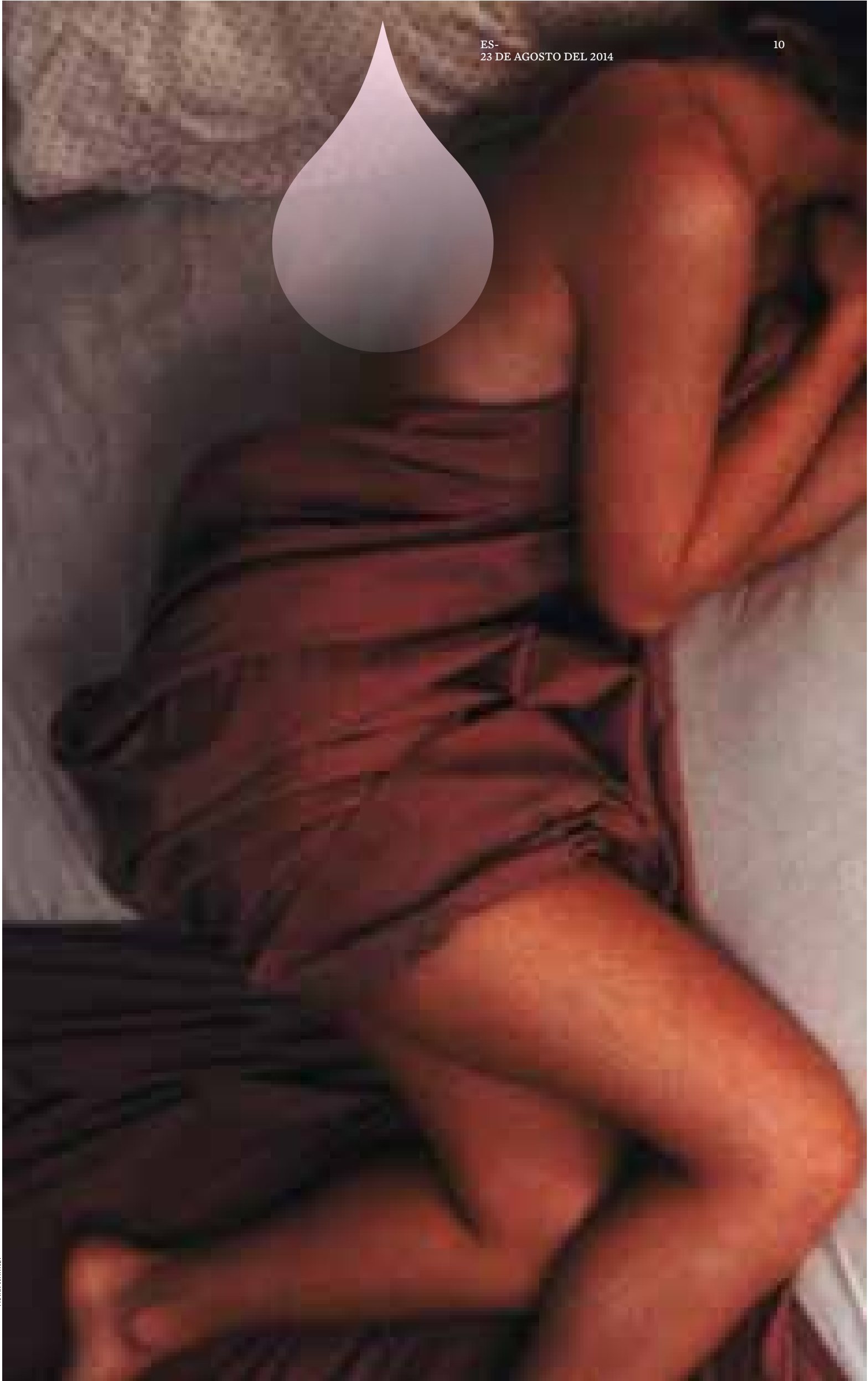


CALORES QUE QUITAN EL SUEÑO

El verano no es la mejor época del año para dormir. Si la temperatura ambiente recomendable para dormir bien oscila entre 18 y 22 grados, en estas fechas muchas habitaciones no bajan de los 25 o 27. ¿Cómo evitar una noche toledana a estas temperaturas? El doctor Jesús Escribá, director del Instituto de Medicina del Sueño (dormirbien.info), señala algunas recomendaciones. Lo primero, acostarse con un pijama ligero o desnudo. Hay que evitar temperaturas extremas, pero es mejor no dormir con las ventanas abiertas, para eludir el ruido y la luz de la calle que también pueden desvelar. En caso de tener aire acondicionado, es recomendable que no esté en la habitación, para que no moleste el ruido. “El verano es una mala época para los insomnes”, explica Escribá. “En vacaciones se rompen las rutinas, se hacen siestas más largas y las cenas suelen ser más copiosas. Todo ello, al final, complica la conciliación del sueño”.



