



## De qué manera los cielos oscuros benefician la salud mental

» A medida que crece la popularidad de los santuarios de cielos oscuros, los científicos revelan más beneficios de la oscuridad, desde la reparación del ADN hasta la mejora de la salud mental.

**E**n la primera noche de luna nueva, contemplo el cielo desde un camping del norte de California, Estados Unidos. La noche es tan negra que, cuando extiendo la mano, no puedo ver la punta de los dedos. No es solo una ausencia de luz lo que experimento: la oscuridad se siente palpable, con un peso y una textura propios. Veo la rueda brillante de la Vía Láctea. La visión de esta galaxia lejana me llena de asombro.

Para la mayoría de nosotros, ver esta banda brumosa de miles de millones de estrellas es un lujo poco frecuente. La contaminación lumínica impide actualmente ver la Vía Láctea a más de un tercio de la población mundial. Y la presencia de luces artificiales por la noche está aumentando en todo el mundo debido al crecimiento demográfico y a la urbanización.

En nuestro mundo frenético y luminoso, cada vez más gente como yo busca la tranquilidad y la profundidad de los cielos sin luz. Los "santuarios de cielo oscuro" se están convirtiendo en destinos turísticos. La gente va de excursión a lugares como el Valle de la Muerte, en California, o Tekapo Springs, en Nueva Zelanda, y asiste a festivales de cielo oscuro para desconectar de la contaminación lumínica y disfrutar de la oscuridad.

Cuando los días se acortan,



FOTOGRAFÍAS DE NAVANEETH UNNIKRISHNAN

Un panorama de cielos oscuros sobre el paisaje desértico del valle de Spiti, una región de gran altitud en el Himalaya. Cada vez hay más pruebas de que un cielo oscuro por la noche es bueno para la salud mental y el bienestar.

es hora de aceptar la llegada de la "estación oscura" y cambios en el horario de verano en muchas partes del mundo. Los cambios pueden resultar chocantes allí, ya que se adelanta una hora el despertador y las jornadas laborales comienzan en la oscuridad. Sin embargo, este cambio estacional, al igual que los santuarios oscuros, ofrece un respiro muy necesario del resplandor de la vi-

da cotidiana.

"Iluminar nuestros días y oscurecer nuestras noches es fundamental para nuestra salud", sostiene Lynne Peeples, autora de *The Inner Clock: Living in Sync with Our Circadian Rhythms* (El reloj interior: viviendo en sincronía con nuestros ritmos circadianos). Encontrar un equilibrio oportuno entre luz y oscuridad nos ayuda a mantenernos sanos.

### Los beneficios a la salud de pasar tiempo en la oscuridad

La ciencia ya ha revelado algunos de los efectos nocivos de la contaminación lumínica, que está relacionada con el insomnio, el cáncer de mama, los accidentes cerebrovasculares y la fertilidad. Un estudio reciente sugiere incluso que puede contribuir al desarrollo de la enfermedad de Alzheimer.

Pero los investigadores también están empezando a explorar el lado opuesto del exceso de luz artificial por la noche: están estudiando los beneficios para la salud de pasar tiempo en la oscuridad natural. Ahora sabemos que disfrutar de la noche puede contribuir a mejorar la salud.

El más conocido de estos beneficios es el papel que desempeña la oscuridad al estimular la glándula pineal de nuestro cerebro para que empiece a liberar melatonina. Esta hormona esencial no solo nos ayuda a dormir, sino que puede reducir los daños en el ADN al eliminar los radicales libres, proteger contra el daño oxidativo y potenciar la maquinaria de reparación genética del propio organismo.

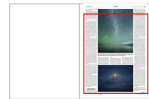
Y eso no es todo lo que la oscuridad puede hacer por ti. Un estudio de 2020 demostró que realinear el reloj circadiano con un compuesto que activa los receptores de melatonina en el cerebro puede disminuir los marcadores inflamatorios, reducir la ansiedad y aliviar la depresión.

### Cielos oscuros y salud mental: la ciencia del asombro

Cada vez hay más pruebas de que la misma alquimia que sentimos en un santuario a cielo oscuro (una sensación de asombro al contemplar la inmensidad del cosmos) está aso-



Bajo el arco de la Vía Láctea, el monte Taranaki de Nueva Zelanda se recorta contra el tenue resplandor de las auroras australes en el horizonte. El turismo de cielos oscuros está en alza, y Nueva Zelanda espera convertirse en una "nación de cielos oscuros" por su conservación de paisajes nocturnos prístinos.



ciada a una mejor salud mental y a la felicidad.

Hace tiempo que está claro que pasar tiempo en la naturaleza es bueno para la salud mental, y un estudio publicado en 2024 en el *Journal of Environmental Psychology* sugiere que estos beneficios son válidos tanto de noche como de día.

"Experimentar la oscuridad natural desencadena en las personas una sensación de asombro y maravilla que puede ser protectora de la salud humana", afirma Ruskin Hartley, director ejecutivo de Dark Sky International, un grupo sin ánimo de lucro con sede en Tucson, Arizona (Estados Unidos), que ha certificado más de 220 lugares de Cielo Oscuro Internacional desde 2001 y sigue de cerca la investigación académica sobre contaminación lumínica y oscuridad.

Dacher Keltner, profesor de la Universidad de California en Berkeley, plasmó esta sensación en su libro *Awe: The New Science of Everyday Wonder and How It Can Transform Your Life* (Asombro: La nueva ciencia del asombro cotidiano y cómo puede transformar tu vida).

Keltner argumentó que "el asombro trata de nuestra relación con los vastos misterios de la vida". Es una emoción que tiene implicaciones biológicas reales: puede ayudar a reducir la respuesta inflamatoria de citoquinas del cuerpo (tu respuesta al ataque de patógenos), así como calmar nuestro sistema nervioso y desencadenar la liberación de oxitocina, una hormona que promueve sentimientos positivos y que a veces se denomina la "hormona del amor".

Los beneficios psicológicos de pasar tiempo en la oscuridad pueden ser profundos. Tanto la atención plena como la creatividad pueden verse favorecidas por los espacios más oscuros, como han descubierto durante milenios las personas que acuden a iglesias, sinagogas y mezquitas.

Hay una razón más profunda por la que las luces se apagan antes de que se levante el telón en las producciones teatrales y cinematográficas: la oscuridad crea un espacio liminal donde la imaginación puede fluir con mayor libertad. La atenuación de la luz al anochecer es la propia caída del telón de la naturaleza.

## ¿Cuánta oscuridad necesita una persona?

Mi propia fascinación por la oscuridad comenzó en octubre de 2022, cuando me encontré flotando en una balsa Zodiac en



¿Esta mágica vista del cielo nocturno austral sobre el lago Wairarapa, Nueva Zelanda, (una reserva oficial de cielo oscuro) te llena de asombro y admiración? Si es así, puede ser bueno para tu salud. Los sentimientos de asombro se han relacionado con una menor inflamación y un mayor bienestar mental.

el mar Ártico. Nuestro guía de expedición había alejado nuestra balsa de goma de las luces artificiales de nuestra embarcación mayor, había apagado el motor fueraborda y nos había ordenado que guardáramos

silencio.

Mis compañeros y yo mirábamos hacia la inmensidad del cuenco celeste mientras las constelaciones giraban en el cielo negro. La oscuridad era tan densa que no podía dis-

tinguir entre arriba y abajo, ni dónde terminaba el cielo nocturno y empezaba el mar. Me sentía desorientada y eufórica.

Sentí una oleada de sentimientos positivos mientras miraba las estrellas en aquella



La luna llena se eleva sobre las montañas invernales de Breiðabólstaðir (Islandia), iluminando la belleza del paisaje nevado.

oscura noche ártica. La experiencia cambió mi relación con la oscuridad. Como siempre me había gustado acostarme pronto para dormir bien, decidí apagar las luces artificiales y los aparatos electrónicos a primera hora de la noche. También empecé a preguntarme qué "dosis" de oscuridad era ideal para mi salud cada noche.

Peeples, autora de *The Inner Clock* (El reloj interior), me dijo que "atenuar las luces en las horas previas a acostarse (incluidas las pantallas eléctricas) es fundamental para relajarse, mantener sincronizados nuestros relojes circadianos y favorecer el aumento de nuestros niveles de melatonina. Una vez en la cama, lo mejor es la oscuridad total". ¿Su sugerencia para los que no vivimos en zonas naturalmente oscuras? Máscaras para dormir y gruesas cortinas opacas.

Esto es más difícil, por supuesto, para los habitantes de las ciudades, donde la luz artificial del cielo invade casi todos los espacios públicos. Según Peeples, la clave está en el contraste: compensar la luminosidad del día creando un ambiente oscuro por la noche, sobre todo durante las horas de sueño. Los que vivan en lugares con demasiada oscuridad pueden probar las lámparas solares, que pueden encenderse y apagarse para ayudar a realinear los ritmos circadianos.

Uno de los mayores obstáculos para abrazar la oscuridad pueden ser los valores negativos que le atribuimos, incluida la creencia de que la oscuridad está relacionada con el desorden y la delincuencia (lo que lleva a aumentar el alumbrado público en muchas partes del mundo), así como nuestro arraigado miedo a todas las cosas que hacen ruido por la noche.

Artistas, poetas y cantautores llevan mucho tiempo comprendiendo nuestro miedo a la oscuridad, así como el consuelo que puede aportarnos. Para mí, la canción de Simon & Garfunkel *The Sound of Silence*, que empieza con la frase *Hello darkness, my old friend* (Hola, oscuridad, mi vieja amiga), capta la esencia de por qué a veces es necesario escapar de la luz. Nos recuerda que algunos de nuestros momentos más profundos de curación y comprensión ocurren en la oscuridad.

Julia Flynn Siler, escritora y periodista, rema a menudo en la bahía de San Francisco antes del amanecer.

**POR JULIA FLYNN SILER/nat geo**