

EL INSOMNIO ALTERA EL TAMAÑO DEL CEREBRO

INTRODUCCION

Dormir es imprescindible para nosotros, pero también para nuestro cerebro. Un equipo de científicos de las universidades de Oslo (Noruega) y Oxford (Reino Unido) ha afirmado que, aparte de que la falta de sueño acelera el envejecimiento del cerebro, también altera su tamaño, disminuyendo el volumen cerebral.

OBJETIVO

La mejora de los hábitos de sueño puede ser un medio importante para mejorar la salud del cerebro.

METODO

Un experimento con 147 adultos de entre 20 y 84 años de edad a los que examinaron minuciosamente con objeto de comparar sus dificultades con el sueño con el volumen del cerebro. Así, los participantes pasaron por pruebas de resonancia magnética cada 3,5 años y completaron un cuestionario sobre hábitos de sueño.

RESULTADOS

Los resultados revelan que las dificultades para conciliar el sueño están relacionados con un descenso mucho más rápido de lo normal del volumen general del cerebro, siendo mucho más grave en las personas mayores de 60 años

CONCLUSIONES.

Aún no se sabe si la mala calidad del sueño es una causa o una consecuencia de los cambios en la estructura del cerebro. Hay tratamientos eficaces para los trastornos del sueño, por lo que, en investigaciones futuras, habría que comprobar si la mejora de la calidad del sueño puede reducir la tasa de pérdida de volumen cerebral.



Triano Gonzalez Daniel. danitriano88@gmail.com
Valverde Carnero Julio. julioconfite@gmail.com