

Amor a primera vista

Evidencias científicas confirman su existencia, sugerencia de Alina Soto, de La Habana

tucosmopolis.net



Intenso flechazo que mucha gente confirma haber experimentado alguna vez.

QUIZÁ algunos piensan que es una idea romántica que dos extraños se vean, surja atracción instantánea y súbitamente conciban que se ha encontrado a alguien especial, acaso ¿amor a primera vista? Investigaciones científicas sugieren que este tipo de pasión existe.

En un mundo donde las citas demandan mucho esfuerzo, que incluso pue-

den venir acompañadas de decepción, rechazo e incertidumbre, enamorarse al instante puede ser un gran atractivo.

Seguro conocemos historias que encajan con amor a primera vista; por ejemplo, un estudio al respecto del año 2004, apunta que aproximadamente el 60 por ciento de las personas lo ha experimentado alguna vez.

En reciente investigación –realizada en los Países Bajos– se ofrecen pruebas que apoyan el fenómeno e indican que se trata de una fuerte atracción inicial, que más tarde podría convertirse en una relación. También se cree son los hombres los que más lo experimentan.

Los científicos no están seguros de por qué sucede esto, sin embargo, exigen más indagaciones. ¿Podrían las mujeres estar menos inclinadas a este estilo porque son más selectivas, como lo han demostrado otros estudios?

Por otra parte, comparando los informes de los participantes en la investigación, hubo muestra de que es fenómeno unilateral; o sea, el amor instantáneo compartido no es común. Los expertos sospechan igualmente, que la experiencia de algún compañero podría ayudar a dar forma a la memoria de otra persona, desplazándola hacia la creencia de que él o ella también experimentaron alguna vez amor a primera vista.

Además, explican que las cualidades que reflejan pasión, intimidad, compromiso, no son particularmente fuertes en los primeros momentos en que las personas afirman que se enamoraron a la primera. Al menos, estas emociones no se experimentan en la misma medida en que lo hacen las personas con relaciones ya establecidas.

Concisamente, la ciencia favorece a los románticos: El amor a primera vista existe, pero no es una atracción fuerte que provoca estar particularmente abiertos a las posibilidades de una relación.

Dormir siesta

Según el criterio científico este descanso es beneficioso, propuesta de Lourdes Gómez, de Artemisa

ES costumbre de algunas personas dormir al mediodía, hábito o rutina saludable para cuerpo y mente. Explican médicos que si estás familiarizado con esta sensación de somnolencia que azota durante las

primeras horas de la tarde, no es para preocuparse, todo lo contrario, es causa de una caída natural en el estado de alerta del organismo. Por ello, si te encuentras luchando contra el sueño al mediodía y estás en un lugar donde

puedes tomar una siesta, lo juicioso es dormir.

Tomarse este tiempo aliviará la somnolencia casi de inmediato y mejorará el estado de alerta durante varias horas después de despertar. Dormimos en este lapso para ponernos al día con el sueño perdido o anticiparnos a la pérdida de sueño, para disfrutar, por aburrimiento o para pasar el tiempo. Es una actividad relativamente común, afirman especialistas; de hecho, aproximadamente el 50 por ciento de las personas dicen hacerla al menos una vez por semana.

Los especialistas indican que este sueñito mejora el funcionamiento cognitivo, los tiempos de reacción, memoria a corto plazo e incluso nuestro estado de ánimo. Pero, ¿cuánto debe durar una siesta? el tiempo va a depender del que se tenga disponible. En términos generales se cree que cuanto más larga sea, se despertará mejor. Se experimentará un sueño profundo durante más o menos una hora seguido de uno ligero de media hora, despertarse durante el sueño ligero hará sentirse renovado, alerta, sin embargo, hacerlo durante la parte profunda devendrá lo contrario y si se dormita demasiado se pierde el sueño ligero y se hace probable entonces el advenimiento de sensaciones como lentitud y pesadez.

Opción eficaz: los descansos breves, de 10 a 15 minutos, son energéticos. Según un equipo de investigadores de la Universidad de Michigan, que publicó un estudio en la revista **Personality and Individual Differences**, probablemente se deba tomar la siesta para ensanchar el estado de alerta.

También, otra investigación de la psiquiatra Sara Mednick de la Universidad de California en San Diego, EE.UU., descubrió que las personas que tomaban siestas REM (Fase de Sueño Profundo), son más creativas a la hora de resolver problemas.

Cuando estos reposos regulares se combinan con ejercicios moderados, pueden ayudar a mejorar y mantener la salud mental y física; particularmente en ancianos. Incluso se piensa que dormir 10 minutos puede reducir el estrés y relajar.

Una siesta puede ser como minivacaciones, porque minimiza los niveles de estrés y nos pone prestos a resolver tareas. La buena noticia es que podemos obtener este beneficio, incluso, si no nos dormimos realmente, solo el acto de descansar y concentrarnos en nosotros mismos durante minutos alcanzará para reducir tensiones.

Diversos estudios están sugiriendo que las personas con dificultad para dormir pueden ser propensas a consumir o abusar de la cafeína. La privación del sueño también se ha relacionado con el incremento del consumo de alcohol, tal vez como una forma de aumentar la energía en situaciones sociales. Sin embargo, una siesta puede



Dormir siesta tiene efectos positivos.

ayudar a mejorar la energía y reducir dependencia de estas bebidas.

De igual forma es incentivo para mermar amenazas de salud –según estudio publicado en la revista **International Journal of Behavioral Medicine**–, ayuda a la recuperación cardiovascular.

Entonces, a lo mejor adormilarse después de comer puede ganar adeptos. Una investigación publicada en la revista **Neuron** y llevada a cabo por la Universidad de Manchester, Inglaterra, demuestra que las neuronas que nos mantienen despiertos acaban desconectadas tras la comida, de ahí ese sopor que llega con la sobremesa. Se trata de las neuronas que producen la proteína llamada orexina, responsables del sueño y vigilia. La siesta es respuesta natural del organismo para recobrar bríos.

Pero, asimismo, se describe que este proceder reduce el riesgo de obesidad, existen varios estudios que determinan que la siesta nos ayuda a mantener un peso saludable. Un artículo de la Universidad de Navarra, España, que publica la revista **Obesity Facts**, concluye que dormir menos de cinco horas diarias aumenta el riesgo de obesidad; y si añadimos un tiempo de siesta, la tendencia a la gordura va en detrimento.

Hay otros beneficios comprobados, un estudio publicado en la revista **Jour-**

nal of Clinical Endocrinology & Metabolism, dice que un reposo de 30 minutos es capaz de restituir el impacto hormonal tras una noche de poco sueño, porque como muchos saberes atestiguan, dormir pocas horas impacta directo en nuestro sistema inmune y endocrino. Así, un rato de descanso va a devolver los marcadores inmunológicos y neuroendocrinos a niveles normales.

Publica la revista **Cerebral cortex** que durante una siesta prolongada –de entre 45 y 90 minutos–, en la que da tiempo a entrar en sueño REM, se mejora el estado de arrojo, incluso, devenimos más empáticos a la hora de evaluar las emociones de los demás, disminuye prejuicios negativos y aumenta la positividad, o sea, que mal humor y visión negativa pueden dispersarse.

También favorece la presión arterial, conclusión de otra investigación publicada en la revista **The Journal of Human Hypertension**. Esta actividad reduce la presión sistólica y combate la hipertensión. Dormir 30 minutos –o menos– tras la comida, es útil en el aprendizaje y la memoria, según divulga la revista **Neurobiology of Learning and Memory**. El sueño ayuda a la concentración, a rendir más y por tanto mejora el aprendizaje. ●