

PUNTO DE VISTA

Soñar es gratis



—por **ROBERTO CAMHI**—

Últimamente no estoy conciliando el sueño como quisiera. Me despierto a veces a media noche y me cuesta tener un descanso reparador. Son palabras de una amiga mientras me contaba su drama, acongojada, lo que no estaba ajeno a mi situación ni a la de gran parte de la población.

Hace poco, en una de esas noches, hice lo que la ciencia no recomienda. Me puse a revisar mi celular a las 2 de la madrugada y a desplazar el dedo hacia abajo en búsqueda de algo interesante entre la avalancha de contenido que nos entregan las redes sociales. Me detuve en una publicación que parecía una “extraña coincidencia”. La frase de Warren Buffett me dejó pensando: Si tuviera que elegir entre una buena noche de sueño y todo el dinero del mundo, elegiría el sueño. Viniendo de uno de los hombres más ricos del planeta, decidí prestar más atención a esa recomendación.

El sueño, ese estado que ocupará cerca de un tercio de nuestras vidas, resulta ser mucho más que un simple descanso. Es, según la ciencia moderna, el pilar fundamental de nuestra salud, incluso por encima de la dieta y el ejercicio.

Siempre me preocupé más de no saltarme una comida o alguna rutina de gimnasio que pasar un día sin dormir. Dormir poco o mal nunca fue un tema para mí. El Dr. Matthew Walker, neurocientífico de la Universidad de California en Berkeley y autor del bestseller “Por qué dormimos”, lo explica con claridad: una sola noche de sueño insuficiente reduce la función inmunológica en un 70%. Esto ocurre porque, durante el sueño profundo, el cerebro elimina las toxinas acumuladas durante el día, incluyendo las proteínas relacionadas con el Alzheimer. Es como si cada noche, nuestro cerebro activara su sistema de limpieza automática.

Pero hay más. Investigaciones recientes de la Universidad de Chicago demuestran que dormir menos de seis horas por noche tiene el mismo impac-

to en nuestro tiempo de reacción que estar legalmente ebrios. ¿Te imaginas conducir así al trabajo cada mañana? La ironía es que vivimos en una sociedad que glorifica el sacrificio del sueño. “Dormiré cuando muera”, dicen algunos, sin darse cuenta de que ese momento podría llegar antes de lo previsto.

Otros estudios han demostrado que la falta de sueño tiene efectos devastadores sobre nuestro sistema respiratorio e inmunológico, sobre nuestra memoria y capacidad de razonamiento, sobre el metabolismo, el corazón y el sistema circulatorio. Esto podría incidir, según la OMS, en un mayor riesgo de diabetes tipo 2, obesidad, enfermedades cardíacas y depresión.

Es paradójico que mientras invertimos fortunas en suplementos vitamínicos, dietas milagrosas y membresías de gimnasio (todo válido, por cierto), ignoramos la medicina más potente y gratuita que tenemos a nuestra disposición: ocho horas de sueño reparador. La buena noticia es que mejorar nuestro sueño no requiere tecnología avanzada ni grandes inversiones. Soñar no cuesta nada! Necesitamos volver a lo básico: un horario regular de sueño, una habitación fresca y oscura y la disciplina de dejar los dispositivos electrónicos fuera del dormitorio.

Como dijo una vez el medallista olímpico Usain Bolt: El sueño es el mejor tipo de recuperación. Y tenía razón. Porque mientras dormimos, nuestro cuerpo no está simplemente “apagado” - está trabajando arduamente en reparar tejidos, consolidar memorias y prepararnos para otro día de vida.

La próxima vez que estés tentado a sacrificar una hora de sueño por trabajo, por mirar tu celular o cualquier otra razón, recuerda: no estás ganando tiempo, estás hipotecando tu salud y expectativa de vida. Y como bien sabe Warren Buffett, ese es un negocio que nunca sale a cuenta.

Fundador de Mapcity y Apanio, advisor y director de startups, autor de “Piensa al revés”, “Hackea tu Mente” y “TÚ”.