Revelan cómo la falta de sueño afecta al cerebro a largo plazo

La Habana, 25 may (RHC) Un grupo de neurólogos de la italiana Universidad Politécnica de Marche descubrió que dormir poco hace que el cerebro humano aumente su velocidad de funcionamiento lo cual tributa a un beneficio a corto plazo, pero puede provocar el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer, demencia u otros problemas neurológicos a largo plazo.

La investigación, publicada en la revista 'New Scientist', llegó a esa conclusión tras comparar el funcionamiento del cerebro de ratones.

El primer grupo de ratones dormía lo suficiente o su sueño era limitado a 8 horas. Otro grupo de ratones era mantenido despierto durante 5 días para imitar el efecto de la privación crónica del sueño.

Resultó que la privación del sueño estimula la actividad de los astrocitos, células que normalmente destruyen las sinapsis (enlaces entre neuronas del cerebro) "inútiles", de modo que empiezan a destruir más conexiones dentro del cerebro. "Por primera vez, mostramos que los astrocitos literalmente 'se comen' parte de las sinapsis debido a la falta de sueño", comentó Michele Bellesi, líder de la investigación.

Los neurólogos revelaron asimismo otro hallazgo preocupante: otro tipo de células, las microglías, aumentan su actividad después del insomnio. Se sabe que las microglías están relacionadas con muchos

trastornos cerebrales, así como la enfermedad de Alzheimer y algunas enfermedades neurodegenerativas.

Según afirman los científicos, todavía no está claro si dormir lo suficiente posteriormente limita el daño que el insomnio causa al cerebro. El equipo de Bellesi seguirá con sus investigaciones para entender cuánto tiempo duran las consecuencias de la privación del sueño.

---

https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/130718-revelan-como-la-falta-de-sueno-afecta-al-cerebro-a-largo-plazo

Radio Habana Cuba