



ES NOTICIA Adolfo Suárez Juicio procés Encuesta elecciones generales NASA Loeches Niño Italia Buque Juan Carlo

Síguenos en [f](#) [t](#) [i](#)

NACIONAL SEVILLA

España ▾ Internacional Economía ▾ Sociedad Madrid ▾ Familia ▾ Opinión ▾ Deportes ▾ Gente ▾ Cultura ▾ Ciencia Historia Viajar ▾ Play ▾ Summum ▾ Más ≡

ABC SALUD ENFERMEDADES Guía Médica Salud Bucodental Vídeos Salud al día

## Dormir y envejecer: ¿Dos caras de la m

Un estudio publicado en «Nature» acerca a la comprensión de la todavía misteriosa esperanzas para el tratamiento de los trastornos del sueño.



El sueño y el envejecimiento comparten un proceso cerebral común - Wikimedia

R. I.

[@abc\\_salud](#)

Madrid - Actualizado: 22/03/2019 16:47h

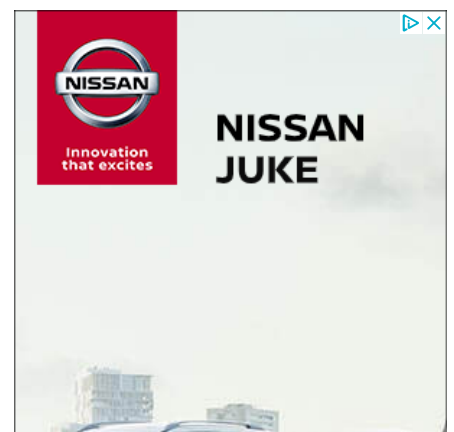
Dormir y envejecer comparten un proceso cerebral común. Lo ha visto un equipo de investigadores de la [Universidad de Oxford](#) (Gran Bretaña) que sugieren que sus hallazgos

podrían allanar el camino para el diseño de nuevos tratamientos para el insomnio, un grave problema de salud pública actual. El 75% de los españoles reconoce que se despierta al menos una vez por la noche, y 3 de cada 10 afirman directamente que padecen insomnio.

Su investigación que se publica en «[Nature](#)», explica cómo el estrés oxidativo concluye al sueño. El estrés oxidativo también se cree que es una razón por la que envejecemos y una causa de enfermedades degenerativas. Nuestro descubrimiento, afirman, **«nos acerca a la comprensión de la todavía misteriosa función del sueño y ofrece nuevas esperanzas para el tratamiento de los**

### NOTICIAS RELACIONADAS

**Narcolepsia: La enfermedad que hace que te caigas de sueño durante el día**



- 0 «No es accidental que los tanques de oxígeno lleven etiquetas de riesgo de explosión: la combustión incontrolada es peligrosa», indica Gero Miesenböck, director del Centro de Conducta y Circuitos Neuronales de la Universidad de Oxford, quien dirigió el equipo de Oxford. Y explica: «Los animales, incluidos los humanos, se enfrentan un riesgo similar cuando utilizan el oxígeno que respiran para convertir los alimentos en energía: la combustión contenida de manera imperfecta conduce al **‘estrés oxidativo’** en la célula. Se cree que esto es una causa del envejecimiento y un causante de las enfermedades degenerativas que arruinan nuestros últimos años. Nuestra nueva investigación muestra que el estrés oxidativo también activa las neuronas que controlan si nos vamos a dormir».

El equipo estudió la regulación del sueño en moscas de la fruta, el animal que también proporcionó la primera visión del reloj circadiano hace casi 50 años. Cada mosca tiene un conjunto especial de neuronas de control del sueño, células cerebrales que también se encuentran en otros animales y se cree que existen en las personas. En [investigaciones anteriores](#), el equipo del profesor Miesenböck descubrió que estas neuronas de control del sueño actúan como un interruptor de encendido y apagado: si las neuronas están eléctricamente activas, la mosca está dormida y, cuando están en silencio, la mosca está despierta.

---

***El 75% de los españoles reconoce que se despierta al menos una vez por la noche, y 3 de cada 10 afirman directamente que padecen insomnio***

---

«Decidimos buscar las señales que activan las neuronas del control del sueño. Sabíamos por nuestro trabajo anterior que una diferencia principal entre el sueño y el despertar es la cantidad de corriente eléctrica que fluye a través de dos canales iónicos, llamados Shaker y Sandman. Durante el sueño, la mayor parte de la corriente pasa por Shaker», afirma Seoho Song, uno de los dos autores principales del estudio. Los canales iónicos generan y controlan los impulsos eléctricos a través de los cuales se comunican las células cerebrales.