Marilyn Monroe lo confesó en 1952, cuando fue portada de *Life Magazine* por primera vez. “¿Qué te pones a la hora de acostarte?”, le preguntaron, y su respuesta pasó a la historia: “Sólo unas gotas de Chanel n° 5”. Nada más. La revelación de la mujer más deseada del siglo XX se convirtió en una de sus citas más célebres. Tanto que la prestigiosa marca de fragancias francesa utilizó su voz para su campaña publicitaria el año pasado. Era un extracto de la grabación de la entrevista que la revista *Marie Claire* realizó a la actriz en 1960. Monroe revelaba de nuevo su secreto a voces: “Sabe, ¿me hacen unas preguntas! Me preguntan: ¿Qué se pone para dormir? ¿La parte de arriba del pijama? ¿La de abajo? ¿Un camisón? Yo respondo Chanel n°5, porque es la verdad... Como comprenderá, ¡no voy a decir que duermo desnuda! ¡Pero es la verdad!”.

La lista de celebridades que han reconocido el hábito de dormir como Dios les trajo al mundo es tan larga como variopinta: Victoria Beckham, Johnny Depp, Hugh Jackman o el príncipe Carlos de Gales, por mencionar algunos. Dormir desnudo puede ser glamuroso, morboso o incluso chic, pero especialmente en estas calurosas fechas de verano puede ser, sobre todo, una opción de mayor comodidad. Desprenderse de la ropa que en ocasiones aprieta y sentir el contacto entre la piel y las finas sábanas puede transmitir una agradable sensación de liberación. Hay quien va más allá y afirma que dormir desnudo es beneficioso para la salud. La doctora especialista en sueño Lisa Shives, miembro de la National Sleep Foundation de EE.UU. así lo defiende. Los expertos consultados por *ES*, sin embargo, discrepan de afirmaciones tan rotundas. Según ellos, el mero hecho de dormir sin ropa no es determinante a la hora de conseguir un sueño óptimo, ya que para beneficiarse del buen sueño entran en juego varios factores. El debate está sobre la mesa. O, mejor dicho, sobre la cama.

La mejor forma de dormir es hacerlo al natural, según la doctora Shives. Asevera que dormir sin ropa propicia un sueño más profundo y reparador. “Nuestra temperatura corporal disminuye progresivamente a medida que nos dormimos. Es una tendencia natural del cuerpo, por lo que si nos pone-

mos pijamas y mantas y nos abrigamos demasiado la temperatura acaba perturbando el sueño”. Por eso recomienda dormir desnudos. La naturópata estadounidense Natasha Turner, autora del superventas *The hormone diet*, también es una defensora a ultranza de la desnudez en la cama. Explica que dormir con demasiada temperatura interrumpe la liberación de melatonina y de la hormona de crecimiento (GH), sustancias que señala como indispensables contra el envejecimiento. Es decir, que si duerme desnudo, uno se mantendrá más joven según Turner. Afirma, además, que acostarse sin vestir ninguna prenda hace que la piel y su cabello tengan mejor aspecto.

El doctor Javier Brualla, experto en medicina del sueño en el hospital Internacional Medimar de Alicante, no está de acuerdo con estas afirmaciones. Explica que no existe una relación directa entre dormir desnudo y segregar más melatonina y más GH. “La hormona de crecimiento se segrega de forma autónoma —asevera—. Cuando uno lleva media hora o una hora durmiendo se alcanza el máximo nivel de segregación de la GH, duermas como duermas”. Algo parecido sucede con la melatonina. “Esta hormona tampoco tiene que ver con la temperatura. La melatonina se libera con la oscuridad”.

