IDEAL
Ideal de Jaén
Jaén
15/10/26
Pr: Diaria
Tirada: 770
Dif: 537
Cod: 186669034
Pagina: 47
Secc: OTROS Valor: 3.081,13 € Area (cm2): 842,5 Ocupac: 95,3 % Doc: 1/1 Autor: JULIO ARRIETA Num. Lec: 51000

ADOBE STOCK

Llega la moda 'medieval' de partir el sueño en dos

Esta tendencia promete un descanso más 'natural', pero la ciencia no lo ve tan claro: **«¿Qué vas a hacer? Mirar el móvil»**

JULIO ARRIETA

Dormir de un tirón toda la noche ya no es la moda. Sí, como lo lees. Resulta ser que en las tendencias relacionadas con el bienestar, la que ahora triunfa (en redes, claro está) es la de dormir a ratos. Se trata, en realidad, de hacer una o dos interrupciones en nuestro sueño para acometer todo tipo de actividades mientras tanto, en plena noche, antes de volver a la cama. Como tantos otros fenómenos, este también llega de Estados Unidos, aunque sus raíces son más profundas: es la reivindicación de una presunta sana costumbre medieval.

En TikTok, YouTube e Instagram se pueden encontrar vídeos que la presentan como un «retorno al descanso natural», un hábito «ancestral» o una costumbre «fisiológicamente diseñada» que la sociedad moderna habría reprimido. Sus defensores aseguran que la vigilia a medianoche es el remedio definitivo contra el estrés o el insomnio. Sin embargo, lo que en el medio digital se presenta como un descubrimiento revolucionario dista mucho de ser la panacea del descanso.

Conviene aclarar, antes de entrar en más materia, que esta práctica cuenta con un trasfondo histórico real. El historiador estadounidense Arthur Roger Ekirch demostró que, en las sociedades europeas anteriores a la Revolución Industrial y a la llegada de la luz artificial, el patrón de reposo predominante era el llamado sueño bifásico o segmentado. La población solía acostarse al anochecer para cumplir un «primer sueño» de unas cuatro horas, se despertaba a medianoche durante una o dos horas y volvía a dormirse en un «segundo sueño» hasta el amanecer. Durante el lapso intermedio de vigilia, la gente realizaba tareas domésticas, rezaba, conversaba o visitaba a los vecinos.

El sueño de don Quijote

Esta pauta, que todavía mantienen algunas órdenes monásticas por cuestiones de observancia litúrgica, quedó ampliamente reflejada en la literatura. Y el mejor ejemplo está en la segunda parte del Quijote (en el capítulo LXVIII), en el que Miguel de Cervantes contrapone el temperamento del hidalgo con el de su escudero a través de sus diferentes modos de dormir: «Cumplió don Quijote con la naturaleza durmiendo el primer sueño, sin dar lugar al segundo; bien al revés de Sancho, que nunca tuvo segundo, porque le duraba el sueño desde la noche hasta la mañana». Poco después, el caballero invita a su escudero a «entremeter alguna vigilia» en su sueño.

Al dormir en dos partes, don Quijote «cumplió con la naturaleza», precisa el texto. Y es este supuesto carácter natural el principal argumento que esgrimen los influencers que defienden esta forma de dormir. Ahora bien, frente a la romantización digital de estas costumbres del pasado, la ciencia contempla el fenómeno con escepticismo.

De rezar a mirar Instagram

Laura Lillo, neuróloga en el Hospital Ruber Internacional y en el Hospital La Paz, y miembro de la Sociedad Española del Sueño, comienza apuntando que «si bien es cierto que en la Europa preindustrial existía el sueño segmentado, no en todas las sociedades ancestrales está demostrado que haya sido siempre bifásico. Algunas mantienen espontáneamente uno monofásico nocturno. Y tampoco hacen la siesta. Así que hay un componente cultural en todo esto, además de la cuestión de las horas de luz».

Si en la Edad Media «la gente podía dormir en dos partes es porque, al no haber luz artificial, se acostaban muy temprano», al ponerse el Sol. Luego, el intervalo nocturno se dedicaba a actividades pausadas en penumbra, como la meditación o el rezo» que facilitaban el retorno al sueño. «Pero ahora quien se despierte o quien quiera promover este sueño bifásico, ¿qué va a hacer?» se pregunta. Y se responde casi a la vez: «Mirar el móvil, consultar redes sociales... porque en esta sociedad de hiperproductividad siempre hay que estar activo». Y esto no es bueno para nuestra capacidad de dormir. La exposición a las pantallas y a la luz azul a deshoras destruye la relajación e induce un estado de alerta «completamente opuesto al descanso».

Romper el sueño profundo

Así que la prioridad debe ser un descanso de un solo bloque que respete el ciclo natural del sueño, que «dura unos 90 minutos y se repite entre cuatro y seis veces por noche, transitando por distintas fases», precisa la especialista. Si lo fragmentamos bruscamente o programamos un despertador a medianoche, se reduce drásticamente la proporción indispensable de sueño profundo, que es fundamental en la primera mitad de la noche para la restauración física, o del REM, el predominante en la segunda mitad y clave para el equilibrio emocional y cognitivo.

La neuróloga aclara que es normal tardar hasta media hora en conciliar el sueño al acostarse y sumar hasta 30 minutos de vigilia durante la noche, ya sea en un solo intervalo o en breves despertares entre fases. Estos desvelos breves no tienen ninguna trascendencia para la salud, aunque la experta aconseja que «evitemos mirar la hora en el despertador o en el móvil». Hacerlo genera cierto estado de alerta «que no nos va a ayudar a dormir».

No más de 30 minutos despierto en la cama

Descartado ya poner en práctica la tendencia del sueño fragmentado, ¿qué hacemos si no dormimos del tirón y nos despertamos en mitad de la noche? En esos lapsos de vigilia, la neuróloga Laura Lillo aconseja que no nos obsesionemos con la hora y permanezcamos en la cama entre 15 y 30 minutos solo si estamos relajados. Si el desvelo se prolonga o genera desasosiego, salgamos de ella y vayamos a otra estancia a media luz. Podemos realizar actividades tranquilas como escuchar la radio o leer un libro, y cuando reaparezca la sensación de somnolencia, volver al dormitorio.