



A quien madruga, la biología le ayuda

Texto Jordi Jarque

Levantarse temprano tiene sus ventajas, marcadas por el cuerpo que depende del sistema hormonal. Pero no todo el mundo funciona igual, porque también inciden la psicología del individuo y los ritmos de la sociedad

Hay personas a quienes no les gusta demasiado despertarse a las seis de la madrugada, sea con la alarma del móvil o el clásico despertador. Y aunque hay otras personas que se despiertan una hora más tarde, también coinciden en que tampoco les hace demasiada gracia; vaya, ninguna. A los de las ocho de la mañana tampoco y ni a los de las nueve. Hay quien apunta que a partir de las diez el levantarse no es un problema sino una alegría, pero también se especula que para eso mejor hacerlo a las 11 o justo a la hora del comer. Pero entonces puede surgir la sensación de que se ha desperdiciado la mañana. La duda persiste sobre a qué hora puede resultar más satisfactorio levantarse.

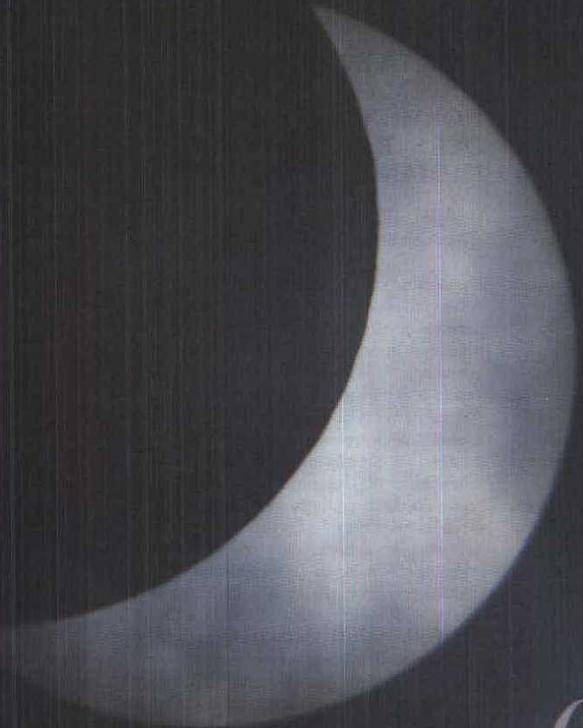
Los expertos consultados aportan varias perspec-

tivas no siempre coincidentes, y la cultura popular también navega según la ley del péndulo. Cuando se oía, o se oye, aquello de "a quien madruga, Dios le ayuda", no tardó demasiado en aparecer otra frase hecha que parece aludir a lo contrario: "no por mucho madrugar amanece más temprano". Parece que ahora la ciencia se erige como árbitro y hay estudios científicos que se han puesto de parte de Dios. Según los expertos, cuando amanece aumenta la presión arterial y cesa la secreción de melatonina. La temperatura corporal empieza a subir. El cortisol tiene su pico más alto y aumenta la glucosa. En los hombres también se produce un pico de testosterona. El organismo se prepara para un nuevo día. Teóricamente es el momento ideal para levantarse. Y una hora después aumentan

los movimientos intestinales porque el cuerpo se prepara para tomar un buen desayuno. En cambio, por la noche se produce un descenso de la temperatura corporal, aumenta la secreción de melatonina, se produce la mayor intolerancia a la glucosa y disminuye la presión arterial. El ritmo cardiaco baja y la respiración también.

Cristina Escribano, psicóloga especializada en cronopsicología e investigadora de la Universidad Complutense de Madrid, explica que la vida transcurre en un entorno cíclico de luz-oscuridad "y, en consecuencia, las principales funciones biológicas (y psicológicas) son rítmicas, es decir, cambian o suceden de forma regular y periódica. Es lo que se conoce con el nombre de ritmos biológicos (o psi- ▶

REN GARCÍA / WASSERSTEIN



en forma

► cológicos). Estos ritmos se clasifican atendiendo a su frecuencia de aparición por unidad de tiempo y los más estudiados son los ritmos circadianos, que se repiten aproximadamente cada 25 horas”.