Los defensores de la desnudez nocturna, no obstante, insisten. Un estudio de la Universidad de Stanford (California) ha concluido que acostarse sin pijama puede ayudar a mejorar la circulación sanguínea al liberarnos de ciertas tirantes de la ropa y que previene infecciones en las zonas íntimas, ya que los ambientes más cálidos son más propicios para la reproducción de bacterias. El doctor Jesús Escribá, neurofisiólogo clínico y director del Instituto de Medicina del Sueño, ve lógico este aspecto. “Yo recomiendo a los pacientes que en verano duerman desnudos o con algo de ropa ligera. Si van desnudos recomiendo que se tapen con una sábana, y si van con pijama que sea lo más ligero posible, para evitar presiones e infecciones”. De todas formas, Escribá confiesa que el buen sueño y sus beneficios para la salud dependen más de la temperatura corporal y de la habitación que de acostarse o no vestido.

El doctor Eduard Estivill, director de la Clínica del Sueño Estivill de Barcelona, no puede estar más de acuerdo. “El secreto para dormir bien está en la temperatura, no en la desnudez”, insiste. Los últimos estudios han demostrado que la temperatura del cerebro, a la que llaman temperatura central, se enfría medio grado por la noche para poder dormir. Pero ese medio grado no se pierde, sino que se traslada de sitio. Al acostarnos la temperatura periférica sube medio grado, que es la que se mide en la piel, por ejemplo, en las muñecas. “Es un ritmo circadiano de temperatura, es decir, que se repite cíclicamente cada día, más o menos a la misma hora”. Aclara que ▶

Mitos y verdades sobre dormir desnudo

Texto Jon Fernández

En las noches calurosas de verano apetece acostarse sin pijama. Para algunos, es una costumbre que mejora la calidad del sueño. Para otros, sólo es una cuestión de comodidad. El debate está sobre... la cama

► la temperatura periférica nocturna varía entre 36,2 y 36,7 grados, y que lo ideal es que la temperatura de la habitación esté al rededor de los 20 grados.

El doctor Estivill subraya la importancia de que la temperatura de la habitación no suba de los 22 grados, especialmente ahora en verano. “Si sumamos la subida natural del cuerpo a las altas temperaturas veraniegas, el sueño será más superficial y menos reparador. Lo mismo sucede en invierno en temperaturas muy bajas, pero al revés”. De hecho, Estivill ha participado en investigaciones con alpinistas para saber cómo duermen a temperaturas heladoras. “Cuando tienen que dormir colgados en las paredes a temperaturas muy bajas vemos que hay muchos fraccionamientos del sueño. Se despiertan muchísimas veces y tienen un sueño superficial por ese deficiente control de la temperatura”.

Lo curioso del ritmo circadiano de la temperatura del sueño es que varía en función de la edad. “Un recién nacido no tiene ritmo de temperatura. Es decir, tiene la misma temperatura las 24 horas. Por eso, el recién nacido duerme a trocitos: no puede dormir seguido de noche ni estar despierto todo el día”, aclara Estivill. A partir de los seis meses empieza a funcionar, y por ello, los niños de siete u ocho meses ya suelen tener buenas rutinas de sueño y duermen más por la noche. “Pero a partir de los 60 o 65 años, este ritmo de temperatura se vuelve a aplanar un poco: ni sube ni baja tanto. Este efecto aumenta a medida que nos hacemos mayores —explica Estivill—, y las personas con alzheimer, por ejemplo, duermen otra vez mal, a trocitos, un poco como los niños recién nacidos”.

Según el doctor Estivill dormir desnudo no es esencial para la búsqueda de la temperatura perfecta. Lo mismo da acostarse sin ropa que con una camiseta fina, por ejemplo. “Es una cuestión de comodidad propia. Lo recomendable es que cada uno duerma de la forma en la que se sienta mejor”. Pero a quien decida dormir desnudo el doctor le recomienda taparse aunque sea con una sábana. Las noches de verano es muy común acostarse desnudo o con una camiseta y taparse con la sábana hasta la rodilla. Sin embargo, la mañana siguiente amanecemos tapados hasta arriba, y no sabemos en qué momento de la noche nos hemos cubierto. Estivill tiene la respuesta: “Normalmente esto se hace de madrugada, que es cuando el cuerpo empieza a bajar su temperatura y a recalentar el cerebro para cuando nos despertemos. Por eso notamos frío y nos tapamos”.