«¿Por qué dormimos? -señala Song- ¿Qué causa que la corriente eléctrica fluya a través de la coctelera?». El equipo encontró la respuesta en un componente del canal Shaker.

El autor principal, Anissa Kempf, explica: «Suspendida debajo de la parte eléctricamente conductora de Shaker es otra parte, como la góndola debajo de un globo aerostático. Un pasajero en la góndola, la pequeña molécula NADPH, se mueve hacia adelante y hacia atrás entre dos estados químicos, lo que regula la corriente de Shaker. El estado de NADPH, a su vez, refleja el grado de estrés oxidativo que la célula ha experimentado. **El insomnio causa estrés oxidativo, y esto impulsa la conversión química**».

---

***El estudio también puede explicar por qué, como se sospecha, la falta crónica de sueño acorta la vida***

---

...  
...

Especialidad 

Buscar

*fruta, el animal que también proporciona la primera visión del reloj circadiano hace casi 50 años*

0

En una sorprendente demostración de este mecanismo, un destello de luz que cambió el estado químico de NADPH puso a las moscas a dormir.

+

Según el profesor Miesenböck, los medicamentos que cambian la química del NADPH ligado a Shaker de la misma manera podrían ser un nuevo y poderoso tipo de pastilla para dormir.

«Los trastornos del sueño son muy comunes y las pastillas para dormir están entre las drogas más comúnmente recetadas. Pero estos medicamentos conllevan riesgos de confusión, olvido y adicción. Dirigirse al mecanismo que hemos descubierto podría evitar algunos de estos efectos secundarios», concluye Miesenböck.

## TEMAS

Sueño Neurología Insomnio Estrés Enfermedades Química  
Neurociencia Nature Investigación

## TE RECOMENDAMOS



El asiento del váter que puede salvarte la vida



La hora a la que cenas puede hacerte engordar

ABC

Salud al día: Consulta a los mejores especialistas - ABC.es



ABC SEVILLA

Sevilla acogerá la gala de los premios MTV Europe Music Awards 2019



Colchones LoMónaco desde 12€ al mes

Patrocinado por Grupo LoMónaco



Los 61 años de Sharon Stone

Patrocinado por ENFEMENINO

El SUV de los SUVs

Patrocinado por Volkswagen

recomendado por

POR UN USO LOVE DE LA TECNOLOGÍA



¿Es mi hijo un hater e potencia?

+ Deja tu comentario



Volver | Sobre nosotros | Contacto | Política de privacidad | Política de cookies | Condiciones de uso | Aviso legal

Horóscopo | Horóscopo chino | últimas noticias | Programación TV | Elecciones Generales | Calendario laboral 2019 | Escuchar noticias del día | Blogs

Letras | Llena | Descuentos | Declaración Renta 2018-2019

Copyright © DIARIO ABC, S.L.



**ENLACES VOCENTO**

<a href="#">ABC</a>	<a href="#">ABC Sevilla</a>	<a href="#">Cope</a>	<a href="#">Hoy</a>	<a href="#">El Correo</a>
<a href="#">La Rioja</a>	<a href="#">El Norte de Castilla</a>	<a href="#">Diario Vasco</a>	<a href="#">El Comercio</a>	<a href="#">Ideal</a>
<a href="#">Sur</a>	<a href="#">Las Provincias</a>	<a href="#">El Diario Montañés</a>	<a href="#">La Voz Digital</a>	<a href="#">La Verdad</a>
<a href="#">Leonoticias.com</a>	<a href="#">Burgosconecta</a>	<a href="#">Unoauto.com</a>	<a href="#">Infoempleo</a>	<a href="#">Guapabox</a>
<a href="#">Finanzas</a>	<a href="#">Autocasión</a>	<a href="#">Oferplan</a>	<a href="#">Pisos.com</a>	<a href="#">Mujerhoy</a>
<a href="#">XL Semanal</a>	<a href="#">Código Único</a>	<a href="#">Eslang</a>	<a href="#">Pidecita</a>	<a href="#">Museo ABC</a>
<a href="#">ABC en Kiosko y Más</a>	<a href="#">TopComparativas</a>			