Los ritmos biológicos Cristina Escribano explica que el cuerpo humano tiene una estructura para controlar los ritmos biológicos que permite regular las funciones del organismo adaptándolas al ciclo luz-oscuridad. “Esta estructura se conoce como reloj biológico o circadiano y está situado en el núcleo supraquiasmático del hipotálamo. Los ritmos circadianos se repiten aproximadamente cada 25 horas; sin embargo, un día tiene 24 horas, por tanto, el reloj biológico ha de ponerse en hora diariamente y lo hace gracias a sincronizadores, siendo la luz (o la ausencia de la misma) el sincronizador más potente. Podríamos decir que la luz informa al organismo de si es de día o es de noche a través de una señal luminosa que llega a la retina y es difundida (por el núcleo supraquiasmático) al resto del organismo por intermediarios como la melatonina, una hormona que no se segrega cuando hay luz. Además, existen otros sincronizadores que pueden actuar a través de otras vías sensoriales, como la alimentación, la temperatura o las relaciones sociales, pero el sincronizador más potente es la luz”.

Maria Luisa Ferrerós, psicóloga especialista en neuropsicología, alteraciones del sueño y psicología judicial, destaca la importancia de respetar los ciclos de luz, sobre todo en lo relacionado con los niños y su rendimiento. “A nivel práctico, una técnica que nos está funcionando muy bien con niños a los que los deberes se les eternizan es prohibirles hacer sus tareas pasadas las ocho de la noche. Si necesitan más tiempo se les levanta a las seis de la mañana y en media hora realizan sin esfuerzo el trabajo que por la noche se podría eternizar por el cansancio, no sólo físico sino también mental”. Desde esta perspectiva, parece que estamos llamados a meternos en cama no muy tarde para levantarnos cuando sale el sol. Al menos este hábito debería conducir hacia un estado de mayor bienestar.

No todo el mundo le apeete acostarse temprano. Hay quien incluso se activa por la noche. Y tiene sus consecuencias. Según algunas investigaciones estas personas pueden estar menos satisfechas. Así lo recoge la American Psychological Association, que se hace eco de un estudio publicado en la revista *Emotion* el pasado mes de junio. Los investigadores Lynn Hasher y Renée Biss, del departamento de Psicología de la Universidad Toronto (Canadá), tras entrevistar a 712 personas que clasificaron en adultos, jóvenes y mayores, concluyeron que quienes madrugan están impregnados de emociones positivas, sus personalidades son más estables y gozan de buena salud. En cambio, los noctámbulos tienden a la depresión, llevan una vida más disoluta, es más fácil que abusen del alcohol y otras sustancias adictivas y, en consecuencia, su salud se resiente. Para llevar a cabo dicho estudio, primero los investigadores pasaron un cuestionario para determinar en qué momento del día la persona está más activa, en plenas facultades y se encuentra mejor. Es lo que

**LA LUZ
DEL DÍA
REGULA EL
SISTEMA
HORMONAL
DEL SER
HUMANO**

**LAS
PERSONAS
MÁS
CREATIVAS
SE ACTIVAN
POR LA
NOCHE**

los expertos llaman los cronotipos, que en términos coloquiales dividen en alondras y búhos.

Las alondras son personas de día y los búhos, personas de noche, aclara Cristina Escribano. “Hay personas de mañana, también llamadas matutinas o alondras, que se levantan temprano y en forma, encuentran su mejor momento de activación, estado de ánimo y de concentración por la mañana y a medida que avanza el día tienden a encontrarse cansadas, por lo que tienen que acostarse temprano. Mientras que existen otras personas de tarde, también llamadas vespertinas o búhos, a las que les resulta difícil madrugar y siempre que pueden (y sus horarios laborales/escolares se lo permiten) se levantan en las horas cercanas al mediodía. Las personas vespertinas se encuentran cansadas por la mañana, encuentran su mejor momento en las últimas horas de la tarde o comienzo de la noche y tienden a trasnochar”. Volviendo a la investigación de la Universidad de Toronto, los expertos constataron que si bien es cierto que con la edad se tiende a ser más matutino que vespertino, los jóvenes alondras mantenían un nivel de bienestar similar al de los mayores, en contraste con los búhos más propensos, además, a calificar su salud como regular o mala.

