

BBC: Explican cómo el buen dormir mejora el aprendizaje

Durante el sueño se forman las conexiones neuronales que permiten consolidar lo aprendido durante el día, según un estudio.

por BBC Mundo - 07/06/2014 - 12:11

Científicos en China y EE.UU. dicen haber identificado el mecanismo por el que una buena noche de sueño mejora el aprendizaje y la memoria.

Los investigadores usaron tecnología de microscopio avanzada para ver las sinapsis, conexiones entre células del cerebro, que se forman durante el sueño.

El estudio, publicado en la revista Science, muestra que **incluso un profundo entrenamiento no reemplaza una buena noche de sueño.**

El trabajo de los científicos de la Escuela de Medicina de la New York University y de la Peking University consistió en entrenar a ratones para ejecutar una tarea que no conocían.

Luego miraron a través de un microscopio el cerebro de los ratones vivos para ver qué pasaba cuando dormían o cuando se les impedía dormir.

Su estudio mostró que **los que durmieron formaron muchas más conexiones entre las neuronas; aprendían más, según el estudio.**

Y al interrumpir fases específicas del sueño, los investigadores demostraron que **la etapa profunda del sueño era necesaria para la formación de recuerdos.**

Durante esa etapa el cerebro "reproducía" la actividad experimentada por el ratón mientras había estado despierto.

También se comparó el desempeño de ratones que entrenaron durante una hora, seguida por un período durmiendo, con otros que entrenaron durante tres, pero a los que no se los dejó dormir.

La diferencia fue notable: **los que durmieron tuvieron un mejor desempeño y su cerebro formó más conexiones nuevas.**

Fuente: <http://www.latercera.com/noticia/mundo/bbc-mundo/2014/06/1433-581469-9-bbc-explican-como-el-buen-dormir-mejora-el-aprendizaje.shtml>