



Els efectes en el rendiment d'una privació de somni continuada i de la distorsió dels ritmes de descans naturals perduren fins i tot després de molt descans.

FONT: SCIENCE TRANSLATIONAL MEDICINE. 2010 ENA;2(14)

Algunes investigacions han assenyalat que els qui 'enganyen' al seu cos respecte al descans són més vulnerables a la malaltia, a l'estrès, a sofrir problemes de memòria i aprenentatge, a tenir accidents de tràfic, i fins i tot, a guanyar pes. Per si això fora poc s'ha arribat a la conclusió que romandre despert durant 24 hores pot disminuir tant les nostres habilitats com una taxa d'alcohol en la sang del 0,10%.

A la vista d'aquestes dades un grup d'investigadors encapçalats per Daniel A. Cohen, membre de l'Hospital Brigham and Women's i del Centre Mèdic Beth Israel Deaconnes, a Boston (EEUU), van decidir comprovar els efectes en el rendiment d'una privació de somni continuada i de la distorsió dels ritmes de descans naturals. Per a això van contar amb una mostra de nou individus sans els ritmes dels quals de descans i vigília van ser controlats al llarg de 38 dies. Durant tres setmanes, els subjectes van dormir només 10 hores de cada 43, el que equival a 5,6 hores de somni diàries. Al llarg d'aquest període, el ritme circadiano dels individus, la privació aguda de somni (en una jornada concreta), i la restricció crònica del descans (acumulada al llarg dels dies) van exercir la seva acció de forma separada.

Per tal de valorar quin dels tres factors afectava més a la capacitat de reacció dels subjectes i en quins moments exercien la seva acció, els participants van ser sotmesos a diferents exàmens. Els científics van observar que a les poques hores de despertar d'un somni de 10 hores el rendiment dels individus era normal, però aquest s'anava deteriorant a mesura que el període de vigília de 33 hores transcorria.

A més, es va observar que segons discorrien les setmanes la falta de somni s'anava acumulant i les capacitats dels subjectes es deterioraven progressivament dia després

de dia, tot i que durant les primeres hores després de despertar les seves reaccions semblaven normals. També van observar com el rellotge biològic dels participants es va mantenir al punt més baix a altes hores de la nit, el que minvava la velocitat de reacció dels individus en aquest segment horari, però, sorprenentment, romanien en el seu nivell més alt a mitjan tarda, moment que la velocitat de reacció seguia relativament normal, malgrat la falta de somni soferta durant la jornada i acumulada dia després de dia.

"Les dades d'aquest experiment revelen que les persones poden desenvolupar un dèficit de somni crònic, encara aparentant recuperar-se totalment d'una falta de somni aguda. És normal que els individus tinguin episodis relativament llargs de somni durant el cap de setmana i les vacances, però curts durant els dies laborals o escolars. Sota aquestes condicions, els subjectes que sofreixen restriccions cròniques de somni poden tenir una falsa sensació de recuperació del seu dèficit de somni previ com resultat de rendir bé durant les primeres hores del dia després d'un període de somni normal", expliquen els autors.