

10%

hasta
descuento

y gastos de envío
incluidos en
estos productos

Lunes :: 14 / 05 / 2012

Además | AHORRA | BLOGS | COMPRAS | ENCUESTAS | FOROS | TRADUCTOR

MAPA DEL SITIO



uni>ersia

ESPAÑA: Noticias

España Noticias En Portada

EN PORTADA

ACTUALIDAD

EMPLEO

CIENCIA Y NN.TT.

MOVILIDAD ACADÉMICA

VIDA UNIVERSITARIA

TIEMPO LIBRE

NOTICIA : ESTUDIO

El desfase entre el reloj interno y el de la agenda personal

14/05/2012

Según un estudio realizado por una universidad alemana, esa falta de coherencia entre uno y otro influye en la creciente oleada de obesidad de nuestra sociedad.



Fuente: Flickr Foto: Jeremy Daccarett

El choque entre ambos relojes puede conducirte a la obesidad, una enfermedad que afecta en España al 56% de los adultos y al 77% de los niños y adolescentes

Reloj fisiológico vs. reloj social, es una de las grandes dicotomía de nuestra sociedad actual. El ejercicio por mantener a diario ambos, **suele provocar cansancio, desórdenes alimenticios y conductas proclives a hábitos insanos como el consumo de cafeína, alcohol o tabaco.**

"Hemos identificado un síndrome en la sociedad moderna que sólo se ha detectado recientemente. **Tiene que ver con la creciente discrepancia entre el ritmo diario del reloj fisiológico y el reloj social**", explica Till Roenneberg de la Universidad de Múnich, en la publicación digital "Current Biology".

El científico comprobó que **"como consecuencia de este 'jetlag' social, la gente padece una carencia crónica de sueño"**, pero "también es más proclive a fumar y a beber más alcohol y cafeína", además de

contribuir a la obesidad.

"El argumento de que el 'jetlag' social es realmente nocivo para nuestra salud se refuerza", agrega. Roenneberg explica que **nuestro reloj biológico no se puede sincronizar a nuestro antojo como si fuera una máquina.**

Lo que determina más su funcionamiento es la luz del día y la oscuridad nocturna, que proporcionan el marco óptimo para conciliar el sueño o despertar.

En la sociedad moderna escuchamos "cada vez menos" a estos relojes "debido a la creciente discrepancia entre lo que nos dice el reloj biológico y lo que nos dice el jefe", explica.

Con el fin de determinar las dimensiones del problema, el equipo de Roenneberg **ha invertido diez años en crear una amplia base de datos del comportamiento humano relativo al sueño y al despertar** y que utilizará para elaborar un mapa mundial del sueño.

El análisis de la información recopilada, que incluye altura, peso y pautas de sueño de los participantes, permite concluir que la gente con un "jetlag" social más acentuado es también más proclive a padecer sobrepeso. Es decir que **vivir "contra el reloj" podría ser un factor desencadenante de la obesidad**, subrayan los científicos.

A su vez, el problema podría ser más grave si tenemos en cuenta recientes investigaciones como la de la Universidad de Granada que acaba de descubrir que existe un vínculo genético entre la obesidad y la depresión.

"Despertarse con un despertador es algo relativamente nuevo en nuestras vidas. **Simplemente significa que no hemos dormido lo suficiente y esa es la razón por la cual estamos cansados de manera crónica**", dijo el científico.

"Un sueño bueno y suficiente no es una pérdida de tiempo, sino una garantía de un mejor rendimiento en el trabajo y una mayor diversión con los amigos y la familia en nuestro tiempo de ocio", además de una figura más esbelta.

Fuente: Agencia EFE, canariasactual.com y ugr.es

PUBLICIDAD

LO + LEIDO LO + COMENTADO LO + VALORADO

- 10 libros que hay que leer
- Camet Internacional del Profesor: ventajas en todo el mundo por ser docente
- Ir a trabajar a Francia
- Domingo Docampo revela la posición que ocuparán las universidades españolas en el Ranking de Shanghai 2012
- Ir a trabajar a Alemania
- Relieve submarino
- La importancia del español
- 104 propuestas para mejorar la educación
- Diez claves para hacer un buen examen
- Día Internacional de la Familia

* resultados de los últimos 30 días.

PUBLICIDAD