Los investigadores han buscado los rasgos de la



NI ALONDRAS NI BÚHOS

Si alguien cree que lo tiene muy difícil para adaptarse al despertador, Michael Smolensky, investigador de fisiología ambiental de la Universidad de Texas (Estados Unidos) y fundador de la revista *Chronobiology International*, le puede tranquilizar porque asegura que el 70% de la población no son ni alondras ni búhos, sino colibríes. Estos últimos se adaptan sin ningún problema, al menos pueden hacerlo sin problemas, a sus circunstancias. En cualquier caso no se rinde de la misma manera las 24 horas del día. Cristina Escribano explica que varía a lo largo del día y estas variaciones son consecuencia de muchos factores, como son características de la persona y de la actividad que realizar. "En investigaciones llevadas a cabo en laboratorio (en condiciones controladas), se ha observado, por ejemplo, que la memoria inmediata (la memoria a corto plazo) es mejor cuando lo que tenemos que recordar (de forma inmediata) lo memorizamos por la mañana, mientras que cuando nos preguntan por algo que aprendimos hace tiempo, lo recordaremos mejor si lo aprendimos por la tarde; es decir, por la mañana, en general, procesamos la información más superficialmente y por la tarde-noche, la procesamos de una forma que podemos decir que es más profunda".

STOCK/REX

personalidad según las tipologías circadianas. Existen diferencias individuales en el patrón rítmico de determinados procesos fisiológicos y psicológicos, detalla Cristina Escribano. Y añade que los estudios clásicos sobre la personalidad de matutinos y vespertinos indican que estos últimos tienden a ser más extravertidos y menos estables emocionalmente. Los matutinos prefieren datos concretos y tangibles derivados de la experiencia directa con el entorno (son más realistas), procesan la información basándose en parámetros lógicos y normativos (son más racionales), acomodan la nueva información adquirida a su forma de ver el mundo (son más rígidos), respetando y prefiriendo las normas, tradiciones y costumbres sociales (son más conformistas). Por otra parte, los vespertinos prefieren datos abstractos y simbólicos (son más imaginativos), procesan la información basándose en parámetros emocionales o afectivos (son más emocionales), generan nuevos esquemas de conocimiento para asimilar la nueva información (son más creativos) siendo reacios a seguir las normas y pautas sociales (son más discrepantes).

El inconformismo Para los expertos, este inconformismo lleva implícito una insatisfacción latente que choca generalmente con lo convencional o la norma. José Antonio Portellano, del departamento de Psicobiología de la Universidad Complutense de Madrid, destaca el peso social y cultural. "Una cosa es el ciclo circadiano (este reloj biológico que establece los ritmos y las tipologías antes mencionadas) que teóricamente es casi igual para todos, pero hay otras variables que pueden tener su origen genético o cultural. Salvo en aquellos casos de personas que aun durmiendo poco se encuentran muy bien, lo de 'a quien madruga, Dios le ayuda' no tiene base biológica sino más bien cultural". Según este experto, el factor social pesa y mucho. Cristina Escribano también lo constata. "Lo ideal sería que una persona pudiera elegir vivir de día o de noche según sus ritmos y preferencias; sin embargo, la sociedad, en general, está más orientada a la mañana que a la noche. El reloj físico/social, es decir, el reloj de muñeca, es común para ambos tipos de personas y generalmente, este reloj está más ajustado (es más favorable) a las personas matutinas (horarios escolares, laborales, etcétera). La vida se frena durante la noche. Por ello surgen refranes, como 'a quien madruga, Dios le ayuda'".

