

---

Descubren peligrosas consecuencias de una sola noche sin dormir

22/07/2015



Investigadores de la Universidad de Upsala y el Instituto Karolinska de Estocolmo, ambos en Suecia, han revelado que una sola noche sin dormir puede alterar los genes que controlan nuestro reloj biológico, informa 'Daily Mail'.

En el experimento participaron 15 hombres que pasaron dos noches seguidas en un laboratorio, durante la primera de las cuales no durmieron.

La prueba reveló que incluso una sola noche pasada en vela afecta las reacciones químicas del organismo y cambia la actividad de los genes. Una perturbación del reloj biológico influye sobre la temperatura de nuestro cuerpo, la actividad cerebral y el apetito. Además, la falta de sueño aumenta el riesgo de sufrir cáncer.