

El Imperial College de Londres analizó 26.820 casos

¿Le gusta hacer las cosas en la noche? Estudio dice que noctámbulos tienen mejor memoria que los mañaneros

Investigadores encontraron que los noctámbulos superan a los madrugadores en pruebas cognitivas y resaltan la importancia del cronotipo.

MARCELO POBLETE

Siempre se ha asociado a las personas que funcionan a primera hora del día con la productividad y eficiencia. Pero un nuevo estudio realizado por investigadores del Imperial College de Londres sugiere que no por madrugar se amanece más temprano. La investigación analizó el comportamiento de 26.820 personas entre 53 y 86 años, utilizando datos del UK Biobank. Los resultados mostraron que quienes se quedaban despiertos hasta más tarde, en comparación con los madrugadores, tenían mejor memoria, agudeza mental y razonamiento.

No madrugue

Otro aspecto interesante del estudio, publicado en la revista "BMJ Public Health" (léalo acá <https://goo.su/hq8U3>), es que las personas con un comportamiento intermedio, es decir, ni madrugadores ni noctámbulos, también superaban a quienes madrugaban. En definitiva, se concluyó que las personas que comenzaban el día más temprano presentaron los puntajes más bajos en todos los aspectos evaluados. Los participantes fueron evaluados con tests de inteligencia, capacidad de razonamiento, tiempos de respuesta y memoria, aunque el estudio no detalla a qué hora del día se realizaron las mediciones. "Nuestro estudio encontró que los adultos que son naturalmente más activos por la noche -lo que llamamos 'vesperinidad'- tendían a tener un mejor desempeño en pruebas cognitivas que aquellos que son 'mañaneros'", dijo la doctora Raha West, del Departamento de Cirugía y Cáncer del Imperial College de Londres, quien lideró la investigación. "Más allá de ser simplemente preferencias personales, estos cronotipos podrían



RUBÉN GARCÍA

"Nuestro estudio encontró que los adultos que son naturalmente más activos por la noche -lo que llamamos 'vesperinidad'- tendían a tener un mejor desempeño en pruebas cognitivas que aquellos que son 'mañaneros'", dijo la doctora Raha West, del Imperial College de Londres.

afectar nuestra función cognitiva", agregó, recomendando entre 7 y 9 horas de sueño como lo ideal.

Cronotipo

Un factor importante que menciona la investigación es el cronotipo del sueño, es decir, la inclinación natural de cada persona a elegir en qué momento del día funciona mejor. Entre las celebridades conocidas por ser noctámbulas, destaca el exprimer ministro británico Winston Churchill, quien se acostaba a las 4 de la madrugada, o el rey del rock and roll, Elvis Presley, cuyos biógrafos aseguraban que desayunaba pasadas las 4 de la tarde. La doctora Evelyn Benavides, neuróloga de Clínica Las Condes, dice que hay personas que necesitan dormir menos que otras, pero todos los estudios concluyen que debemos dormir de noche. "Porque baja la temperatura, baja el ruido ambiental, y nuestro ciclo de sueño y una serie de hormonas funcionan en modo noche, permitiendo realizar todos esos procesos que se hacen en ese horario".

Luz y oscuridad

"Lo interesante del estudio es que las personas que funcionan mejor de tarde o de noche serían más productivas que quienes lo hacen en la mañana. Sin embargo, esto depende de varios factores, como el lugar donde se hizo el estudio. En lugares como Londres, donde se realizó la muestra, la cantidad de luz puede variar independientemente de la estación del año. "Funcionamos mejor hasta tarde en lugares donde oscurece tarde. Más que por el horario del reloj, funcionamos por el horario de la luz y la oscuridad", concluye la doctora.

Reloj biológico

Si alguien se concentra más en la mañana o en la tarde, depende del cronotipo de cada persona, dice la doctora Paula Contreras, neuróloga y subespecialista en medicina del sueño de la Clínica Indisa. Esto se debe al reloj biológico de cada uno. "Idealmente, las personas deberían elegir los horarios en que funcionan mejor en el ámbito laboral, porque

claramente trabajaríamos mejor y el rendimiento y la productividad serían mucho mayores". Aunque dice que lo principal es elegir un trabajo que nos permita "tener un descanso reparador, de 7 a 9 horas, que es lo recomendable, aunque hay personas que necesitan un poco más o un poco menos".

Rendimiento

Aunque hay excepciones, como la exprimer ministra del Reino Unido, Margaret Thatcher, famosa por dormir solo cuatro horas, para el común de los mortales, es mejor dormir un poco más. La doctora Contreras dice que, aunque faltan más investigaciones sobre la materia, considera este estudio interesante, ya que no hay tanta evidencia entre el rendimiento y el cronotipo. "Se requieren más estudios para ver si esto sigue en la misma línea, que si las personas que se quedan despiertas hasta más tarde o que tienen estos cronotipos intermedios tienden a tener un rendimiento cognitivo un poco mayor", destaca.