Como siempre, hay excepciones. Como las que recoge Matthew Edlund, médico especializado en los ritmos biológicos del descanso, director del Center for Circadian Medicine en Florida (EE.UU.), en su libro *Descanso activo* (Urano), que desmonta muchos tópicos. Entre otros casos, cuenta el de un colega suyo que por las noches se encuentra activo y está encantado de la vida. Como mucho necesita dormir cuatro horas, pero ha pasado largas temporadas descansando sólo dos o tres horas. Da igual si se va a dormir a las 3 de la noche y se levanta luego a las 6 de la madrugada. Se encuentra bien.

José Antonio Portellano comenta las excepciones, la de todas aquellas personas que se encuentran en

los extremos de la campana de Gauss (un gráfico en forma de campana utilizado en estadística), en uno de los cuales se encuentran quienes por su naturaleza duermen muy pocas horas y, en el otro extremo, las personas que necesitan dormir diez horas o más. En medio de la campana se encuentra esa media de siete horas que precisa el cuerpo para descansar. Pero es eso, una media. "La media de las personas es dormir siete horas. Los núcleos del hipotálamo que regulan el sueño, de hecho, son iguales para todo el mundo. El patrón estándar es el mismo. Luego hay márgenes. El cerebro marca una pauta y yo hago lo que quiero. Que me encuentre mejor o peor dependerá de lo que nosotros llamamos estilos cognitivos. La productividad y el bienestar no se produce solamente en función de lo que madrugas. Hay personas que prefieren vivir la noche y les va bien". Este experto insiste en el peso de la cultura a la hora de valorar todo lo relacionado con el sueño y la hora de levantarse. Asegura que en España se duerme menos que la media de otros países. Y en las ciudades todavía menos. Son estilos de vida.

Otra cosa es gestionar estos estilos de vida cuando difieren de una pauta establecida. Para Claudia Bruna, que imparte talleres de *coach* aplicados a la crianza de los niños y está formada en Programación Neurolingüística (PNL), lo de madrugar más o menos asociado al bienestar o al rendimiento es un arma de doble filo. "Y si yo os digo 'no por mucho madrugar amanece más temprano', ¿quién tiene razón aquí?, ¿cómo sabemos que esto es así?, ¿a partir de qué criterios se hacen dichas afirmaciones? Todos tenemos creencias. Estas pueden ser posibilitadoras o limitadoras". Claudia Bruna invita a que cada uno sea honesto consigo mismo para averiguar si una afirmación de este tipo puede bloquearle al creer firmemente que si no se levanta temprano, ya está perdiendo el tiempo o ya no estará bien. Es un ejercicio de autoobservación. Y después, la motivación.

Automotivación Laia Montserrat, psicóloga, experta en meditación zen y psicoterapia corporal, conoce muy bien los límites del cuerpo tras 23 años de práctica profesional. Introduce un nuevo factor que puede inclinar la balanza hacia la aceptación y la superación de las limitaciones biológicas, "al fin y al cabo, el sistema hormonal nos condiciona, pero nosotros también condicionamos al sistema hormonal. La clave reside en la automotivación interna". Tal vez no se puedan cambiar las circunstancias, pero sí cómo afrontarlas. "Está muy bien intentar reconectarse con la naturaleza y sincronizarse con sus ritmos. Dormir por la noche y levantarse cuando sale el sol. Pero también es verdad que conozco personas que afirman que por la noche tienen tiempo para desarrollar su creatividad sin que nadie les interrumpa, ni la familia ni amigos ni nadie. Es su tiempo". Tal vez pueda entenderse mejor la afirmación de Ricardo Urgell, fundador del Grupo Pacha: "La noche es más verdad que el día". Autogestión. ■

¿En qué momento del día se siente más activo?
Opine en Lavanguardia.com/estilos-de-vida