

**COLABORADOR
EDITORIAL**

**Brasileño de nacimiento y
mexicano de corazón
Biólogo, estudiante de
doctorado en ecología,
INECOL, Xalapa, Veracruz.**

Cuando yo era niño en mi ciudad (Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil), por los tiempos de los 90, me acuerdo que mi padre iba a almorzar en la casa y después de la comida se acostaba en el mueble por algunos minutos antes de volver al trabajo. No sé cuando exactamente, pero en algún momento el dejó de ir a comer en la casa y, claro, dejó también de hacer su siesta. Preguntado por el motivo el me dijo que el tránsito ya no lo dejaba. El trayecto entre la casa y el trabajo, que el hacía en pocos minutos a inicios de los 90, hoy puede tardar casi una hora. Para que veamos la situación en números, solo en la última década, entre 2010 y 2019, la flota de coches de mi ciudad natal se incrementó en 70% (1,3 para 2,3 millones de carros). Por otro lado, desafortunadamente los gobiernos no invirtieron en ampliaciones y remodelaciones de las calles para atender a esta asombrosa cantidad de nuevos carros que ocupa la ciudad. Todos podemos imaginar que el caso de mi ciudad no es aislado, situación similar ha pasado en México y en otras partes del mundo. Así, sin que nos demos cuenta, nuestro estilo de vida se va moldeando por factores ajenos a nuestra voluntad, en que las decisiones que tomamos son dependientes de las condiciones

COLUMNA INVITADA

Por: Reuber Antoniazzi / @RL_Antoniazzi

Las enseñanzas de las personas que se olvidan de morir

en que estamos. El incremento de la flota de coches en mi ciudad hizo que mi papá prescindiera de la comida casera y de la siesta. Pero, ¿será que esos cambios en nuestro estilo de vida se reflejan en nuestra salud?

La siesta es una practica muy común en los países del mediterráneo y en América del Sur. Uno de los países que siempre adoptó la costumbre de la siesta de manera casi institucional ha sido Grecia. Sin embargo, a finales de los años 90 se vivió por allá una presión cada vez mayor de abandonar la práctica de la siesta. Era el estilo de vida moderno estimulado por la incorporación a la Unión Europea y otras nuevas condiciones que se imponían en ese entonces al país. Durante esos acontecimientos, un equipo de investigadores de Harvard se dedicó a acompañar la condición de salud de más de 23.000 adultos griegos, hombres y mujeres entre 20 y 80 años, a lo largo de seis años. Este interesante estudio dejó claro que dormir regularmente la siesta está asociado con una reducción del riesgo de muerte por enfermedad cardíaca. El estudio es muy bien hecho y muy interesante, porque ellos pudieron sacar conclusiones relacionadas a la siesta y excluir otros factores que podrían estar asociados a la mortalidad de las personas, como los antecedentes de enfermedad coronaria o accidente cerebrovascular, el uso de tabaco, entre otros. El sueño bifásico, o sea, cuando el sueño se divide en dos o más segmentos durante el día y la noche, no es cultural sino más bien una característica biológica que se desarrolló en varias etnias humanas alrededor del mundo.

Nuestros problemas con el sueño no se limitan a no hacer la siesta. Probablemente somos los únicos animales que solemos dormir sin sueño y despertamos cuando en realidad que-

remos seguir durmiendo, muchas veces con ayuda de un despertador por las mañanas. Algo no está bien con el sueño de nosotros los humanos, ya que la quinta parte del mundo sufre de insomnio y muchos otros enfrentan problemas cuando llega la hora de dormir. Uno de los factores que dificulta la calidad de nuestro sueño es el uso de las pantallas antes de dormir. Es recomendable dejar de usar pantallas algunas horas antes de acostarse a dormir, lo que estoy seguro no es lo que la mayoría de nosotros hacemos. Además de la pantalla, factores como la edad, el género, enfermedades, estructura de las casas, recámara, colchón, alcohol, zancudos, entre otros, pueden causarnos problemas para gozar de una buena noche de descanso.

Al final, además de los problemas de salud ya mencionados, ¿qué más puede suceder cuando no dormimos bien? Ya todos hemos tenido alguna vez una mala noche de sueño y sabemos que eso afecta nuestras actividades al día siguiente. Gran parte de la baja productividad de algunas empresas está asociada a problemas en la cantidad y calidad del sueño de sus funcionarios. Recargamos energía al dormir, así que es imprescindible para nuestra salud y para que podamos aprovechar nuestra máxima capacidad en nuestros proyectos profesionales y personales. Sería bueno preguntarse: ¿En qué medida nuestro estilo de vida nos impone un mal dormir? Tenemos que revisar nuestros hábitos, el trabajo que tenemos, el lugar en que vivimos e intentar reducir los detrimentos a nuestro descanso. Debemos repensar muchas de esas cosas y no estaría mal rescatar las enseñanzas del pueblo mediterráneo, uno de más longevos del mundo, resultado de buena alimentación y siestas; a ellos les dicen que son "las personas que se olvidan de morir".