



Todos necesitamos una siesta

Lee el texto y contesta las preguntas

LA SIESTA ES UNA NECESIDAD BIOLÓGICA

Un número considerable de estudios, con métodos que van desde el registro de ondas cerebrales hasta el apunte minucioso de periodos de somnolencia, ha conducido a la sorprendente conclusión de que hay una gran predisposición biológica al sueño durante la primera mitad de la tarde, incluso en personas que han dormido sin problemas una noche completa. Las siestas que tienen efectos saludables son las que duran alrededor de 30 a 90 minutos.

Para hacer estas pruebas, las personas fueron reunidas a una misma hora en un sótano y sin relojes que les permitieran saber si era de día o de noche. Siguiendo sus propios ritmos, estos individuos dormían en dos periodos: un sueño largo durante la noche y otro corto, de dos o tres horas, por la tarde.

Según Roger Broughton, profesor de Neurología de la Universidad de Ottawa, “este estudio ofrece la primera conclusión de que la siesta es un proceso generado intermitentemente por el cerebro, como una parte más del reloj biológico que vigila los ciclos de sueño y vigilia”.

Tras la siesta, la mejora en las capacidades de atención y de rapidez en las decisiones es notable en el caso de personas que no han dormido suficiente la noche anterior. En quienes han descansado lo suficiente, el principal beneficio es la mejoría del humor y del ánimo.

- 1 Las personas que han dormido mal durante la noche tienen predisposición a dormir la siesta
- 2 Lo mejor es dormir entre 30 y 90 minutos de siesta.
- 3 Los que hicieron la prueba dormían sobre todo por la tarde.
- 4 El único beneficio en la siesta es la mejoría en la capacidad de atención.
- 5 El profesor Broughton dice que la siesta responde a un proceso interno del cerebro.

V	F

BUSCAR

Escribe y p

Categorías del BLOG

Competencia léxica de ELE

(18)

Conversación en ELE

(7)

Didáctica de ELE

(16)

Gramática de ELE

(42)

Lengua y cultura española

(20)

Varios

(11)

Compartir: