

# "El calentamiento global va reduciendo el tiempo de sueño de las personas y esto tiene muchísimo impacto en su salud"

El destacado investigador brasileño Dr. Sidarta Ribeiro participó junto a distintos expositores de renombre en el Seminario Internacional de Neurociencia y Cambio Climático organizado en la UCM.

Hasta la Universidad Católica del Maule (UCM) llegó el Dr. Sidarta Ribeiro, profesor de neurociencia en el Instituto del Cerebro de la Universidad Federal del Río Grande del Norte en Brasil y también investigador asociado del Centro de Estudios Estratégicos de la Fundación Osvaldo Cruz en Río de Janeiro.

El Dr. Ribeiro dictó la charla titulada "Sueño, Nutrición y Ejercicio Físico como Ejes de Salud Pública" en el marco del Seminario Internacional "Neurociencia y Resiliencia: Fortaleciendo el Afrontamiento del Cambio Climático en Poblaciones Vulnerables y Recomendaciones para las Políticas en Salud Pública".

En su presentación, el Dr. Ribeiro destacó cómo el calentamiento global afecta el tiempo y la calidad del sueño de las personas, con repercusiones significativas

en la salud a corto, mediano y largo plazo. "Mi exposición trató sobre cómo el calentamiento global va reduciendo el tiempo de sueño de las personas y esto tiene muchísimo impacto en su salud, en el corto plazo, a nivel de memoria, de emoción, en el mediano plazo como el riesgo aumentar la diabetes y otras enfermedades cardiovasculares y a largo plazo enfermedades como Alzheimer", explicó el Dr. Ribeiro.

Además, subrayó la importancia del sueño para la empatía y la cohesión social. "También en mi exposición explico cómo el sueño es importante para que tengamos empatía, el sueño como una experiencia subjetiva que nos permite imaginar futuros posibles, y la experiencia de tener imágenes durante el sueño es algo que se está perdiendo, se está olvidando en nuestra sociedad y eso nos afecta, porque ne-

cesitamos a las áreas cerebrales que están involucradas en soñar, ya que son las mismas que nos permiten ponernos en el lugar del otro, entonces no es coincidencia que en este tiempo de insomnio, en el que dormimos cada vez peor, estamos cada vez más aislados, menos conectados, por lo que si queremos sobrevivir como especie, necesitamos volver a lo ancestral, volver a dormir bien".

Neurociencia y cambio climático

La visita del Dr. Ribeiro se enmarcó en el Seminario Internacional organizado por la Universidad Católica del Maule y la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Chile, con el objetivo de promover la comprensión del impacto del cambio climático en la salud cerebral de las comunidades vulnerables. Este evento fue posible gracias



al proyecto FOVI (230078), un fondo de vinculación internacional adjudicado por el Dr. Boris Lucero de la Universidad Católica del Maule, con la Universidad de Chile y la Universidad Adolfo Ibáñez como instituciones asociadas.

El seminario contó con la participación de los destacados investigadores internacionales Dr. Anne Urai (University of Leiden, Países Bajos), Dr. Tristan Bekinschtein (University of Cambridge, Reino Unido),

Dr. Sidarta Ribeiro (Universidad Federal do Rio Grande do Norte, Brasil) y Dr. Simon Van Gaal (University of Amsterdam, Países Bajos). Desde Chile, participaron el Dr. David Huepe (Universidad Adolfo Ibáñez), la Dra. María Teresa Muñoz (Universidad de Chile), el Dr. Andrés Canales Johnson (Universidad Católica del Maule) y el Dr. Boris Lucero, director del Centro de Investigación en Neuropsicología y Neurociencias Cognitivas, Universidad Católica del Maule.