La naturópata estadounidense Natasha Turner, por otra parte, defiende que dormir sin ropa propicia un sueño más profundo, lo cual hace reducir por la noche los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Dice que al bajar el cortisol se mantienen los niveles de hambre a raya, y que por ello, al despertar no comeremos en exceso. Vamos, que si duerme desvestido se despertará más relajado y, además, adelgazará. Nada más lejos de la realidad, según el doctor Brualla. Rebate a Turner argumentando que,

para empezar, la segregación del cortisol es cíclica y que no depende de cómo durmamos. Por otro lado, también desmonta la teoría del adelgazamiento: “Si duermes mal o poco aumenta el hambre por una serie de mecanismos hormonales que te hacen comer más. Cierto. Pero es por dormir mal, no por dormir desnudo o vestido”.

Por último, tanto la naturópata Turner como la doctora estadounidense Jennifer Landa, especializada en hormonas y sexualidad, y autora del libro *The sex drive solution for women*, aseguran que meterse a la cama en cueros propicia el aumento de la oxitocina, la hormona del amor, y favorece mantener más relaciones sexuales. Pero el doctor Brualla insiste en matizar esa idea. “Claro que el contacto entre las pieles de dos personas aumenta la oxitocina y aumenta la predisposición a practicar sexo. Pero,

repito, eso no se debe a dormir desnudo sino al contacto en sí, que se podría dar en el sofá o en cualquier otro lugar”.

El debate es tan apasionante como importante, pues hablamos de un aspecto fundamental de



nuestras vidas. Si una persona llega a vivir 90 años, pasa durmiendo 30. El doctor Escribá apunta que cualquier decisión que vaya en la línea de llegar a la temperatura óptima para el sueño es bienvenida. “Pero la clave está en la temperatura, no en la desnudez”, reitera. Los tres expertos consultados coinciden en que dormir desnudo, especialmente en verano, puede ser una buena opción, pero que no repercute directamente en la salud, sino que es una cuestión de comodidad personal y hábitos culturales.

Según la National Sleep Foundation, menos del 10% de los estadounidenses duermen desnudos, mientras que en el Reino Unido la cifra sube hasta el 30%. “Si fuera por el clima en España sería más lógico dormir desnudo que en el Reino Unido, sin embargo, no es así —comenta Brualla—. Lo mismo pasa con los coches descapotables. Hay más descapotables en Alemania que en España. Son cuestiones culturales”. Pero también de hábitos y ritmos de vida, según Escribá: “Los españoles quizá tenemos más costumbre de ponernos el pijama, pero es que somos de los que más tarde vamos a la cama. Y cuanto más tarde, más frío”. ■

¿POR QUÉ DORMÍAN CON CAMISÓN NUESTROS BISABUELOS?

La mayoría de los señores de finales del siglo XIX y principios del siglo XX no dormían ni desnudos ni con pijama, sino con un camisón. ¿Por qué? Por sentido común, según el doctor especialista en sueño Eduard Estivill. “Los hombres suelen tener erecciones en la fase REM, en el sueño más profundo.

LOS GRADOS EN LA HABITACIÓN INFLUYEN EN EL SUEÑO MÁS QUE LA DESNUDEZ

Si duermes con un pijama muy apretado es normal que cuando se produzca esta erección te provoque un malestar que te pueda despertar. Por lo tanto, es mucho más cómodo dormir simplemente con una camiseta o con aquellos camiones con los que dormían nuestros abuelos y bisabuelos”.

DORMIR ABRAZADOS

Según un estudio de la Universidad de Hertfordshire (Reino Unido) dormir abrazados mejora la relación de la pareja. La investigación del profesor Richard Wiseman concluye que el 94% de las parejas que durante la noche tienen contacto físico, disfrutan de una mejor relación. De todas formas Wiseman ha descubierto que sólo un 4% de las parejas estudiadas dormía abrazada, un 31% agarrados de la mano y un 42% espalda con espalda. Dormir abrazado puede ser muy romántico, pero no muy indicado, según el doctor Eduard Estivill, director de la Clínica del Sueño Estivill. Cuando una persona duerme pasa por distintas fases de sueño: el sueño superficial, el profundo y la fase REM, la más profunda. El conjunto de las tres fases se llama un ciclo de sueño, y dura unas dos horas. Cada noche repetimos cuatro ciclos de sueño normalmente. “Cualquier ruido, cambio de temperatura o de movimiento de la persona que está al lado hace que tengamos un microdespertar. Pasamos de un sueño profundo a uno más superficial”, explica Estivill. Por eso a veces nos despertamos con la sensación de no haber descansado lo suficiente aunque hayamos dormido las horas necesarias. “Lo mejor para un sueño reparador es que no nos molesten ni con ruidos ni con contactos físicos”, sentencia el doctor. Mejor no abrazarse pues.