni en el mismo momento.

Además en los ancianos la edad cro-

nológica no siempre coincide con la fisiológica, por lo que los cambios en los patrones de sueño pueden aparecer en algunos sujetos antes y en otros más tarde.

En comparación con adultos jóvenes se ha observado varios cambios prominentes que afectan tanto a la arquitectura del sueño nocturno como al ritmo circadiano de sueño-vigilia. Todos estos cambios contribuyen a que el sueño de los ancianos se caracterice por ser más “frágil” que el de los sujetos más jóvenes.

De forma objetiva podemos decir que los ancianos pasan más tiempo en la cama, menos de él durmiendo, ya que tardan más tiempo en conciliar el sueño, presentan más despertares intrasueño y con periodos de vigilia nocturna prolongados, tienen menor eficiencia de sueño, con menor proporción de sueño profundo de ondas lentas y REM, además de presentar alteraciones en la alternancia de la vigilia y sueño.