

¿Bebes alcohol para dormir mejor? Piénsalo dos veces

Empinar el codo antes de ir a la cama podría ayudarte a dormir más rápido, aunque también podría interrumpir tu sueño, así lo aseguran investigadores que revisaron cientos de estudios sobre los efectos del alcohol en el sueño.



Los expertos advierten que el hábito de tomar alcohol para dormir podría resultar en un sueño menos reparador.

El equipo del London Sleep Centre explicó que varios estudios muestran cómo el alcohol interrumpe nuestros ciclos normales de sueño.

Mientras reduce el tiempo para quedarnos dormidos y mandarnos a un descanso profundo, también nos quita uno de los tipos de descanso más satisfactorio, en donde ocurren los sueños.

Si se ingiere muy seguido, puede causar insomnio.

Muchos abogan por una copa -en el Reino Unido hay hospitales y residencias donde sirven alcohol antes de acostarse- aunque el doctor Irshaad Ebrahim y su equipo recomiendan lo contrario.

Duermes, mas no descansas

Ebrahim, director médico del London Sleep Centre y coautor del último estudio publicado en la revista *Acoholism: Clinical & Experimental Research*, dijo que "deberíamos ser muy cautelosos sobre la ingesta (de alcohol) regularmente".

"A corto plazo, uno o dos vasos puede estar bien, pero si continúas bebiendo antes de acostarte, podrías tener problemas significativos".

"Si bebes, lo mejor es dejar entre hora y media y dos horas antes de ir a la cama para que el alcohol se vaya".

El experto advirtió que las personas se pueden convertir dependientes del alcohol para dormir. Esto podría resultar en un sueño menos reparador y convertir a las personas en roncadores.

"Con el aumento de las dosis, el alcohol suprime nuestra respiración. Podría volver a los no roncadores en personas con apnea del sueño".

Sueño fragmentado



Efectos del alcohol en el sueño

- *Se duerme más rápido*
- *Nos envía a un sueño más profundo*
- *El descanso es más fragmentado*
- *No se sueña*

De los más de cien estudios que revisó el equipo de Ebrahim, analizaron con detenimiento 20, y descubrieron que el alcohol podría cambiar el sueño de tres formas.

En primer lugar, acelera el inicio del sueño, lo que quiere decir que nos quedamos dormidos más rápido.

En segundo lugar, nos manda a un sueño muy profundo.

Estos dos cambios, que son idénticos a aquellos vistos en las personas que toman medicamentos antidepresivos, pueden explicar porqué algunas personas con insomnio toman alcohol.

Pero el tercer cambio, el de un descanso fragmentado la segunda mitad de la noche, es menos agradable.

Desaparición de sueños

Cuarto cambio: El alcohol reduce cuánto tiempo pasamos en el movimiento ocular rápido (Período REM), la etapa en que generalmente ocurren las ensoñaciones.

Como consecuencia, el sueño es menos reparador, señaló Ebrahim.

Chris Idzikowski, director del centro del sueño de Edimburgo, dijo que el alcohol "no es muy útil para mejorar toda una noche de sueño. Para empezar, podría ser más profundo, pero luego se vuelve interrumpido. Además, ese descanso profundo puede promover el ronquido y una respiración más pobre. De manera tal que uno no debe esperar que con el alcohol dormirá mejor".

Mientras que el Sleep Council declaró que "no hay que complacerse en exceso. Demasiada comida o alcohol, especialmente tarde en la noche, antes de acostarse, puede causar estragos en los patrones de sueño.

Michelle Roberts

BBC Miércoles, 23 de enero de 2013

http://www.bbc.co.uk/mundo/noticias/2013/01/130123_salud_alcohol_sueno_gtg.shtml