

- ZONA OPINIÓN
- ZONA INFORMACION
- ZONA MUJERES
- ZONA EMPLEO/RECURSOS
- ZONA EMPRESAS
- ZONA ECO/CIENCIA/TIC
- ZONA SOCIEDAD
- ZONA OCIO Y CULTURA
- ZONA CONSUMO
- ZONA ASOCIACIONES
- ZONA VIDA PERSONAL



CIENCIA Y SALUD

MENOS ESTRÉS PERO ¿MÁS SEXO?
El sexo despabila a las mujeres

Tener relaciones sexuales antes de dormir beneficia a los hombres y perjudica a las mujeres, según el doctor **Eduard Estivill**, director de la **Unidad de Alteraciones del Sueño** del **Hospital General de Cataluña**.

Los besos y las caricias también ayudan . Los argentinos, brasileños y españoles por este orden son los que más se despiertan con esos dulces estímulos. El sexo es positivo para el hombre antes de dormir porque, después de alcanzar el orgasmo, se acelera en él el proceso de descanso, pero la mujer, en cambio, permanece más tiempo estimulada y llega más tarde a la relajación, según el médico pediatra.



Estivill lo ha explicado en la presentación hoy de un estudio sobre los hábitos del sueño en todo el mundo. También ha asegurado que la leche es buena antes de ir a la cama porque contiene un aminoácido que ayuda al cerebro a segregar melatonina, que es la sustancia que se produce de noche y provoca el sueño.

La mejor forma de despertarse llega después de haber pasado del sueño profundo al superficial y la luz ayuda a ello, ya que con ella la melatonina desaparece, hasta el punto de que se han empezado a fabricar despertadores de luz.

Los besos y las caricias también ayudan en esta transición y el estudio revela que los argentinos, brasileños y españoles por este orden son los que más se despiertan con esos dulces estímulos, mientras que los japoneses apenas tienen ese hábito (dos de cada diez).

Los españoles duermen 7,1 horas de media (cuarenta minutos menos que el resto de los europeos), son los que más tarde se van a dormir (a las 00:18 horas entre semana; 1:41 los sábados y domingos) y los que más tarde se levantan (7:26 entre semana; 10:32 el fin de semana).

Estrés y ansia por dormir
 Las causas más importantes del insomnio son, según **Estivill**, el estrés y el ansia por dormir inmediatamente, cuando lo ideal es preparar el sueño y desconectar mentalmente de forma paulatina.

El aburrimiento y el paso del tiempo sin hacer nada ayudan mucho a esta desconexión y por eso ver la televisión o darse un baño ayudan a caer en brazos de Morfeo. Los españoles y los italianos son los europeos que en mayor porcentaje se aplican cremas antes de ir dormir, momento en el que el cerebro segrega la hormona que repara los tejidos de la piel.

Esta hormona es la de crecimiento en los niños y cuanto más duermen, más crecen física y mentalmente, puesto que en ese momento es cuando se generan las conexiones neuronales que determinan el coeficiente intelectual, según el especialista.

Españoles y alemanes son los que más siestas se echan, una actividad beneficiosa para el doctor, siempre que no pase de quince o veinte minutos y se entre en un sueño profundo.

Se ha probado científicamente que el cerebro necesita un pequeño descanso ocho horas después de que el ser humano se despierte y, por esa razón, el hombre se vio obligado a inventar los estimulantes, según **Estivill**.

El médico también ha explicado que las personas que trabajan por turnos nocturnos tienen un cuarenta por ciento más de posibilidades de sufrir ansiedad, depresión o trastornos gastrointestinales.

El estudio también recoge que **los españoles son los europeos menos sonámbulos** y los que menos hablan en voz alta por las noches.

El pediatra ha calificado de benigno el sonambulismo y ha asegurado que no cabe

BUSCAR EN EL SITIO

SUSCRIBIRSE AL NEWSLETTER

Nombre

Apellido

Su e-mail

AGENDA

may 2009

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- Eventos Próximos
- >> V Congreso Internacional Comunicación y Realidad...
 - >> Representación de género en la publicidad del siglo XXI...
 - >> Dirección de Proyectos...
- [ver todos >>](#)

congènere
CONGRESO INTERNACIONAL
 CONGRESS INTERNATIONAL
 INTERNATIONAL CONFERENCE

GOA DE LA COMUNICACIÓN
 1 edición
 18 de Junio 2009 - Madrid

speed NETWORKER

ENCUESTA

¿Cual es tu red social preferida?

Facebook

Hi5

LinkedIn

Myspace

Xing

Otra

Ninguna

interpretación alguna sobre lo que se dice mientras se duerme, puesto que el cerebro recupera sonidos de entre todos los que ha escuchado durante el día.

El material o dureza del colchón, ha añadido, no es tan importante como se cree, siempre y cuando la persona se encuentre cómoda en la cama.



Fuente: M&C Press

